

Структурное подразделение, реализующее общеобразовательные программы  
дополнительного образования детей,  
«станция юных техников»  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области  
средней общеобразовательной школы №14 имени полного кавалера ордена Славы  
Николая Георгиевича Касьянова города Жигулёвска городского  
округа Жигулёвск Самарской области  
(СПДОД СЮТ ГБОУ СОШ №14)

УТВЕРЖДАЮ

руководитель СПДОД СЮТ  
Трошенкова О.Д.

Программа принята на заседании  
педагогического совета  
от 29.08.2023 г.  
Протокол № 1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Флорбол»  
физкультурно-спортивной направленности  
Возраст обучающихся: 5-12 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчики:  
Исаев П.В,  
тренер-преподаватель,  
Сафронова Р.Н.,  
методист

г. Жигулевск, 2023г.

### **Краткая аннотация.**

Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является наиболее важной проблемой в настоящее время. Флорбол - доступный вид спорта, не требующий больших материальных затрат и его популяризация позволит привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков. Позволяет развивать у учащихся такие качества как быстрота, выносливость, ловкость, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника. Флорбол – игра в закрытом помещении (ключками с мячом) между двумя командами. Цель обеих команд – забить (забросить) мяч в ворота соперников, препятствуя последним овладеть воротами своей команды. Мяч можно вести, передавать, отбивать, катить в любом направлении, соблюдая определённые правила.

Физическая подготовленность учащихся с каждым годом снижается, падает интерес к традиционным игровым видам спорта. Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи подросткового этапа развития, адаптироваться в социуме. Также недостаточный уровень физической подготовки учащихся не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в образовательном учреждении.

Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и всестороннее воздействие на организм детей, дает возможность развить такие качества, как быстроту, ловкость, выносливость, силу. Все это повышает функциональные возможности организма, способствует формированию новых двигательных навыков. Флорбол – это одно из самых доступных, популярных средств физического воспитания и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер игры в флорбол воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи, сопереживания, взаимоподдержки, ответственности перед товарищами.

**Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:**

-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

## Пояснительная записка

Флорбол — динамичная и увлекательная командная игра, которая по своей зрелищности не уступает такому виду спорта как хоккей. Занятия флорболом полезны для школьников - это подвижный вид спорта, он хорошо развивает мышление, физические качества, двигательные умения и навыки спортсмена.

В процессе игровой деятельности учащимся необходимо овладевать сложной техникой и тактикой игры на поле, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль, нагрузки; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям окружающей среды; строго соблюдать здоровый образ жизни, не нарушать спортивный режим. Все это способствует воспитанию морально-волевых качеств, таких как смелость и стойкость.

Общеобразовательная программа «Флорбол» составлена на основе «Примерной программы для ДЮСШ, СДЮШОР» с некоторой коррекцией программного материала, что позволило адаптировать данную программу для обучающихся общеобразовательных школ, не ставя перед ними целей высоких спортивных достижений. Одновременно с этим программа помогает последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всего периода обучения школе.

*Актуальность* данной программы состоит в том, что она предусматривает системную организацию обучения, которая включает в себя изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке, судейской и инструкторской практике, а также участие в соревнованиях.

Актуальность в том, что обучение флорболу на ранних стадиях образования и воспитания дает знания и навыки в спортивной игровой дисциплине, воспитывает ответственность в коллективе не только за выполнение технических приемов, но и по психологической совместимости, поддерживает нормальное эмоциональное состояние и благополучие обучаемого. Каждый, кто начинает заниматься флорболом, ставит перед собой определенную задачу. Для кого-то это просто развлечение, средство активного отдыха, возможность пообщаться с друзьями. Для другого – возможность проявить свой характер и свои способности, стать настоящим мастером флорбола, войти в состав высококлассной команды и бороться за звание чемпиона. Конечно, чемпионами становятся не все, но никто и не проигрывает, начиная заниматься спортом. Потому что именно спорт учит преодолевать трудности, быть дисциплинированным, делает сильным, ловким и смелым.

*Новизна данной программы* от уже существующих программ по флорболу является личностно-ориентированный подход, на основе которого осуществляется всестороннее развитие личности обучающегося, раскрытие его природного творческого начала через

физическую подготовку и применение средств игры в флорбол. Также отмечу, что новизна программы заключается в том, что она модульная и направлена не только на укрепление здоровья, развитие физических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

В связи с введением ФГОС основного общего образования каждое образовательное учреждение разрабатывает основную образовательную программу, в которой значительное внимание уделяется воспитательной работе и в частности физическому развитию подрастающего поколения. Целью занятий физической культурой является стремление привить детям интерес к спорту, заинтересовать их физическим совершенствованием человеческого тела и его беспредельными физическими возможностями, а так же научить их уважительному отношению к другим людям и стремлению оказания помощи более слабому.

**Отличительной особенностью** данной программы от уже существующих программ по флорболу является личностно-ориентированный подход, на основе которого осуществляется всестороннее развитие личности обучающегося, раскрытие его природного творческого начала через физическую подготовку и применение средств игры в флорбол.

#### ***Педагогическая целесообразность***

Программа формирует физически развитую, работоспособную, морально устойчивую и психологически уравновешенную личность, готовую к жизненным стрессовым ситуациям.

Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в коллективе (общительности, эмоциональности, устойчивости, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры. Особое внимание в программе уделяется социализации личности в коллективе.

**Цель программы:** развитие гармоничной личности, адаптированной к современным условиям спортивной жизни посредством обучения флорболу с перспективой профориентации для дальнейшей подготовки игроков, укрепление здоровья учащихся, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

#### ***Задачи:***

##### ***Развивающие:***

- приобретение элементарных умений в выполнении физических упражнений;

- развитие специальных физических качеств – быстроты ловкости, выносливости, гибкость, скоростно-силовые качества;
- развитие усердия, терпения и настойчивости в достижении результатов;
- формирование и развитие чувства ответственности;
- развитие познавательного интереса к деятельности по данному направлению.

