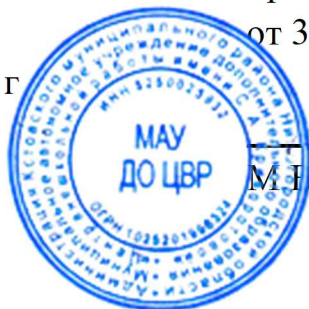


Департамент образования  
администрации Кстовского муниципального округа  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы имени С. А. Криворотовой»

Рассмотрена  
педагогическим советом  
МАУ ДО ЦВР  
протокол № 1 от 30.08.2024 г

Утверждена  
приказом директора  
от 30.08.2024 г. № СЛ-751002/24



М. И. Пожванюк

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа физкультурно-спортивной направленности  
спортивной секции «Флорбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: базовый  
Вид программы: модифицированная  
Возраст учащихся: 10 - 15 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель  
педагог дополнительного образования  
Мочалкин Михаил Владимирович

г. Кстово  
2024 г.

## **Раздел I. Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа разработана на основании нормативных документов:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Локальных нормативных актов образовательной организации.

**Актуальность** программы 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. Флорбол 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.

#### **Отличительные особенности программы**

Доступность в обучении для всех категорий населения вне зависимости от степени материальной обеспеченности ввиду того, что:

- ✓ флорбол не имеет ограничений по полу и возрасту, что дает возможность участия в соревнованиях по установленным возрастным категориям уже на ранних стадиях подготовки;
- ✓ возможность достижения относительно высоких результатов на ранних стадиях и за короткий период, в отличие от традиционного ледового хоккея, предполагающего наличие особых персональных физических качеств обучаемого, обучения и более высоких требований к подготовке;

✓ строгие правила международного и российского флорбола, исключают контакты игроков, приводящие к травмам, что создает благоприятные условия для широкого привлечения контингента учащихся;

✓ воплощение в подготовке флорболистов элементов и систем подготовки по многим любимым и традиционным видам спорта (ледовый хоккей, бадминтон, теннис, легкая атлетика, баскетбол, волейбол и пр.) гармонично развивает физические и интеллектуальные способности учащихся;

✓ 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 учащихся;

✓ на конкретных приемах практики обучения флорболу установлено улучшение физического и эмоционального состояния учащихся, ранее и не помышлявших о занятиях не только флорболом, но и другими видами спорта.

### **Влияние флорбола на развитие личности ребёнка**

Однозначно, что флорбол, как и другие спортивные игры и упражнения способствуют укреплению здоровья детей, совершенствованию функций организма (дыхательной, сердечно - сосудистой, нервной систем и т.д.). Способствует физическому развитию.

Особо благоприятные условия часто создаются для развития точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве.

Помимо влияния флорбола непосредственно на организм ребёнка необходимо рассмотреть психологическую характеристику. Среди развивающихся во время игры в флорбол психических качеств, следует выделить *внимание, восприятие, волевые качества*.

Флорбол – игра командная. Дети учатся понимать общую цель, брать на себя ответственность за свои действия, не подводить команду. У детей создаётся привычка поступаться личными интересами ради достижений общей цели команды. Совместная игра способствует взаимопониманию, умению считаться с другими детьми. Ребята приучаются оказывать помощь игроку, попавшему в затруднительное положение. В играх коллективного характера дети учатся самостоятельно решать конфликты, споры.

**Направленность программы физкультурно-спортивная.**

#### **Адресат программы**

Количество учащихся в объединении не более 15 человек

Возрастные категории 10-15 лет

#### **Формы организации образовательной деятельности**

-индивидуально-групповая;

-групповая (занятия ОФП, отработка ударов у стенки и т.д.);

-по подгруппам (работа со спаринг-партнером);

-индивидуальные (проработка упражнения, показ, обращение внимания на ошибки).

### **Режим занятий.**

Занятия в группах проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа каждое (4 часа в неделю, 144 часа в год).

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая года (в том числе, занятия проводятся в каникулярное время).

### **Сетевая форма реализации образовательных программ**

На основании статьи 15 «Сетевая форма реализации образовательных программ» Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020) реализация настоящей дополнительной общеобразовательной программы осуществляться в сетевой форме совместно с организациями-партнерами МАУ ДО ЦВР.

### **Применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

На основании статьи 16 «Реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020) образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий будут использованы следующие модели обучения с использованием ресурсов предоставляемых сетью Интернет:

✓ консультации обучаемых, в том числе рассылка и размещение заданий, проводятся с помощью электронной почты или дистанционной площадки (ВКонтакте);

✓ онлайн консультации и занятия (групповые и индивидуальные) с обучаемыми, проводятся с помощью средств телекоммуникаций (Сферуи, Skype, Zoom, Viber).

✓ размещение видеоуроков занятий осуществляется на видеохостинге RuTube или дистанционной площадке объединения в социальной сети ВКонтакте.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** укрепление здоровья учащихся, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

**Задачи:**

**Обучающие:**

✓ получение необходимых знаний по истории и идеологии игры, изучение Правил и Регламентов Мирового и Российского флорбола, получение знаний по теоретической и специальной подготовке флорболистов;

✓ получение знаний, умений и навыков в индивидуальной и командной подготовке на данный период обучения. Формирования принципов достижения и развития навыков в игровой практике флорбола;

✓ получение знаний о спортивной подготовке по флорболу, формирование требований и критериев самоконтроля и самооценки для спортивной ориентации и профотбора в спортивных играх;

✓ привитие знаний для индивидуального развития памяти, внимания, оперативного мышления, и воображения обучаемых.

#### ***Воспитывающее:***

✓ определение, развитие и воспитание физических задатков и спортивности учащихся;

✓ формирование и воспитание общей и спортивной (игровой) дисциплины и культуры поведения по общепринятым и специальным нормам и требованиям;

✓ формирование и воспитание психологического и эмоционального состояния индивидуально и в составе группы (команды) на основе восприятия критики преподавателя и коллектива, требований общей и спортивной этики поведения;

✓ профилактика асоциального поведения на базе общепринятых норм и требований воспитания.

#### ***Развивающие***

✓ развитие и укрепление физического и духовного состояния учащихся с планомерной оценкой динамики роста соответствующих показателей диагностики;

✓ развитие усердия, терпения и настойчивости в достижении результатов;

✓ формирование и развитие коллективного результата игры и зависимости его от подхода и действий каждого учащегося в группе (команде). Развитие творческого Подхода каждого в достижении командных (групповых) результатов;

✓ формирование и развитие чувства индивидуальной ответственности в действиях и результатах коллектива команды. Развитие понятия командной инициативы и активности;

✓ развитие степени индивидуальной самооценки, самоконтроля;

✓ формирование и развитие чувства ответственности учащегося за нарушение общепринятых норм и требований к поведению.

