

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 9
от 18.05.2026

Утверждена
18.05.2026
приказом № 586
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

Французова	Подписано цифровой
Ирина	подписью:
Вячеславовна	Французова Ирина
	Вячеславовна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«ФЛОРБОЛ»

Возраст учащихся: 8 – 12 лет
1 год обучения
Группа № 1

Разработчик: Канчер Андрей Андреевич,
педагог дополнительного образования

Первый год обучения

Задачи

Обучающие:

1. Обучить правилам игры в флорбол,
2. формировать основные технические приемы спортивной игры флорбол;
3. Обучить основам техники игры.
4. обучать навыкам предупреждения травматизма на занятиях флорболом

Развивающие:

1. развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации, ловкости, силы, гибкости и технико-тактический действий;
2. развитие умения работать с партнером, в команде во время соревновательной деятельности и показательных выступлений.

Воспитательные:

1. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и физической активности.
2. Укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между учащимися.
3. Сформировать нравственные качества, такие как доброжелательность, дисциплинированность, настойчивость, ответственности, трудолюбия, терпения и взаимодействие в команде.

Содержание программы

1. Вводное занятие ТБ.

Теория: Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Ознакомление с целью, задачами, режим работы объединения, с планом работы на год. История возникновения флорбола. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.

Практика: Наглядная демонстрация оборудования и инвентаря, тренинг на общение. Знакомство с группой. Входная диагностика.

Контроль. Беседа.

2. ОФП

Теория: Общая физическая подготовка. Повышения функциональных возможностей организма и систем. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Показ упражнений на все группы мышц и на развитие всех физических качеств.

Практика: Упражнения упражнений на все группы мышц (Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе). Пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Контроль. Беседа. Педагогическое наблюдение Нормативы по ОФП.

3. СФП

Теория: Упражнения на развитие специальных физических качеств: силовых, скоростных, выносливости, ловкости, гибкости.

Практика: Упражнения для развития быстроты (Старты и бег на отрезках от 15 до 40 метров на время. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу различных направлений). Упражнения для развития силы (Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Приседания на одной и двух ногах. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью).

Упражнения для развития выносливости (Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.)). Упражнения для развития ловкости (Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления). Упражнения для развития гибкости (Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат).

Контроль. Беседа. Педагогическое наблюдение. Нормативы по СФП

4.. Техническая подготовка

Теория: Техника обращения с клюшкой, техника обращения с клюшкой и мячом, техника пасов, ударов, заматающих ударов, пасов верхом.

Практика: Упражнения с фишками (восьмерка, змейка, дриблинг, широкий дриблинг). Пасы, (пасы верхом, пасы 2 против 1, квадрат, пасы с неудобной стороны клюшки). Удары (заматающие удары, щелчки, удары с паса, броски, броски с паса, броски и удары в движении).

Контроль. Беседа. Педагогическое наблюдение.

4. Тактическая подготовка

Теория: Тактика игры в защите и нападении, функции вратаря и игроков. Тактические схемы. Тактические передвижения по площадке. Тактика меньшинства и большинства.

Практика: Тактические передвижения по площадке (в меньшинстве и большинстве). Упражнения 2 в 1, 3 в 2, 4 в 3, 5 в 4, 5 в 5. Изучение тактических схем (Выход из зоны и переход в атаку, через центр, через борта.). Положение игроков в контратаке.

Контроль. Беседа. Педагогическое наблюдение

5. Учебные игры

Теория.

Судейство в флорболе..

Практика.

Учебная двусторонняя игра. Товарищеские турниры. Соревнования: «Веселые старты», тематические спортивные праздники (первенство ОДОД, первенство школы).

Контроль. Педагогическое наблюдение.

6. Подвижные игры

Практика. Игры: «горячий мяч», «рыбы, птицы, звери», «попади в хвост», «пятнашки с мячом», «салки с мячом», «встречный бой», «народный мяч», «колючко», «охотники и утки».

Контроль. Педагогическое наблюдение

7. Итоговое занятие

Практика: контрольные испытания по итогам обучения (сдача нормативов) см. Приложение

Контроль. Зачет.

Планируемые результаты

Личностные

Учащиеся:

- приобретут потребность в здоровом образе жизни;
- укрепят дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между собой;
- сформируют нравственные качества, такие как доброжелательность, дисциплинированность, настойчивость и полное взаимодействие в команде.

Метапредметные

Учащиеся:

- разовьют умения работать с партнером, в команде во время соревновательной деятельности;
- выработают координационные способности, физическая выносливость, гибкость, ловкость для успешного владения навыками игры.

Предметные

Учащиеся:

- освоят правила игры в флорбол,
- сформируют основные технические приемы спортивной игры флорбол;
- освоят основы техники игры.
- освоят навыки предупреждения травматизма на занятиях флорболом

Календарно-тематический план

Раздел/ № занятия	Тема занятия, краткое содержание	Количество часов		Дата планируемая	Дата фактическая
		план	факт		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Входная диагностика	2		01.09.26	
2.	ОФП. Бег. Техника владения клюшкой и мячом. Подвижные игры.	2		03.09.26	
3.	ОФП. Бег. Техника владения клюшкой и мячом. Подвижные игры.	2		08.09.26	
4.	ОФП. Техника действия с мячом и без мяча. Подвижные игры	2		10.09.26	
5.	ОФП. Упражнения для развития ловкости Учебная игра.	2		15.09.26	
6.	ОФП. Техника ведения мяча, ведение мяча на скорость.	2		17.09.26	
7.	ОФП. Развитие быстроты. Учебная игра.	2		22.09.26	
8.	ОФП. Техника ведения мяча, ведение мяча на скорость.	2		24.09.26	
9.	ОФП. Техника ведения мяча, Развитие координации Учебная игра	2		29.09.26	
10.	ОФП. СФП. Ведение мяча коротким способом. Учебная игра.	2		01.10.26	
11.	ОФП. Развития силы. Техника остановки прыгающего и летящего мяча.	2		06.10.26	
12.	ОФП. СФП. Ведение мяча широким способом.	2		08.10.26	
13.	ОФП. Развитие быстроты. Учебная игра.	2		13.10.26	
14.	ОФП. СФП. Ведение мяча коротким способом. Подвижные игры.	2		15.10.26	
15.	ОФП. Развитие координации.	2		20.10.26	