*Воспитательные:*

- воспитание культуры здорового образа жизни, волевые и нравственные качества личности;
- воспитывать самостоятельность и ответственность;
- формирование чувства партнёрства, командного духа;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание культуры общения и поведения в социуме, коммуникативных способностей, толерантности.

*Обучающие:*

- ознакомление с историей развития флорбола в России и за рубежом;
- формирование устойчивого интереса к данному виду спорта;
- получение знаний по теоретической и специальной подготовке;
- обучение техническим и тактическим приемам.

**Срок реализации:** 1 год.

**Состав группы:** разновозрастной.

**Объём программы** - 126 часов.

**Режим занятий** - 2 раза в неделю по 3,5 академических часа, при наполняемости - 12 обучающихся в группе.

**Возраст детей:** 5-12 лет.

**Формы обучения:** очное в виде урока, лекции, учебно-тренировочного занятия, соревнования.

**Состав группы:** могут быть как одного возраста, так и разновозрастные.

**Методы работы:**

- беседа;
- объяснение;
- показ;
- самостоятельные занятия, с последующим обсуждением и анализом.

**Методы обучения.**

По способу организации занятия:

- словесные (беседа, объяснение материала, опрос, обсуждение);
- наглядные (просмотр видеоматериалов);
- практические (выполнение заданий).

### ***Ожидаемые результаты***

Результатом освоения программы является приобретение обучающихся следующих знаний, умений и навыков:

- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений;
- овладение основами техники, технико-тактических действий при игре в флорбол;
- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности;
- приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи);
- приобретение первого соревновательного опыта путем участия в групповых соревнованиях;
- умение соблюдать требования техники безопасности при занятиях физической культурой;
- освоение знаний основных теоретических и практических аспектов флорбола;

### ***Формы подведения итогов:***

- Продуктивные: турниры, соревнования, конкурсы, открытые занятия и т.д.
- Документальные: переводные нормативы, зачетная книжка, портфолио учащихся, построение индивидуальной образовательной траектории.

### ***Инструменты контроля***

- Диагностическая карта мониторинга результатов обучения.
- Мониторинг результатов обучения в рамках реализации программы.
- Мониторинг личностного развития обучающихся.

### ***Виды контроля:***

- вводный (в виде наблюдения);
- текущий (в виде тестирования, опроса, наблюдения, соревнования, сдачи нормативов);
- итоговый (проводится в виде зачетного занятия, участия в соревнованиях).

## **Учебный план программы «Флорбол»**

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	42	2	40

2.	Специальная физическая подготовка	42	2	40
3.	Техническая подготовка	42	2	40
<b>Итого</b>		126	6	120

### **Модуль «Общая физическая подготовка»**

Реализация этого модуля направлена на развитие физических качеств. Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность стать более физически развитыми.

**Цель:** создание условий для формирования развития физической подготовки обучающихся.

#### **Задачи:**

##### *Развивающие:*

- развитие физические качеств;
- приобретение элементарных умений в выполнении физических упражнений.

##### *Воспитательные:*

- формировать осознанный интерес к здоровому образу жизни;
- воспитание культуры здорового образа жизни, волевые и нравственные качества личности.

##### *Обучающие:*

- ознакомление с историей развития флорбола в России и за рубежом;
- формирование устойчивого интереса к данному виду спорта.

### **Учебный план модуля**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2	Общеразвивающие упражнения без предметов.	8	-	8	Тестирование, наблюдение
3	Общеразвивающие	8	-	8	Тестирование,

	упражнения с предметами				наблюдение
4	Акробатические упражнения	8	-	8	Тестирование, наблюдение
5	Легкоатлетические упражнения.	6	-	6	Тестирование, наблюдение
6	Соревнования	10	-	10	Результаты соревнований
	Итого	42	2	40	

## Содержание модуля

### Тема 1. Вводное занятие.

*Теория:* Знакомство. История флорбола. Техника безопасности на занятии. Личная гигиена. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов.

### Тема 2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

*Практика:* 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, вращение, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения 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. Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

### Тема 3. Общеразвивающие упражнения с предметами

*Практика:* Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки на с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе: через короткую и длинную скакалку. Упражнения с малыми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену: ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

#### **Тема 4. Акробатические упражнения**

*Практика:* Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

#### **Тема 5. Легкоатлетические упражнения.**

*Практика:* Бег: бег с ускорением до 30-40 м; низкий старт и стартовый разбег; повторный бег 2-3 раза по 20 – 30 м бег 30 – 60 м с низкого старта; эстафетный бег до 60 м этапами; бег до 60 м с препятствиями; бег в чередовании с ходьбой до 400м, кросс 300-500 м. Прыжки: в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; прыжки в высоту с места и с разбега. Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в цель с 5 м, с 10 м; метание мяча в стену на дальность отскока.

#### **Тема 6. Соревнования.**

*Практика:* Организация и проведение контрольных игр и соревнований.

### ***Предметные ожидаемые результаты***

*Обучающийся должен знать:*

- основные тенденции развития мирового и отечественного флорбола;
- комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп;
- основные правила при игре в обороне и атаке;
- правила оказания первой помощи.

*Обучающийся должен уметь:*

- выполнять основные виды бросков;
- выполнять основные виды приемов и ведения мяча;

- выполнять упражнения по остановке, ведению мяча в прах и группах;
- выполнять броски из различных положений.

***Ожидаемые результаты и способы определения их результативности***

<b>« Физическая подготовка»</b>			
Ожидаемые результаты			Способы определения результативности
Личностные	Предметные	Метапредметные	
<p>Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>	<p>Будут знать как выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, акробатические и легкоатлетические упражнения</p> <p>Также будут знать как играть в другие виды спорта кроме флорбола. Это баскетбол, футбол, волейбол и др.</p> <p>Уметь правильно выполнять элементы в различных упражнениях</p>	<p>Формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей.</p>	<p>Оценка качества обучения по модулю производится методом контрольного тестирования.</p>

**Модуль «Специальная физическая подготовка»**

Реализация этого модуля направлена на развитие специальных физических качеств необходимых во время соревнований. В специальной физической подготовке делается акцент на специальные группы мышц, которые будут чаще всего задействованы во время

игры, на специальную выносливость, которая поможет выдерживать нагрузки как во время тренировок, так и во время соревнований.