### 1.3.Содержание программы

#### 1.3.1.Учебный план

#### Первый год обучения

| №   | Раздел и тема занятия   | Количество часов |        |          | Форма аттестации      |
|-----|---|------------------|--------|----------|-----------------------|
|     |   | Всего            | Теория | Практика |                       |
| 1.  | <b>Раздел 1. Введение.</b>  | 4                | 4      |          | Беседа.<br>Опрос.     |
| 2.  | <b>Раздел 2. История флорбола.</b>                                | 2                | 2      |          | Опрос                 |
| 3.  | <b>Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>                | 14               | 2      | 12       | Выполнение нормативов |
| 4.  | <b>Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)</b>          | 16               | 2      | 14       | Выполнение нормативов |
| 5.  | 4.1.Упражнения для развития быстроты.                             | 6                | 1      | 5        | Беседа.<br>Наблюдение |
| 6.  | 4.2.Упражнения для развития ловкости.                             | 5                |        | 5        | Наблюдение            |
| 7.  | 4.3.Упражнения для развития гибкости.                             | 5                |        | 5        | Наблюдение            |
| 8.  | <b>Раздел 5. Техническая подготовка (ТХП)</b>                     | 34               | 4      | 32       | Выполнение нормативов |
| 9.  | 5.1.Техника передвижения.   | 10               | 1      | 9        | Наблюдение            |
| 10. | 5.2.Техника нападения   | 10               | 1      | 9        | Наблюдение            |
| 11. | 5.3.Техника защиты.   | 10               | 1      | 9        | Наблюдение            |
| 12. | 5.4.Техника игры вратаря  | 4                | 1      | 3        | Наблюдение            |
| 13. | <b>Раздел 6. Тактическая подготовка (ТП)</b>                      | 32               | 4      | 28       | Выполнение нормативов |
| 14. | 6.1.Тактика игры и нападения.                                     | 14               | 1      | 13       | Наблюдение            |
| 15. | 6.2.Тактика игры в защите   | 14               | 1      | 13       | Наблюдение            |
| 16. | 6.3.Тактика игры вратаря  | 4                | 1      | 3        |                       |
| 17. | <b>Раздел 7. Контрольные нормативы</b>                            | 6                |        | 6        | Выполнение нормативов |
| 18. | <b>Раздел 8. Участие в соревнованиях</b>                          | 16               |        | 16       | Наблюдение            |
| 19. | <b>Раздел 9. Психологическая и моральная - волевая подготовка</b> | 8                | 2      | 4        | Беседа.<br>Наблюдение |

|     |  |            |           |            |                       |
|-----|--|------------|-----------|------------|-----------------------|
| 20. | <b>Раздел 10. Правила игры в флорбол</b> | <b>6</b>   | <b>2</b>  | <b>4</b>   | Беседа. Опрос         |
| 21. | Контроль подготовленности учащихся       | <b>2</b>   |           | <b>2</b>   | Выполнение нормативов |
| 22. | Итоговая аттестация                      | <b>2</b>   |           | <b>2</b>   | Выполнение нормативов |
| 23. | Подведение итогов                        | <b>2</b>   | <b>1</b>  | <b>1</b>   | Беседа. Опрос         |
|     | <b>Всего</b>                             | <b>144</b> | <b>25</b> | <b>119</b> |                       |

### **Второй год обучения**

| №   | Раздел и тема занятия                                    | Количество часов |          |           | Форма аттестации      |
|-----|--|------------------|----------|-----------|-----------------------|
|     |  | Всего            | Теория   | Практика  |                       |
| 1.  | <b>Раздел 1. Введение.</b>                               | <b>4</b>         | <b>2</b> | <b>2</b>  | Беседа. Опрос.        |
| 2.  | <b>Раздел 2. История флорбола.</b>                       | <b>2</b>         | <b>2</b> |           | Опрос                 |
| 3.  | <b>Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>       | <b>14</b>        | <b>2</b> | <b>12</b> | Выполнение нормативов |
| 4.  | <b>Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)</b> | <b>16</b>        | <b>1</b> | <b>15</b> | Выполнение нормативов |
| 5.  | 4.1.Упражнения для развития быстроты.                    | 6                | 1        | 5         | Беседа. Наблюдение    |
| 6.  | 4.2.Упражнения для развития ловкости.                    | 5                |          | 5         | Наблюдение            |
| 7.  | 4.3.Упражнения для развития гибкости.                    | 5                |          | 5         | Наблюдение            |
| 8.  | <b>Раздел 5. Техническая подготовка (ТХП)</b>            | <b>34</b>        | <b>4</b> | <b>32</b> | Выполнение нормативов |
| 9.  | 5.1.Техника передвижения.                                | 10               | 1        | 9         | Наблюдение            |
| 10. | 5.2.Техника нападения                                    | 10               | 1        | 9         | Наблюдение            |
| 11. | 5.3.Техника защиты.                                      | 10               | 1        | 9         | Наблюдение            |
| 12. | 5.4.Техника игры вратаря                                 | 4                | 1        | 3         | Наблюдение            |
| 13. | <b>Раздел 6. Тактическая подготовка (ТП)</b>             | <b>32</b>        | <b>4</b> | <b>28</b> | Выполнение нормативов |
| 14. | 6.1.Тактика игры и нападения.                            | 14               | 1        | 13        | Наблюдение            |
| 15. | 6.2.Тактика игры в защите                                | 14               | 1        | 13        | Наблюдение            |
| 16. | 6.3.Тактика игры вратаря                                 | 4                | 1        | 3         |                       |

|     |   |            |           |            |                       |
|-----|---|------------|-----------|------------|-----------------------|
| 17. | <b>Раздел 7. Контрольные нормативы</b>                            | 6          |           | 6          | Выполнение нормативов |
| 18. | <b>Раздел 8. Участие в соревнованиях</b>                          | 16         |           | 16         | Наблюдение            |
| 19. | <b>Раздел 9. Психологическая и моральная - волевая подготовка</b> | 8          | 1         | 5          | Беседа.<br>Наблюдение |
| 20. | <b>Раздел 10. Правила игры в флорбол</b>                          | 6          | 1         | 5          | Беседа. Опрос         |
| 21. | Контроль подготовленности учащихся                                | 2          |           | 2          | Выполнение нормативов |
| 22. | Итоговая аттестация   | 2          |           | 2          | Выполнение нормативов |
| 23. | Подведение итогов   | 2          | 1         | 1          | Беседа. Опрос         |
|     | <b>Всего</b>  | <b>144</b> | <b>21</b> | <b>123</b> |                       |