	Учебная игра				
16.	ОФП. СФП. Техника броска, удара.	2		22.10.26	
17.	ОФП. Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра	2		27.10.26	
18.	ОФП. Товарищеский турнир	2		29.10.26	
19.	ОФП. СФП. Техника броска, удара.	2		03.11.26	
20.	ОФП. СФП. Техника удар-бросок: на месте, в движении. Подвижные игры.	2		05.11.26	
21.	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Учебная игра.	2		10.11.26	
22.	ОФП. СФП. Правильный выбор позиций игроков. Учебная игра.	2		12.11.26	
23.	ОФП. СФП. Учебная игра	2		17.11.26	
24.	ОФП. СФП. Правильный выбор позиций игроков.	2		19.11.26	
25.	ОФП. СФП. Учебная игра	2		24.11.26	
26.	ОФП. СФП. Техника броска, удара. Подвижные игры.	2		26.11.26	
27.	ОФП. СФП. Техника броска, удара.	2		01.12.26	
28.	ОФП. СФП. Удары по воротам в движении, с места. Подвижные игры.	2		03.12.26	
29.	ОФП. СФП. Удары по воротам в движении, с места.	2		08.12.26	
30.	ОФП. СФП. Удары по воротам в движении. Учебная игра.	2		10.12.26	
31.	ОФП. СФП. Удары по воротам с места. Подвижные игры.	2		15.12.26	
32.	ОФП. СФП. Удары по воротам с места	2		17.12.26	
33.	Соревнование	2		22.12.26	
34.	Соревнование	2		24.12.26	
35.	ОФП. СФП. Отработка ударов по воротам в движении, с	2		29.12.26	

	места. Учебная игра				
36.	ОФП. СФП. Удары по воротам с паса.	2		12.01.2027	
37.	ОФП. СФП. Удары по воротам с паса. Учебная игра.	2		14.01.2027	
38.	ОФП. Правильный выбор позиций игроков Техника приема мяча с клюшкой. Учебная игра.	2		19.01.2027	
39.	ОФП. СФП. Правильный выбор позиций игроков	2		21.01.2027	
40.	Товарищеский турнир	2		26.01.2027	
41.	Товарищеский турнир	2		28.01.2027	
42.	ОФП. СФП. Техника владения клюшкой и мячом.	2		02.02.2027	
43.	ОФП. СФП. Техника владения клюшкой.	2		04.02.2027	
44.	ОФП. СФП. Техника владения мячом.	2		09.02.2027	
45.	ОФП. СФП. Удары по воротам с места Учебная игра.	2		11.02.2027	
46.	СФП. Точность броска в ворота с различных дистанций. Учебная игра.	2		16.02.2027	
47.	ОФП. СФП. Различные перемещения игрока в стойке флорболиста	2		18.02.2027	
48.	соревнование	2		25.02.2027	
49.	соревнование	2		02.03.2027	
50.	СФП. Техника приема мяча с клюшкой. Учебная игра.	2		04.03.2027	
51.	ОФП. Техника ведения мяча клюшкой различным способом (левый хват, правый хват, попеременно). Учебная игра.	2		09.03.2027	
52.	СФП. Техника ведения мяча клюшкой различным способом (левый хват, правый хват, попеременно). Учебная игра	2		11.03.2027	
53.	ОФП. СФП. Жонглирование мячом различным способом. Учебная игра.	2		16.03.2027	
54.	ОФП. СФП. Жонглирование	2		18.03.2027	

	мячом различным способом. Подвижные игры.				
55.	ОФП. СФП. Техника вратаря. Учебная игра.	2		23.03.2027	
56.	ОФП. СФП. Техника защиты. Учебная игра.	2		25.03.2027	
57.	ОФП. СФП. Техника нападения. Учебная игра.	2		30.03.2027	
58.	СФП. Точность броска в ворота с различных дистанций. Учебная игра.	2		01.04.2027	
59.	СФП. Точность броска в ворота с различных дистанций. Учебная игра.	2		06.04.2027	
60.	Соревнование	2		08.04.2027	
61.	Соревнование	2		13.04.2027	
62.	СФП. Техника полевых игроков.	2		15.04.2027	
63.	СФП. Точность броска в ворота с различных дистанций Учебная игра.	2		20.04.2027	
64.	СФП. Тактика игры в нападении. Учебная игра	2		22.04.2027	
65.	СФП. Тактика защиты. Учебная игра	2		27.04.2027	
66.	Соревнование	2		29.04.2027	
67.	Соревнование	2		04.05.2027	
68.	СФП. Тактика игры вратаря.	2		06.05.2027	
69.	СФП. Противодействие сопернику в получении мяча. Учебная игра.	2		11.05.2027	
70.	СФП. Отработка ударов по воротам в движении, с места. Учебная игра.	2		13.05.2027	
71.	Закрепление техники владения клюшкой и мячом.	2		18.05.2027	
72.	Итоговое занятие	2		20.05.2027	
	Итого:	72			