**Цель:** создание условий для формирования развития специальной физической подготовки обучающихся.

**Задачи:**

*Развивающие:*

- развитие специальных физических качеств – быстроты ловкости, выносливости, гибкость, скоростно-силовые качества.
- развитие усердия, терпения и настойчивости в достижении результатов.

*Воспитательные:*

- воспитывать самостоятельность и ответственность;
- формирование чувства партнёрства, командного духа.

*Обучающие:*

- получение знаний по теоретической и специальной подготовке;
- обучение техническим и тактическим приемам.

**Учебный план модуля**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2	Упражнения для развития быстроты	6	-	6	Тестирование, наблюдение
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6	-	6	Тестирование, наблюдение
4	Упражнения для развития выносливости.	8	-	8	Тестирование, наблюдение
5	Упражнения для развития ловкости	4	-	4	Тестирование, наблюдение
6	Упражнения для развития гибкости	4	-	4	Тестирование, наблюдение
7	Соревнования	12	-	12	Результаты соревнований
	Итого	42	2	40	

## Содержание модуля

### **Тема 1.** Вводное занятие.

*Теория:* Знакомство. Техника безопасности на занятии. Личная гигиена. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов.

### **Тема 2.** Упражнения для развития быстроты.

*Практика:* По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м. 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. Бег на время. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом ит.п.) Подвижные игры «Вызов», «Скалки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».

### **Тема 3.** Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

*Практика:* Прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок, с места и с разбега. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скакалками. Метание набивных мячей весом до 1кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег в гору на коротких отрезках 5-20м. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч.

### **Тема 4.** Упражнения для развития выносливости.

*Практика:* Длительный равномерный бег ( частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд./мин). Кроссы 1-3 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с интервалы отдыха 15-30сек) Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной (длительность одного упражнения не больше 20-30 сек., интервалы отдыха 1,5-2.5 мин, число повторений в серии 305 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Продолжительность игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках

увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60сек, число повторений 405 раз)

**Тема 5.** Упражнения для развития ловкости.

*Практика:* Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами», «Невод» и т.д.

**Тема 6.** Упражнения для развития гибкости.

*Практика:* Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

**Тема 6.** Соревнования.

*Практика:* Организация и проведение контрольных игр и соревнований.

### ***Предметные ожидаемые результаты***

*Обучающийся должен знать:*

- основные тенденции развития мирового и отечественного флорбола;
- правила составления упражнений для индивидуальной разминки;
- комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп;
- виды падений;
- основные правила при игре в обороне и атаке;
- правила оказания первой помощи.

*Обучающийся должен уметь:*

- выполнять индивидуальную разминку;
- выполнять основные виды бросков;

- выполнять основные виды приемов и ведения мяча;
- выполнять упражнения по остановке, ведению мяча в праж и группах;
- играть по правилам спортивных игр.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

<b>«Специальная физическая подготовка»</b>			
Ожидаемые результаты			Способы определения результативности
Личностные	Предметные	Метапредметные	
Повысить уровень специальной и физической подготовки, необходимых при совершенствовании техники и тактики флорбола.	Будут знать как выполнять упражнения по таким физическим качествам как: ловкость, гибкость, быстрота, выносливость. Уметь правильно выполнять элементы в различных упражнениях	Формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей.	Оценка качества обучения по модулю производится методом контрольного тестирования.

**Модуль «Технико-тактическая подготовка»**

Реализация этого модуля направлена на развитие технических навыков игры. Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность овладеть правильной техникой владения клюшки и игры.

**Цель:** создание условий для обучения технических и тактических навыков игры для обучающихся.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- изучение Правил и Регламентов Мирового и Российского флорбола;
- изучение основных приемов техники и тактики игры.

*Воспитательные:*

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание культуры общения и поведения в социуме, коммуникативных способностей, толерантности.

*Развивающие:*

- формирование и развитие чувства ответственности;
- развитие познавательного интереса к деятельности по данному направлению.

### Учебный план модуля

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2	-	Беседа
2	Техника игры полевых игроков Техника передвижения	8	-	8	Тестирование, наблюдение
3	Техника владения клюшкой и мячом Техника нападения. Тактика игры в нападении.	8	-	8	Тестирование, наблюдение
4	Техника защиты. Тактика игры в защите.	8	-	8	Тестирование, наблюдение
5	Техника игры вратаря. Тактика игры вратаря.	6	-	6	Тестирование, наблюдение
6	Соревнования	10	-	10	Результаты соревнований
	Итого	42	2	40	

### Содержание модуля

**Тема 1.** Введение.

*Теория:* Знакомство. Техника безопасности на занятии. Правила игры. Правила судейства. Техника и тактика игры.

**Тема 2.** Техника игры полевых игроков. Техника передвижения.

*Практика:* Стойка флорболиста (высокая, средняя, с остановками). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по спирали.

**Тема 3.** Техника владения клюшкой и мячом. Техника нападения. Тактика игры в нападении

*Практика:* Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку) Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны.

*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 передачам мяча в квадратах с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.

**Тема 3.** Техника защиты. Тактика игры в защите.

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

*Индивидуальные действия:* выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча.

*Групповые действия:* умение подстраховать партнера.

**Тема 4.** Техника игры вратаря. Тактика игры вратаря.

*Практика:* Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение толчком голеностопа – выполнение упражнения (например, передвижение влево – основная стойка, передвижение вправо - основная стойка). Ловля и отбивание мяча, посланного тренером. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле мяча рукой, отбиванию его ногой, туловищем, головой.

Обучение и совершенствование правильного и современного 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.

**Тема 5. Соревнования.**

*Практика:* Организация и проведение контрольных игр и соревнований.

***Предметные ожидаемые результаты***

*Обучающийся должен знать:*

- комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп;
- комплексы упражнений на координационном тренажере (лестнице);
- виды падений;
- виды бросков и технику их выполнения;
- основные правила при игре в обороне и атаке;
- тактические схемы при игре в численном меньшинстве и большинстве;
- правила спортивных игр.