### Третий год обучения

| №   | Раздел и тема занятия                                    | Количество часов |        |          | Форма аттестации      |
|-----|--|------------------|--------|----------|-----------------------|
|     |  | Всего            | Теория | Практика |                       |
| 1.  | <b>Раздел 1. Введение.</b>                               | 4                | 2      | 2        | Беседа.Опрос.         |
| 2.  | <b>Раздел 2. История флорбола.</b>                       | 2                | 2      |          | Опрос                 |
| 3.  | <b>Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>       | 14               | 2      | 12       | Выполнение нормативов |
| 4.  | <b>Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)</b> | 16               | 1      | 15       | Выполнение нормативов |
| 5.  | 4.1.Упражнения для развития быстроты.                    | 6                | 1      | 5        | Беседа.<br>Наблюдение |
| 6.  | 4.2.Упражнения для развития ловкости.                    | 5                |        | 5        | Наблюдение            |
| 7.  | 4.3.Упражнения для развития гибкости.                    | 5                |        | 5        | Наблюдение            |
| 8.  | <b>Раздел 5. Техническая подготовка (ТХП)</b>            | 34               | 4      | 32       | Выполнение нормативов |
| 9.  | 5.1.Техника передвижения.                                | 10               | 1      | 9        | Наблюдение            |
| 10. | 5.2.Техника нападения                                    | 10               | 1      | 9        | Наблюдение            |
| 11. | 5.3.Техника защиты.                                      | 10               | 1      | 9        | Наблюдение            |
| 12. | 5.4.Техника игры вратаря                                 | 4                | 1      | 3        | Наблюдение            |

|     |   |            |           |            |                       |
|-----|---|------------|-----------|------------|-----------------------|
| 13. | <b>Раздел 6. Тактическая подготовка (ТП)</b>                      | <b>32</b>  | <b>4</b>  | <b>28</b>  | Выполнение нормативов |
| 14. | 6.1.Тактика игры и нападения.                                     | 14         | 1         | 13         | Наблюдение            |
| 15. | 6.2.Тактика игры в защите   | 14         | 1         | 13         | Наблюдение            |
| 16. | 6.3.Тактика игры вратаря  | 4          | 1         | 3          |                       |
| 17. | <b>Раздел 7. Контрольные нормативы</b>                            | 6          |           | 6          | Выполнение нормативов |
| 18. | <b>Раздел 8. Участие в соревнованиях</b>                          | <b>16</b>  |           | <b>16</b>  | Наблюдение            |
| 19. | <b>Раздел 9. Психологическая и моральная - волевая подготовка</b> | <b>8</b>   | <b>1</b>  | <b>5</b>   | Беседа. Наблюдение    |
| 20. | <b>Раздел 10. Правила игры в флорбол</b>                          | <b>6</b>   | <b>1</b>  | <b>5</b>   | Беседа. Опрос         |
| 21. | Контроль подготовленности учащихся                                | 2          |           | 2          | Выполнение нормативов |
| 22. | Итоговая аттестация   | 2          |           | 2          | Выполнение нормативов |
| 23. | Подведение итогов   | 2          | 1         | 1          | Беседа. Опрос         |
| 24. | <b>Всего</b>  | <b>144</b> | <b>21</b> | <b>123</b> |                       |

### 1.3.2.Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Введение.

*Тема 1.1.* Флорбол – как вид спорта.

Теория: Ознакомление учащихся с программой на учебный год.

*Тема 1.2.* Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Рекомендация по Т.Б. и профилактика травматизма на занятиях флорбола.

Пожарная безопасность. Оказание первой помощи при травмах.

#### Раздел 2. История флорбола.

*Тема 2.1.* Флорбол в России и за рубежом.

Теория: Режим спортсмена, личная гигиена.

#### Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)

*Тема 3.1.* Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Упражнение для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнить упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны вращения, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на

формирование 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.

#### Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: Понятие СФП. Функции СФП

Практика: Строевые упражнения. ОРУ. Базовые упражнения (подтягивания, отжимания, прыжковые упражнения, на брюшной пресс, беговые упражнения).

Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.

##### *Тема 4.1. Упражнения для развития быстроты.*

Практика: 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 по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

##### *Тема 4.2. Упражнения для развития ловкости.*

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

##### *Тема 4.3. Упражнения для развития гибкости.*

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

#### Раздел 5. Техническая подготовка (ТХП).

##### *Тема 5.1. Техника передвижения.*

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

##### *Тема 5.2. Техника нападения.*

Практика: Обучение хвату клюшкой одной, двумя руками. Ведение мяча.

Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге.

Бег приставными и с крестными шагами. Бег по «спирали».

##### *Тема 5.3. Техника защиты.*

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

##### *Тема 5.4. Техника игры вратаря.*

Практика: Совершенствование техники перемещений в основной стопке. Техника перемещения лицом и спиной вперед. Совершенствование техники стартов

и остановок на коротких отрезках. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники отбивания низколетящих мячей, летящих с разной скоростью и траекторией. Обучение технике вставания в основную стойку после падения на бок. Игра на выходе.

### Раздел 6. Тактическая подготовка (ТП).

#### *Тема 6.1. Тактика игры и нападения.*

Практика: 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 различными сочетаниями игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.

#### *Тема 6.2. Тактика игры в защите.*

Практика: Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора и перехвата мяча или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча на площадке. Совершенствование в зависимости от игровой обстановки. Противодействий сопернику в выполнении передачи, ведения и ударов поворот. Совершенствование ловли мяча на себя. Групповые действия. Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. Правильный выбор позиции и страховка партнера. Организация противодействия комбинация «стенка», «скрещивания», «треугольник», «смена мест». Переключение взаимодействия двух игроков против двух - трёх нападающих в центре поля, вблизи борта. Взаимодействия в обороне при розыгрыше противником комбинаций в «стандартных положениях». Взаимодействие защитников и вратаря. Спаренный отбор. Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу личной, зонной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействий игроков при атаке противника по флангу и через центр.