*Обучающийся должен уметь:*

- выполнять индивидуальную разминку;
- выполнять основные виды приемов и ведения мяча;
- выполнять упражнения по остановке, ведению мяча в прах и группах;
- оказывать первую помощь;
- выполнять броски из различных положений;
- играть по правилам спортивных игр.

***Ожидаемые результаты и способы определения их результативности***

<b>«Технико-тактическая подготовка»</b>			
Ожидаемые результаты			Способы определения результативности
Личностные	Предметные	Метапредметные	
-знать краткую характеристику вида спорта, требования к технике безопасности,	умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке	владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых	Оценка качества обучения по модулю производится проведением

<p>правила игры;          овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;          - освоение ловли и передачи мяча;          -освоение техники ведения мяча;          -овладение техникой ударов и бросков мяча по воротам;          - овладение тактическими действиями.</p>	<p>новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.</p>	<p>видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>	<p>показательной тренировки</p>
---	---	---	---------------------------------

### **Обеспечение программы**

#### ***Форма организации занятия***

- Теоретические — занятия в виде лекций, бесед и т.п., на которых излагается материал по Правилам и Регламентам флорбола, изучаются элементы движений спортсмена, технические приемы работы клюшкой и мячом, тактические схемы и установки выполнения игровых ситуаций. К данному виду занятий относятся детальные разборы и анализ игровых ситуаций прошедших соревнований, а также анализ видеозаписей игр. В зависимости от возрастной категории обучаемых и года обучения методика теоретических занятий предусматривает вспомогательный учебный материал: макет игрового поля, графические схемы тренировок, видеозаписи. Теоретические занятия проводятся как в составе группы, так и индивидуально, при обоснованной необходимости. На данных занятиях, как правило, производится контрольный опрос, позволяющий выявить степень усвоения материала. Объем материала, выделенный в теоретический этап обучения необходим и достаточен для двухлетней подготовки игроков, обеспечивает знания на начальном периоде обучения и отвечает требованиям подготовки Российского флорбола.

- Практические — занятия, в ходе которых выполняются конкретные задания по отработке умений и навыков в выполнении технических и тактических приемов игры, как

индивидуально, так и в составе команды. Все практические занятия безусловно построены на предварительной теоретической подготовке, детальном разборе и по-элементных отработках. Практические занятия самые длительные и трудоемкие и охватывают: индивидуальную техническую подготовку (ИТЕП), техническую (ТЕЛ) и тактическую (ТАП) командные подготовки. Почти все практические занятия составляют игровую практику обучаемых. Объем практических занятий почти всегда имеет дефицит времени в программе, который в некоторой степени может быть уменьшен за счет комбинированных занятий.

- Комбинированные занятия — занятия, совмещающие теоретическую и игровую подготовку, на которых одновременно происходит детальный разбор и отработка технических и тактических приемов игры с разбивкой группы на части по 2-3 обучаемых. На данных занятиях происходит неоднократный теоретический и практический разбор и показ каждому обучаемому отработываемых элементов и приемов с локальной игровой практикой. Как правило, эти занятия охватывают темы по изучению стандартных игровых ситуаций, наиболее четко и однозначно прописанных в Правилах.

Практические занятия составляют основу обучения и поэтому в их состав также входит игровая практика в виде соревнований, турниров и пр. видов открытых игр, как предусмотренные настоящей программой, так и дополнительная, организованная федерацией флорбола.

- Контрольные занятия, проходящие в формах контрольного опроса, нормативно-тестовой оценки, зачетов и диагностики. Очень важный этап обучения, в проведении которого участвуют не только педагог и обучаемый, но и третьи лица (медицина, судейство и т.п.). Цель этих занятий — установить уровень и качество усвоения материала, определить и зафиксировать динамику развития и подготовки, соответствие возрастным нормативам, провести анализ и прогнозирование результатов дальнейшей подготовки, выйти на уровень начального флорбола и спортивной профориентации (до присвоения первичных разрядов). Данный вид занятий проходит, как постоянно, так и поэтапно в течение обучения.

В основу программы легли определенные *педагогические принципы*:

- *принцип дополненности*. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности;

- *принцип открытости учебной и воспитательной информации*. Мир знаний «открывается» перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной

ценности. Педагог не «преподносит» знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия;

- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности;

- *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков;

- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения;

- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития;

- *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному».

### ***Организация учебно-воспитательного процесса.***

Процесс обучения строится на принципе добровольности, неразрывен с общим развитием личности обучаемого и продуктивно происходит при выполнении педагогом и обучаемым следующих условий:

- систематически строгая организация посещаемости занятий;
- четкая ориентированность деятельности педагога и обучаемых на каждом занятии в соответствии с учебно-тематическим планом;
- учет педагогом эмоционально-психологических и других индивидуальных особенностей обучаемых на каждом занятии;
- создание и выдерживание требуемого этического и эмоционального фона занятий; - широкое использование методов заинтересованности в обучении, контроля и оценки усвоения материала;

- строгое соблюдение правил организации и проведения спортивных занятий с точки зрения безопасности для здоровья обучаемых (игровая безопасность, переодевание и выдержка после занятий).

### ***Особенности организации образовательного процесса***

Физическая подготовка флорболистов решает две важные задачи.

Первая – укрепление здоровья и общее всестороннее развитие организма спортсменов. Вторая – специальное, целенаправленное совершенствование тех качеств и способностей, от которых, в первую очередь, зависит успешная игра именно в этом виде спорта. Отсюда и идет разделение физической подготовки на общую и специальную. В программе последовательно, шаг за шагом, в виде упражнений осваиваются азы игры во флорбол. Каждая тренировка начинается с разминки: легкий бег, растягивающие упражнения подготавливают детей к выполнению более сложных упражнений.