#### *Тема 6.3. Тактика игры вратаря.*

Практика: Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, и выбор способа противодействия в различных игровых и стандартных ситуациях. Обучение тактическим действиям при атаке броском, ударом. Обучение умению определить момент и направление завершения атаки. Указания партнерам по обороне и занятие правильной позиции при розыгрыше стандартных положений

вблизи ворот. Игра на выходах из ворот. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

#### Раздел 7. Контрольные нормативы.

Практика: Прыжок в длину с места; прыжки через скакалку; челночный бег -3-10м; метание набивного мяча из-за головы 1(кг);

#### Раздел 8. Участие в соревнованиях.

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами техники флорбола; учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам; эстафеты; дружеские встречи; соревнования между школами; подвижные и спортивные игры.

#### Раздел 9. Психологическая и моральная-волевая подготовка.

Теория: Воспитание высоких моральных качеств (поведения и отношения к учебе, труду, учебно-тренировочному процессу, к нарушению норм и правил поведения) - повышение уровня общей культуры, интереса к общественной жизни - воспитание волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности, целенаправленное развитие психических функций применительно к требованиям флорбола (виды восприятия: "чувство мяча", "чувство партнера", "чувство площадки"). Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе совместной деятельности в составе команды). Адаптация к условиям соревнований. Настройка на игру и руководство командой в игре (установки на игру, разбор игр, замены во время игры).

#### Раздел 10. Правила игры в флорбол.

Теория: Общие положения, инвентарь и форма, стандарты площадки, правила игры: разрешено, правила игры: запрещено, удаления.

Практика: Применения знаний и навыков в игровой практике.

### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия флорболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по флорболу.

*В области познавательной культуры:*

✓ знания по истории развития флорбола в России и мире о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

✓ знание основных направлений развития флорбола в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;

✓ знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте флорбола в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

✓ способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по флорболу;

✓ доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья,

✓ физической и технической подготовленности;

✓ умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

✓ способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры соревнований по флорболу.

*В области трудовой культуры:*

✓ способность преодолевать трудности; выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

✓ способность организовывать самостоятельные занятия по флорболу разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

✓ способность организовывать самостоятельные занятия по флорболу, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

✓ способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

✓ способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

✓ способность интересно и доступно излагать знания о флорболе, грамотно

пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; способность осуществлять

✓ судейство соревнований по флорболу, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

✓ способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

✓ способность составлять планы занятий по флорболу с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

✓ способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**

**2.1. Календарный учебный график. Рабочая программа**

**Первый год обучения**

| <b>№ п/п</b> | <b>Дата</b> | <b>Тема занятия</b>   | <b>Кол-во часов</b> | <b>Форма занятия</b>          | <b>Форма контроля</b> |
|--------------|-------------|---|---------------------|-------------------------------|-----------------------|
| 1.           | сентябрь    | Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. История создания и развития флорбола. | 2                   | Беседа                        | Опрос                 |
| 2.           | сентябрь    | Спортивный травматизм и его предупреждение.   | 2                   | Беседа                        | Опрос                 |
| 3.           | сентябрь    | Оборудование, инвентарь и уход за ним.  | 2                   | Беседа                        | Опрос                 |
| 4.           | сентябрь    | Правила игры, соревнования, их организация и проведение.  | 2                   | Беседа                        | Опрос                 |
| 5.           | сентябрь    | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса.  | 2                   | Беседа. Пр. работа            | Опрос.<br>Наблюдение  |
| 6.           | сентябрь    | Общефизическая подготовка. Построение в шеренгу и колонну. Основная стойка.   | 2                   | Беседа. Беседа.<br>Пр. работа | Опрос.<br>Наблюдение  |
| 7.           | сентябрь    | Изучение правил игры. Ведение мяча.   | 2                   | Беседа. Пр. работа            | Опрос.<br>Наблюдение  |
| 8.           | сентябрь    | Ведение мяча различными способами.  | 2                   | Беседа. Пр. работа            | Наблюдение            |
| 9.           | октябрь     | Прием и передача мяча на месте.   | 2                   | Практическая работа           | Наблюдение            |
| 10.          | октябрь     | Понятия об ударах и бросках, теоретические пояснения выполнения ударов и бросков по элементам.  | 2                   | Практическая работа           | Наблюдение            |
| 11.          | октябрь     | Основные приемы и упражнения по приему, остановке и ведению мяча.   | 2                   | Практическая работа           | Наблюдение            |
| 12.          | октябрь     | Основные приемы и упражнения по приему, остановке и ведению мяча.   | 2                   | Практическая работа           | Наблюдение            |
| 13.          | октябрь     | Техника выполнения удара, броска по мячу.   | 2                   | Практическая работа           | Наблюдение            |
| 14.          | октябрь     | Правила хвата и использование его в игре.   | 2                   | Практическая работа           | Наблюдение            |
| 15.          | октябрь     | Имитация выполнения удара. Имитация перемещений.  | 2                   | Практическая работа           | Наблюдение            |

|     |         |  |   |                     |            |
|-----|---------|--|---|---------------------|------------|
| 16. | октябрь | Правила игры, соревнования, их организация и проведение.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 17. | ноябрь  | Имитация выполнения удара. Имитация перемещений.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 18. | ноябрь  | Правила хвата и использование его в игре.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 19. | ноябрь  | Передвижение по залу в игре по направлениям. Учебная игра.   | 4 | Практическая работа | Наблюдение |
| 20. | ноябрь  | Прием и передача мяча в парах на месте.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 21. | ноябрь  | Передвижения игрока приставными шагами, выпады, бег.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 22. | ноябрь  | Прием и передача мяча в парах в движении.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 23. | ноябрь  | Бег 10 минут. Передвижения игрока. Выпады с имитацией.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 24. | ноябрь  | Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 25. | декабрь | Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 26. | декабрь | Техника выполнения броска с места. Учебная игра.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 27. | декабрь | Техника выполнения броска в движении. Учебная игра.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 28. | декабрь | Техника движения ногами, руками в игре. Техника передачи мяча в движении.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 29. | декабрь | Техника приема и остановки мяча корпусом.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 30. | декабрь | Теория: теоретические разборы тактических схем и установок на игру.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 31. | декабрь | Техника приема и остановки мяча корпусом, ногой и клюшкой.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 32. | декабрь | Тактические элементы игровых схем в обороне. Общие сведения о стандартных положениях.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 33. | январь  | Учебная игра по совершенствованию ведения, передачи и броска.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 34. | январь  | Теория: Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве. Челночный без 3х9 м. Прыжки.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 35. | январь  | Техника остановки мяча с последующими способами ведения.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 36. | январь  | Учебная игра для совершенствования учебных элементов.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 37. | январь  | Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, | 4 | Практическая работа | Наблюдение |