Учитывая возраст занимающихся, каждая тренировка проводится в форме игры, подвижные игры пользуются наибольшей популярностью. Созданные на основе самых разнообразных упражнений и двигательных заданий, они способствуют гармоничному развитию воспитанников. Элемент соперничества, присутствующий в подвижных играх, способствует повышению эмоционального состояния детей, существенно повышая эффективность занятий и, соответственно, физического воспитания в целом.

### ***Кадровое обеспечение программы:***

Педагогические работники, реализующие Программу, должны удовлетворять квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках по соответствующим должностям и (или) профессиональных стандартах: должны иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование.

***Материально-техническое обеспечение программы:*** основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с площадкой и воротами.

### ***Обязательный спортивный инвентарь:***

- ворота - 6 шт.
- клюшки - 15 шт.
- мячи для флорбола - 100 шт.
- мячи футбольные - 5 шт.
- мячи баскетбольные - 5 шт.

- барьеры - 15 шт.
- фишки для обводки.

*Спортивные снаряды:*

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка – 15 пролетов.

**Занятия** по флорболу должны носить учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры.

С этой целью необходимо на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в секции. Каждый член секции должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составлять заявку на участие в соревнованиях, таблицу учета результатов.

### **Критерии и способы определения результативности**

Педагог использует следующие виды контроля: - *вводный, текущий, итоговый.*

**Вводный контроль** проводится в объединении на первых занятиях. Он осуществляется с помощью методики индивидуального диагностического собеседования, метода включенного наблюдения, отслеживания личностных качеств на занятиях и составления на всех обучающихся индивидуальных характеристик. Детям, вступающим в объединения, стартовой подготовки как таковой не требуется.

**Текущий контроль** проводится после изучения каждого раздела курса. Данный вид контроля производится в виде тестирования, опроса, повседневного систематического наблюдения; соревнований, сдачи нормативов. Результатами работы по данной программе являются практические навыки, успешные выступления на спортивных соревнованиях, промежуточные тестирования. Одной из форм контроля может быть самостоятельная

подготовка, которая способствует развитию творческого воображения. Развитию и закреплению практических навыков способствует ведение спортивного дневника.

**Итоговый контроль** проводится в виде зачетного занятия (сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и теоретической подготовки), участие в соревнованиях различного уровня и масштаба.

#### ***Форма проведения занятий***

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях, подготовку к выполнению нормативов общей физической подготовки, подготовку физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по флорболу для школьных коллективов физкультуры.

#### ***Результаты освоения обучающимися программы***

Программа «Флорбол» ориентирована на достижение результатов трех уровней:

*Первый уровень результатов* – приобретение школьником знаний, понимания социальной реальности. Для достижения результатов первого уровня используются следующие *формы деятельности*: познавательные беседы, просмотр видеороликов с фрагментами игры, презентаций.

*Второй уровень результатов* – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям. Для достижения результатов второго уровня используются следующие *формы деятельности*: практические занятия, игра.

*Третий уровень результатов* – получение школьником опыта самостоятельной организации соревнований, судейства. Для достижения результатов третьего уровня используются следующие *формы деятельности*: школьные соревнования и турниры.

#### ***Формы оценки достижения учащимися планируемых результатов***

- Наблюдение.
- Беседа.
- Результативность участия в соревнованиях.

#### ***Система оценки знаний в процессе обучения***

*Высокий уровень*: учащийся выполняет контрольное упражнение качественно, без ошибок, укладываясь в назначенное педагогом время; обладает высокими технико-тактическими навыками, хорошо владеет спортивным инвентарем, грамотно взаимодействует с игроками своей команды, умеет быстро ориентироваться на спортивной площадке и реагировать на изменение игровой ситуации.

Результативно принимает участие в соревнованиях (1, 2, 3 места).

*Средний уровень:* учащийся выполняет контрольное упражнение с незначительными ошибками, укладываясь в назначенное педагогом время; владеет технико-тактическими навыками удовлетворительно, умеет обращаться со спортивным инвентарем, не всегда грамотно взаимодействует с игроками своей команды; ориентируется на спортивной площадке, но несвоевременно реагирует на изменение игровой ситуации.

Принимает участие в соревнованиях, не занимая призовых мест.

*Низкий уровень:* учащийся выполняет контрольное упражнение с грубыми ошибками, не укладываясь в назначенное педагогом время; имеет слабые технико-тактические навыки, плохо владеет спортивным инвентарем, не взаимодействует с игроками своей команды, не ориентируется на спортивной площадке и не реагирует на изменение игровой ситуации. Не участвует в соревнованиях.

***Итоговая ведомость мониторинга знаний, умений и навыков учащихся***

№ п/п	Ф.И.О. ребенка	1 год обучения		
		ОФП	СФП	Соревнования

***Материал для проверки знаний по теоретической подготовке***

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе

1. Первая помощь при ушибе?
  2. Основные средства закаливания организма?
  3. Основные правила режима дня?
  4. Что относится к личной гигиене?
  5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
  6. Сколько таймов в одном матче?
  7. Какие бывают броски?
  8. Какими бывают передачи?
  9. В каком году образовался флорбол?
  10. Сколько длится матч?
1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
  2. Признаки переутомления?
  3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?

4. Спортивная одежда флорболиста?
5. Основные правила в флорболе?
6. Что такое стандартное положение?

1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
3. Первая помощь при вывихе?
4. Из чего состоит флорбольный матч?
5. Какие дополнительные правила используются в игре?
6. От чего зависит выбор тактики в игре?
7. Назовите самую титулованную команду в флорболе.

***Занятия строятся по определенной структуре:***

- Вводная часть (разминка, подготовка детей к основной части).

- Основная часть (изучение технических, тактических элементов, способствовать развитию физической подготовленности занимающихся).

- Заключительная часть (игра, разбор ошибок).

*Подготовительной (или разминка), основной и заключительной.*

В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части. Для разогревания используются общеразвивающие упражнения – легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения кистей рук – сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать и лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятия.

Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности обучающихся.

В *основной части* занятия решаются задачи конкретного учебного занятия: обучения элементам технических действий, воспитания физических качеств.

В *заключительной части* занятия внимание уделяется игровому методу, для закрепления и развития физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков. Также, в этой части решается задача восстановления обучающегося после выполненной им работы в основной части занятия. В этой части вся работа выполняется в спокойном, равномерном темпе, включается выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

*При выборе методов ведения занятия используются:*

- Фронтальный способ - упражнения выполняются одновременно всеми обучающимися. Его преимущество - большой охват детей, достижение высокой плотности занятия и большой нагрузки. Фронтальный способ является лучшим для коллективного выполнения упражнений, когда все дети одновременно выполняют распоряжение или команду педагога;

- Метод целостного упражнения. Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.д.). Целостный метод можно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания обучающихся на необходимых частях техники.

- Метод подводящих упражнений. Подводящие упражнения используются для облегчения усвоения целостного двигательного акта через предварительное решение серии частных образовательных задач. Это достигается тогда, когда такие упражнения содержат сходные по структуре нервно-мышечных напряжений элементы целостного действия. Подводящие упражнения способствуют накоплению в центральной нервной системе следовых эффектов, простых временных связей, которые вследствие однородности и координационной общности с основным упражнением могут облегчить его освоение.

На протяжении периода обучения в объединении дополнительного образования воспитанники проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая: – постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для флорболистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья.

### ***Формы аттестации.***

В процессе обучения для оценки достижения цели и задач Программы в конце обучения предусмотрена аттестация в виде сдачи контрольных нормативов, участия в соревнованиях, судейская практика.

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов предусмотрены следующие формы:

- журнал посещаемости; -индивидуальное наблюдение при выполнении практических приемов обучающимися;
- тестирование для определения степени усвоения теоретического материала;
- «летопись» детского объединения (фотоматериалы);
- портфолио достижений обучающихся (грамоты, дипломы, сертификаты и др.).

Для предъявления и демонстрации образовательных результатов предусмотрены следующие формы:

- участие в соревнованиях различного уровня.

### ***Контрольные нормативы.***

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся за основу контрольно - переводных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

- Оценка бега 30 м. с места. Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятым правилам. Дается 2 попытки, учитывается лучшая.
- Оценка челночного бега. При проведении челночного бега от линии старта на расстоянии 5 м устанавливается стойка. Выполняется с высокого старта. Надо пробежать 4 отрезка по 5 м. Общая длина пробегаемой дистанции составляет 20 м. Дается 2 попытки, учитывается лучшая.

- Оценка отжиманий. Выполняются в упоре лежа со сгибанием рук до прямого угла. Учитывается максимальное количество отжиманий.

- Прыжок в длину с места. Измерение проводится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Дается две попытки, засчитывается лучший результат.

- Оценка бега 30 м. с мячом. Выполняется с высокого старта. Необходимо вести мяч рядом с клюшкой, клюшку держать 2 -мя руками. Время фиксируется по общепринятым правилам. Дается 2 попытки, учитывается лучшая.

- Оценка упражнения «змейка» (бег на 20 м. с обеганием стоек). С линии старта спортсмен пробегает 10 м, обводя стойки, расположенные на расстоянии 2 м друг от друга, и обратно. Дается 2 попытки, учитывается лучшая.

#### *Флорбол – правила игры*

Поле для флорбола служит специальная площадка со скругленными углами. Стандартный размер 40x20 м. Иногда соревнования проводят на укороченном поле с размерами 24x14 м. В этом случае в матче принимает участие ограниченный состав: три игрока и голкипер. Игра проводится в три периода по 20 мин. с перерывами по 10 мин. В некоторых случаях, третий период отменяется. Недавно международная федерация флорбола дополнила правила примечаниями, которые повысили контактность. Игроки могут входить плечо в плечо, когда защищаются или нападают. В флорболе разрешается:

1. Подыгрывать ногой, но не более одного касания.
2. Останавливать мяч корпусом без прыжка.
3. Опирается на колено, защищая ворота.

Запрещается:

1. Пасовать чем-либо кроме клюшки.
2. Играть в положении сидя и лежа, бить или мешать продвижению соперников.
3. Поднимать и насильно удерживать клюшку соперника.

Правила исполнения стандарта:

1. При исполнении штрафного соперники должны стоять не ближе чем за 3 м.
2. Сторону исполнения стандарта указывает судья.
3. В спорной ситуации отдают мяч тому игроку, который при нарушении был к нему ближе всего.

## Флорбол – разметка

Согласно правилам, разрешается использование площадки больших или меньших размеров. Флорбол – это очень динамичная игра, которая проходит на площадке прямоугольной формы, ограниченной бортиками и закругленными углами. Минимальный размер — 3x18 м, а максимальный – 44x22 м. Разметка наносится белыми линиями шириной в 4-6 см. По правилам они должны содержать:

1.

на д

2.

отме

сере

3.