|     |         |  |   |                     |            |
|-----|---------|--|---|---------------------|------------|
|     |         | возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований.<br>Прыжки вперед с места, бег на выносливость.        |   |                     |            |
| 38. | январь  | Техника приема мяча на ходу с последующим ведением до удара.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 39. | январь  | Теория: Варианты игры в большинстве.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 40. | январь  | Техника приема мяча на ходу с последующим ведением до удара.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 41. | февраль | Игра с утяжеленными повязками на руке и поясе.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 42. | февраль | Физическая подготовка спортсмена: подтягивание, выпрыгивание из низкого приседа.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 43. | февраль | Методы тренировки бросков, ударов по мячу, занятия с отягощением на руку. Навыки контроля своей подготовки.                | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 44. | февраль | Челночный бег 3х9 м. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 45. | февраль | Судейство игры, методика судейства.  | 2 | Беседа              | Наблюдение |
| 46. | февраль | Методика перехода от медленной игры к быстрой.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 47. | февраль | Игровые упражнения 5х4 и 4х3.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 48. | февраль | Ведение мяча с ходу с броском по воротам.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 49. | март    | Ведение мяча с ходу с броском по воротам.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 50. | март    | Выполнение тактической комбинации 2х1, 1х1.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 51. | март    | Выполнение тактической комбинации 2х1, 3х2 со сменой места.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 52. | март    | Виды стандартных положений. Специально беговые упражнения.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 53. | март    | Розыгрыш стандартных положений. Специально беговые упражнения.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 54. | март    | Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра. | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 55. | март    | Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра. | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 56. | март    | Прыжки через скакалку. Эстафеты с клюшкой.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 57. | апрель  | Игровые приемы во флорболе и способы их выполнения. Челночный бег 3х9 м. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки. | 2 | Практическая работа | Наблюдение |

|                            |        |   |            |                     |                       |
|----------------------------|--------|---|------------|---------------------|-----------------------|
| 58.                        | апрель | Психологическая подготовка спортсмена.  | 2          | Практическая работа | Наблюдение            |
| 59.                        | апрель | Подскоки, прыжки, подтягивание на высокой перекладине. Учебная игра. Физическая подготовка спортсмена: подтягивание, выпрыгивание из низкого приседа. | 2          | Практическая работа | Наблюдение            |
| 60.                        | апрель | Передвижение по залу, в игре по направлениям. Учебная игра.   | 4          | Практическая работа | Наблюдение            |
| 61.                        | апрель | Эстафеты с клюшкой и мячом. Упражнения динамического характера в движении.  | 2          | Практическая работа | Наблюдение            |
| 62.                        | апрель | Прыжковые упражнения и перемещения в стойке. Броски с левой и правой стороны клюшки.  | 2          | Практическая работа | Наблюдение            |
| 63.                        | апрель | Длинная обводка стоек по большой дуге.  | 2          | Практическая работа | Наблюдение            |
| 64.                        | апрель | Техника выполнения короткой обводки   | 2          | Практическая работа | Наблюдение            |
| 65.                        | апрель | Техника выполнения короткой обводки.  | 2          | Практическая работа | Наблюдение            |
| 66.                        | май    | Тактика игры атакующего. Учебная игра.  | 2          | Практическая работа | Наблюдение            |
| 67.                        | май    | Тактика игры атакующего. Учебная игра   | 2          | Практическая работа | Наблюдение            |
| 68.                        | май    | Техника выполнения силовой обводки.   | 2          | Практическая работа | Наблюдение            |
| 69.                        | май    | Судейство игры, методика судейства.   | 2          | Практическая работа | Наблюдение            |
| 70.                        | май    | Контроль подготовленности занимающихся.   | 2          | Практическая работа | Наблюдение            |
| 71                         | май    | Итоговая аттестация   | 2          | Практическая работа | Выполнение нормативов |
| 72                         | май    | Подведение итогов   | 2          | Беседа              | Опрос                 |
| <b>Всего по программе:</b> |        |   | <b>144</b> |                     |                       |

### Второй год обучения.

| № п/п | Дата     | Тема занятия  | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля |
|-------|----------|---|--------------|---------------|----------------|
| 1.    | сентябрь | Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Влияние физических упражнений на организм | 2            | Беседа        | Опрос          |

|     |          |   |   |                                |                      |
|-----|----------|---|---|--------------------------------|----------------------|
|     |          | занимающихся. История создания и развития флорбола за рубежом и в России.   |   |                                |                      |
| 2.  | сентябрь | Спортивный травматизм и его предупреждение.   | 2 | Беседа                         | Опрос                |
| 3.  | сентябрь | Оборудование, инвентарь и уход за ним.  | 2 | Беседа                         | Опрос                |
| 4.  | сентябрь | Правила игры, соревнования, их организация и проведение.  | 2 | Беседа                         | Опрос                |
| 5.  | сентябрь | Техническая подготовка флорболиста.   | 2 | Беседа.<br>Практическая работа | Опрос.<br>Наблюдение |
| 6.  | сентябрь | Понятие о спортивной технике.   | 2 | Беседа.<br>Практическая работа | Опрос.<br>Наблюдение |
| 7.  | сентябрь | Техника игры флорболиста.   | 2 | Беседа.<br>Практическая работа | Опрос.<br>Наблюдение |
| 8.  | сентябрь | Ведение мяча различными способами.  | 2 | Практическая работа            | Наблюдение           |
| 9.  | октябрь  | Прием и передача мяча на месте.   | 2 | Практическая работа            | Наблюдение           |
| 10. | октябрь  | Жесты судей. Основные ошибки.   | 2 | Практическая работа            | Наблюдение           |
| 11. | октябрь  | Правила трех метров и правила трехсекунд.   | 2 | Практическая работа            | Наблюдение           |
| 12. | октябрь  | Замена игроков Свободный удар.  | 2 | Практическая работа            | Наблюдение           |
| 13. | октябрь  | Техника выполнения удара, броска по мячу.   | 2 | Практическая работа            | Наблюдение           |
| 14. | октябрь  | Удаление на две минуты и на пять минут.   | 2 | Практическая работа            | Наблюдение           |
| 15. | октябрь  | Учебная игра с заданием.  | 2 | Практическая работа            | Наблюдение           |
| 16. | октябрь  | Характеристика основных технических приемов флорбола.   | 2 | Практическая работа            | Наблюдение           |
| 17. | ноябрь   | Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая).<br>Основные техники перемещений, стоек флорболиста в нападении и в защите. | 2 | Практическая работа            | Наблюдение           |
| 18. | ноябрь   | Подвижные игры, эстафеты с элементами флорбола.   | 2 | Практическая работа            | Наблюдение           |
| 19. | ноябрь   | Имитация обводки игрока, стоя на месте (то же с броском по воротам).  | 2 | Практическая работа            | Наблюдение           |
| 20. | ноябрь   | Прием и передача мяча в парах на месте.   | 2 | Практическая работа            | Наблюдение           |
| 21. | ноябрь   | Остановки обеими ногами или любой ногой с поворотом влево или вправо. Передвижение спиной вперед.                         | 2 | Практическая работа            | Наблюдение           |
| 22. | ноябрь   | Прием и передача мяча в парах в движении.   | 2 | Практическая работа            | Наблюдение           |