отме

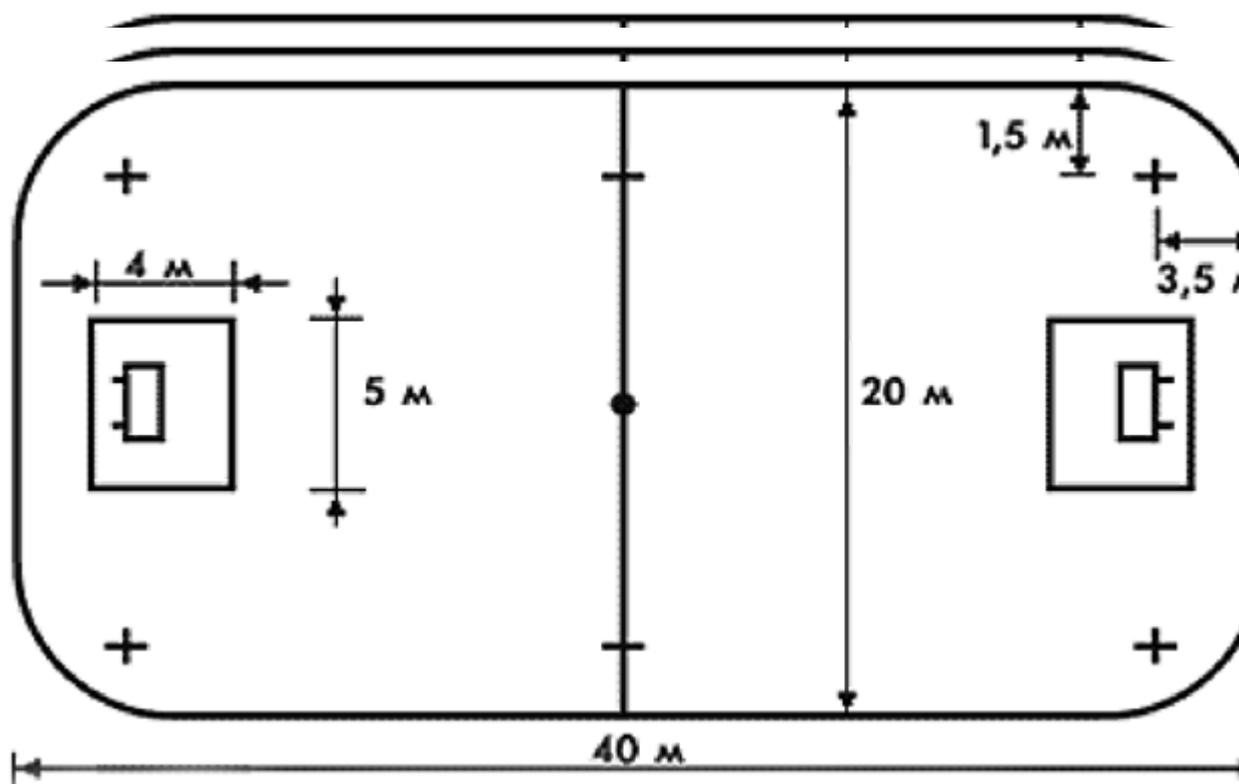
роле

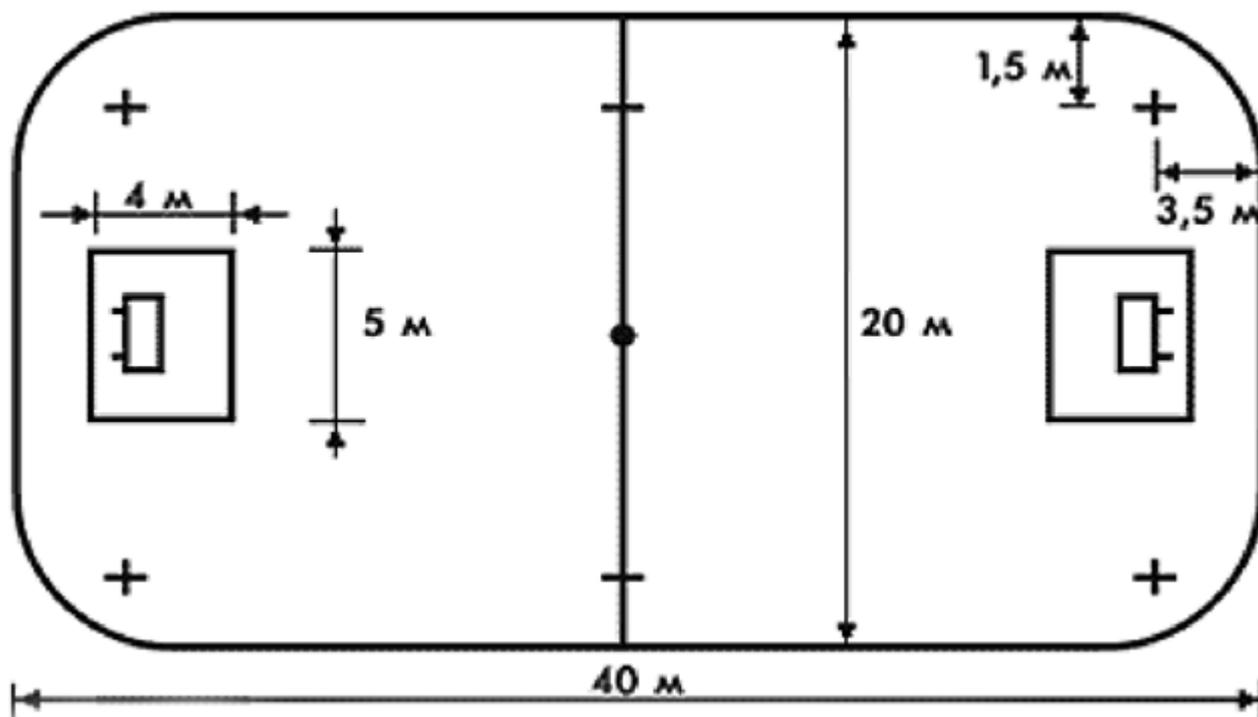
проп

4.

проп

плоп





### *Ворота для флорбола*

Размер ворот составляет 1,6x1,15 м. Ворота, используемые на официальных соревнованиях, проводимых Международной федерации флорбола, должны подвергаться специальной проверке и быть сертифицированными. Ворота для флорбола с сеткой, как и хоккейные. Они бывают цельносварные и разборные разных цветов. Часто в магазинах сетка и сами ворота приобретаются отдельно.

### *Борта для флорбола*

Борта помечают специальным образом, и их длина составляет 10 м. Они прилегают к площадке по обе стороны от зоны замен. Хоккей в зале перенимает много от стандартного с шайбой. Борты располагаются на расстоянии 5 м от центральной линии и включают в себя две скамьи запасных игроков. Они предназначены для 19 человек. Глубина зон замены не может превышать 3 м, а напротив них располагаются скамьи для удаленных игроков и места для секретариата, которые обслуживают игру. Узнавая о том, флорбол – что это такое, люди отмечают, что схожести с хоккеем много.