|     |         |  |   |                     |            |
|-----|---------|--|---|---------------------|------------|
|     |         |  |   | работа              |            |
| 23. | ноябрь  | Бег 10 минут. Передвижения игрока. Выпады с имитацией.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 24. | ноябрь  | Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 25. | декабрь | Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 26. | декабрь | Техника выполнения броска с места. Учебная игра.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 27. | декабрь | Техника выполнения броска в движении. Учебная игра.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 28. | декабрь | Техника движения ногами, руками в игре. Техника передачи мяча в движении.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 29. | декабрь | Техника приема и остановки мяча корпусом.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 30. | декабрь | Удары (по катящему мячу, по стоящему и с места). Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге.          | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 31. | декабрь | Техника приема и остановки мяча корпусом, ногой и клюшкой.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 32. | декабрь | Розыгрыш мяча на средней линии Остановка мяча лопастью клюшки.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 33. | январь  | Учебная игра по совершенствованию ведения, передачи и броска.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 34. | январь  | Удар подсечкой (лопасть клюшки образует тупой угол к поверхности пола; ниже центра мяча) в виде передачи или удара по воротам, мишени. | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 35. | январь  | Техника остановки мяча с последующими способами ведения.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 36. | январь  | Учебная игра для совершенствования учебных элементов.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 37. | январь  | Удар нажимом (лопасть клюшки образует острый угол к поверхности пола; выше центра мяча) в виде передачи или удара по воротам, мишени.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 38. | январь  | Остановка мяча в сочетании с изменением направления его движения Обычная передача (по поверхности пола).                               | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 39. | январь  | Вращательные движения лопасти клюшки с мячом и без мяча. Удар по неподвижному(подвижному) мячу (стоя на месте и передвигаясь по полю). | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 40. | январь  | Техника приема мяча на ходу с последующим ведением до удара.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 41. | февраль | Отработка кистевого броска по воротам с различных дистанций. Передачи в парах, тройках, четверках (построение в квадрат, в линию).     | 2 | Практическая работа | Наблюдение |

|     |         |   |   |                     |            |
|-----|---------|---|---|---------------------|------------|
| 42. | февраль | Физическая подготовка спортсмена: подтягивание, выпрыгивание из низкого приседа.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 43. | февраль | Повороты и торможения в сочетании с обыгрыванием соперника. Обманное движение посредством резкой остановки.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 44. | февраль | Челночный бег 3х9 м. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 45. | февраль | Судейство игры, методика судейства.   | 2 | Беседа              | Опрос      |
| 46. | февраль | Обыгрыш с использованием отскока мяча от борта. Использование свободного пространства между вратарем и защитником.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 47. | февраль | Обыгрыш соперника на противоход (находясь спиной к защитнику). Ведение с попеременными ударами по мячу ступнёй ноги и лопастью клюшки (по прямой линии или зигзагами).  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 48. | февраль | Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 49. | март    | Обучение передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 50. | март    | Перехват продольный и диагональной передачи. Выбор места для отбора мяча.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 51. | март    | Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 52. | март    | Виды стандартных положений. Специально беговые упражнения.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 53. | март    | Розыгрыш стандартных положений. Специально беговые упражнения.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 54. | март    | Правильный выбор позиции и страховка партнера.<br>Взаимодействие защитников и вратаря.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 55. | март    | Обманные движения с пробросом мяча мимо соперника<br>Выполнение обманных движений в различных игровых ситуациях.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 56. | март    | Обманное движение посредством резкой остановки<br>Ведение одной стороной лопасти, удерживая клюшку одной рукой, по большой дуге (круговое вращение).  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 57. | апрель  | Ведение с подбрасыванием или ударами мяча в воздухе (по прямой линии или зигзагами, на месте, с поворотами) Передача "подкидкой" (концом лопасти клюшки посредством движения кистей; мяч не выше 30-40 мм над | 2 | Практическая работа | Наблюдение |