### *Флорбол – экипировка*

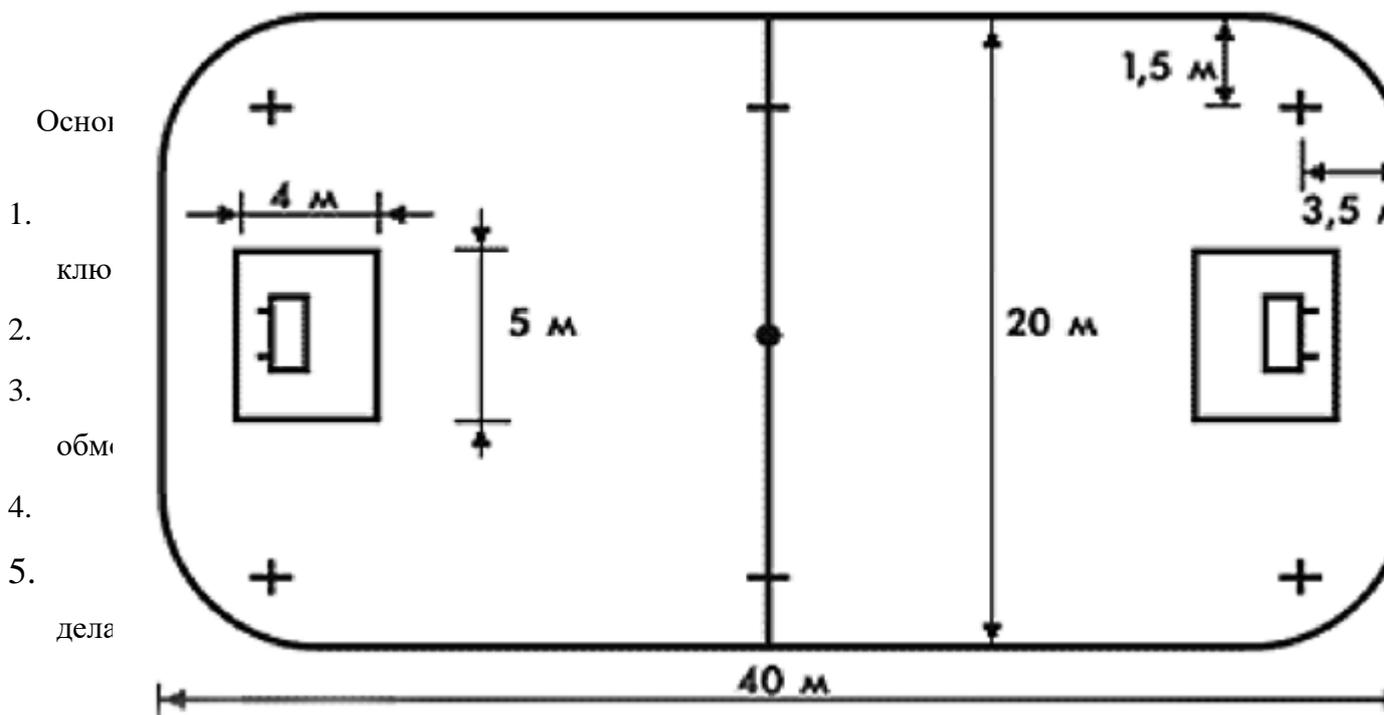
У каждого полевого игрока есть клюшка. Вратарям же не разрешается использовать ее. У голкиперов обязательно есть маска, защищающая лицо от мяча. Допускается любая другая защитная экипировка, которая не перекрывает линию ворот. Имеются ввиду перчатки для флорбола и шлем для флорбола. Нельзя наносить на экипировку

специальные вещества, которые увеличивают или уменьшают трение с площадкой. Инвентарь для флорбола можно приобрести в специализированных интернет-магазинах.

### Форма для флорбола

Есть ряд особенностей, касающихся одежды для игры:

1. Полевые игроки одной команды облачаются в шорты, футболки и гетры одинаковой расцветки. Женщинам позволяется носить платья и юбки, в том числе использовать футболку и юбку как цельный костюм.
2. Цвета допускаются любые кроме серого. Если формы команд похожи по цвету, то гостевая команда должна сменить ее на другую.
3. Гетры закрывают ногу до колена и выполнены в одной цветовой гамме с остальной формой. Не разрешается надевать их поверх обуви.
4. Отличается форма вратаря, так флорбол обязывает их носить длинные брюки и свитеры.
5. Номер размещается на футболках. Нумерация ведется в диапазоне чисел от 1 до 99.
6. Игроки обуты в кроссовки или кеды, в случае потери обуви можно продолжить игру до остановки.
7. Не разрешается использовать экипировку, которая может нанести травму другим. Сюда относятся такие аксессуары: серьги, наручные часы, медицинские и защитные средства.



### *Литература.*

1. Флорбол, методика занятий, тренировок, диагностика. Методическое пособие. / Олин В.Н., г. Ульяновск, 2010г.-52 с.
2. Флорбол. Правила игры. Баженов А.А., М., 2011г.- 71с.
3. Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-6 класссы., М., Просвещение 2011г.
4. Быков А. В. Оборонительные действия в структуре технико-тактических показателей игроков различных амплуа во флорболе / А.В. Быков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2011. - № 2 (72). – С. 31-34.
5. Быков А.В. Спорный мяч и способы его выигрыша в игровой деятельности флорбольных команд / А.В. Быков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2012. - № 4 (86). – С. 15-20.
6. Быков А.В. Уровень физической подготовленности спортсменов высокой квалификации во флорболе / А.В. Быков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2010. - № 7 (65). – С. 17-19.
7. Быков А. В. Флорбол. Правила соревнований : учебное пособие / А. В. Быков - Северодвинск : Изд-во Севмашвтуз, 2010. - 56 с.
8. Быков, А. В. Штрафной бросок во флорболе и эффективность его выполнения в условиях соревновательной деятельности / А. В. Быков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2011. - № 3 (73). - С. 17-20.
9. Комков А.Г. Методические особенности обучения во флорболе / А.Г. Комков А.В. Быков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. - № 1. – С. 66-70.
10. О.Ю. Масалова Высшее образование. Теория и методика физической культуры – Ростов н/Д : Феникс, 2018.
11. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Изд. 4-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2014.
12. Крювченкова Ирина Михайловна. Флорбол в дополнительном образовании Нижний Новгород 2016 г.