|                            |        |  |            |                     |                       |
|----------------------------|--------|--|------------|---------------------|-----------------------|
|                            |        | полом).  |            |                     |                       |
| 58.                        | апрель | Передача "оставлением" (когда за нападающим, владеющим мячом, движется его партнер).   | 2          | Практическая работа | Наблюдение            |
| 59.                        | апрель | Передача "оставлением" (когда за нападающим, владеющим мячом, движется его партнер) Передача мяча назад.   | 2          | Практическая работа | Наблюдение            |
| 60.                        | апрель | Передвижение по залу, в игре по направлениям. Учебная игра.  | 2          | Практическая работа | Наблюдение            |
| 61.                        | апрель | Эстафеты с клюшкой и мячом. Упражнения динамического характера в движении.   | 2          | Практическая работа | Наблюдение            |
| 62.                        | апрель | Прыжковые упражнения и перемещения в стойке. Броски с левой и правой стороны клюшки.   | 2          | Практическая работа | Наблюдение            |
| 63.                        | апрель | Длинная обводка стоек по большой дуге.   | 2          | Практическая работа | Наблюдение            |
| 64.                        | апрель | Техника выполнения короткой обводки.   | 2          | Практическая работа | Наблюдение            |
| 65.                        | апрель | Удар нажимом (лопасть клюшки образует острый угол к поверхности пола; выше центра мяча) в виде передачи или удара по воротам, мишени.  | 2          | Практическая работа | Наблюдение            |
| 66.                        | май    | Отработка кистевого броска по воротам с различным углом атаки. Броски с разных сторон. Бросок, находясь спиной к воротам.  | 2          | Практическая работа | Наблюдение            |
| 67.                        | май    | Вращательные движения лопасти клюшки с мячом и без мяча<br>Передачи мяча назад, вперед, в сторону<br>Розыгрыш мяча на средней линии<br>Передачи в парах, тройках, четверках<br>(построение в квадрат, в линию).                      | 2          | Практическая работа | Наблюдение            |
| 68.                        | май    | Игра на полной площадке (5x5 + вратари); для школьных залов - (3x3, 4x4+ вратари).   | 2          | Практическая работа | Наблюдение            |
| 69.                        | май    | Ведение мяча ударами лопастью клюшки попеременно той или другой стороной (по прямой линии или зигзагами)<br>Ведение мяча подталкиванием лопастью клюшки одной стороной (по прямой линии или зигзагами) с пробрасыванием мяча вперед. | 2          | Практическая работа | Наблюдение            |
| 70.                        | май    | Игра в неполных составах (5x4, 4x4, 5x3, 4x3, 3x3 + вратари).  | 2          | Практическая работа | Наблюдение            |
| 71.                        | май    | Тактика игры вратаря.<br>Ведение, финты, передачи и отбор.   | 2          | Практическая работа | Наблюдение            |
| 72.                        | май    | Итоговая аттестация.   | 2          | Практическая работа | Выполнение нормативов |
| <b>Всего по программе:</b> |        |  | <b>144</b> |                     |                       |

### Третий год обучения.

| <b>№ п/п</b> | <b>Дата</b> | <b>Тема занятия</b>   | <b>Кол-во часов</b> | <b>Форма занятия</b>        | <b>Форма контроля</b> |
|--------------|-------------|---|---------------------|-----------------------------|-----------------------|
| 1.           | сентябрь    | Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. История создания и развития флорбола за рубежом и в России. | 2                   | Беседа                      | Опрос                 |
| 2.           | сентябрь    | Спортивный травматизм и его предупреждение.   | 2                   | Беседа                      | Опрос                 |
| 3.           | сентябрь    | Правила игры и методика судейства.  | 2                   | Беседа                      | Опрос                 |
| 4.           | сентябрь    | Жесты судей. Основные ошибки.   | 2                   | Беседа                      | Опрос                 |
| 5.           | сентябрь    | Правила трех метров и правила трех секунд.  | 2                   | Беседа. Пр. работа          | Опрос. Наблюдение     |
| 6.           | сентябрь    | Замена игроков Свободный удар.  | 2                   | Беседа. Пр. работа          | Опрос. Наблюдение     |
| 7.           | сентябрь    | Удаление на две минута и на пять минут.   | 2                   | Беседа. Практическая работа | Опрос. Наблюдение     |
| 8.           | сентябрь    | Ведение мяча различными способами.  | 2                   | Пр. работа                  | Наблюдение            |
| 9.           | октябрь     | Прием и передача мяча на месте.   | 2                   | Пр. работа                  | Наблюдение            |
| 10.          | октябрь     | Понятия об ударах и бросках, теоретические пояснения выполнения ударов и бросков по элементам.  | 2                   | Пр. работа                  | Наблюдение            |
| 11.          | октябрь     | Основные приемы и упражнения по приему, остановке и ведению мяча.   | 2                   | Практическая работа         | Наблюдение            |
| 12.          | октябрь     | Основные приемы и упражнения по приему, остановке и ведению мяча.   | 2                   | Практическая работа         | Наблюдение            |
| 13.          | октябрь     | Техника выполнения удара, броска по мячу.   | 2                   | Практическая работа         | Наблюдение            |
| 14.          | октябрь     | Правила хвата и использование его в игре.   | 2                   | Практическая работа         | Наблюдение            |
| 15.          | октябрь     | Имитация выполнения удара. Имитация перемещений.  | 2                   | Практическая работа         | Наблюдение            |
| 16.          | октябрь     | Остановки обеими ногами или любой ногой с поворотом влево или вправо. Передвижение  | 2                   | Практическая работа         | Наблюдение            |

|     |         |  |   |                     |            |
|-----|---------|--|---|---------------------|------------|
|     |         | спиной вперед.   |   |                     |            |
| 17. | ноябрь  | Передвижение после мгновенной остановки от движения вперед к движению назад, а также влево и вправо ("челночный бег") Повороты влево вправо на месте в движении, а так же на 1800. | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 18. | ноябрь  | Подыгрывание себе мяча туловищем или ногой в движении.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 19. | ноябрь  | Отработка быстрого старта на короткую дистанцию (от 10 до 40 м) Передачи мяча назад, вперед, в сторону.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 20. | ноябрь  | Удары (по катящему мячу, по стоящему и с места). Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 21. | ноябрь  | Розыгрыш мяча на средней линии Остановка мяча лопастью клюшки.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 22. | ноябрь  | Игра на ограниченном пространстве площадки с различной продолжительностью времени (3х3, 4х4 +вратари.)   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 23. | ноябрь  | Удар подсечкой (лопасть клюшки образует тупой угол к поверхности пола; ниже центра мяча) в виде передачи или удара по воротам, мишени.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 24. | ноябрь  | Удар нажимом (лопасть клюшки образует острый угол к поверхности пола; выше центра мяча) в виде передачи или удара по воротам, мишени.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 25. | декабрь | Остановка мяча в сочетании с изменением направления его движения. Обычная передача (по поверхности пола).  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 26. | декабрь | Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.                                      | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 27. | декабрь | Вращательные движения лопасти клюшки с мячом и без мяча Удар по неподвижному/подвижному мячу (стоя на месте и передвигаясь по полю).   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 28. | декабрь | Отработка кистевого броска по воротам с различных дистанций. Передачи в парах, тройках, четверках.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |

|     |         |  |   |                     |            |
|-----|---------|--|---|---------------------|------------|
| 29. | декабрь | Техника приема и остановки мяча корпусом.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 30. | декабрь | Теория: теоретические разборы тактических схем и установок на игру.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 31. | декабрь | Техника приема и остановки мяча корпусом, ногой и клюшкой.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 32. | декабрь | Тактические элементы игровых схем в обороне. Общие сведения о стандартных положениях.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 33. | январь  | Учебная игра по совершенствованию ведения, передачи и броска.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 34. | январь  | Теория: Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве. Челночный без 3х9 м. Прыжки.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 35. | январь  | Техника остановки мяча с последующими способами ведения.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 36. | январь  | Учебная игра для совершенствования учебных элементов.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 37. | январь  | Обыгрыш с использованием отскока мяча от борта<br>Использование свободного пространства между вратарем и защитником. Прыжки вперед с места, бег на выносливость. | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 38. | январь  | Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1..   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 39. | январь  | Теория: Варианты игры в большинстве.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 40. | январь  | Обучение передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 41. | февраль | Перехват продольный и диагональной передачи.<br>Выбор места для отбора мяча.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 42. | февраль | Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 43. | февраль | Правильный выбор позиции и страховка партнера.<br>Взаимодействие защитников и вратаря.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 44. | февраль | Обманные движения с пробросом мяча мимо  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |

|     |         |   |   |                     |            |
|-----|---------|---|---|---------------------|------------|
|     |         | соперника<br>Выполнение обманных движений в различных игровых ситуациях.  |   | работа              |            |
| 45. | февраль | Судейство игры, методика судейства.   | 2 | Беседа              | Опрос      |
| 46. | февраль | Методика перехода от медленной игры к быстрой.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 47. | февраль | Игровые упражнения 5x4 и 4x3.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 48. | февраль | Игра на полной площадке (5x5 + вратари); для школьных залов - (3x3, 4x4+ вратари).  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 49. | март    | Ведение с подбрасыванием или ударами мяча в воздухе (по прямой линии или зигзагами, на месте, с поворотами) Передача "подкидкой" (концом лопасти клюшки посредством движения кистей; мяч не выше 30-40 мм над полом). | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 50. | март    | Выполнение тактической комбинации 2x1, 1x1.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 51. | март    | Выполнение тактической комбинации 2x1, 3x2 со сменой места.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 52. | март    | Виды стандартных положений. Специально беговые упражнения.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 53. | март    | Розыгрыш стандартных положений. Специально беговые упражнения.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 54. | март    | Передача "оставлением" (когда за нападающим, владеющим мячом, движется его партнер) Передача мяча назад.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 55. | март    | Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.  | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 56. | март    | Удар нажимом (лопасть клюшки образует острый угол к поверхности пола; выше центра мяча) в виде передачи или удара по воротам, мишени.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 57. | апрель  | Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2x0, 3x0, 2x1, 3x1.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 58. | апрель  | Отработка кистевого броска по воротам с различным углом атаки. Броски с разных сторон. Бросок, находясь спиной к воротам.   | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
| 59. | апрель  | Отработка кистевого броска по воротам с   | 2 | Практическая        | Наблюдение |

|     |        |  |            |                     |            |
|-----|--------|--|------------|---------------------|------------|
|     |        | различным углом атаки. Броски с разных сторон. Бросок, находясь спиной к воротам.  |            | работа              |            |
| 60. | апрель | Вращательные движения лопасти клюшки с мячом и без мяча<br>Передачи мяча назад, вперед, в сторону<br>Розыгрыш мяча на средней линии<br>Передачи в парах, тройках, четверках<br>(построение в квадрат, в линию).                      | 2          | Практическая работа | Наблюдение |
| 61. | апрель | Эстафеты с клюшкой и мячом. Упражнения динамического характера в движении.   | 2          | Практическая работа | Наблюдение |
| 62. | апрель | Игра на полной площадке (5x5 + вратари); для школьных залов - (3x3, 4x4+ вратари).   | 2          | Практическая работа | Наблюдение |
| 63. | апрель | Длинная обводка стоек по большой дуге.   | 2          | Практическая работа | Наблюдение |
| 64. | апрель | Техника выполнения короткой обводки.   | 2          | Практическая работа | Наблюдение |
| 65. | апрель | Тактика игры атакующего. Учебная игра.   | 2          | Практическая работа | Наблюдение |
| 66. | май    | Техника выполнения силовой обводки.  | 2          | Практическая работа | Наблюдение |
| 67. | май    | Судейство игры, методика судейства.  | 2          | Практическая работа | Наблюдение |
| 68. | май    | Ведение мяча ударами лопастью клюшки попеременно той или другой стороной (по прямой линии или зигзагами)<br>Ведение мяча подталкиванием лопастью клюшки одной стороной (по прямой линии или зигзагами) с пробрасыванием мяча вперед. | 2          | Практическая работа | Наблюдение |
| 69. | май    | Игра в неполных составах (5x4, 4x4, 5x3, 4x3, 3x3 + вратари).  | 2          | Практическая работа | Наблюдение |
| 70. | май    | Тактика игры вратаря. Ведение, финты, передачи и отбор.  | 2          | Практическая работа | Наблюдение |
| 71. | май    | Игра на полной площадке (5x5 + вратари); для школьных залов - (3x3, 4x4 + вратари)   | 2          | Практическая работа | Наблюдение |
| 72. | май    | Итоговая аттестация.   | 2          | Практическая работа | Наблюдение |
|     |        | <b>Всего</b>   | <b>144</b> |                     |            |

## **2.2. Условия реализации программы (материально-техническое обеспечение)**

Спортивный зал с разметкой для игры во флорбол.

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования, спортивный инвентарь.

Ворота для игры во флорбол, флорбольные клюшки, флорбольные мячи.

## **2.3. Формы промежуточной аттестации и контроля**

Следует подчеркнуть, что итоговая аттестация по дополнительной общеразвивающей программе не является обязательной: ФЗ-273 ее не предусматривает (ст. 75), но и не запрещает (ст. 59) ее проведения с целью установления:

1) соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;

2) соответствия процесса организации образовательной деятельности и осуществления программы установленным требованиям к порядку и условиям ее реализации.

*Способы и формы определения результативности освоения программы*

Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы являются: текущий контроль успеваемости, и итоговая аттестация учащихся.

Текущий контроль учащихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по разделам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется педагогом по каждой изученной теме.

Текущий контроль может проводиться в следующих формах: тестирование, контрольные упражнения.

Итоговая аттестация учащихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Флорбол».

Итоговая аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Итоговая аттестация учащихся может проводиться в следующей форме: контрольные упражнения.

## **2.4. Оценочные материалы**

Оценке подлежат предметные знания, умения и навыки (теоретическая и

практическая подготовка), личностное развитие учащегося в процессе освоения им программы.

Используется трехуровневая оценка результатов обучения по 3-х - бальной шкале (минимальный уровень: 1 балл, средний уровень: 2 балла, максимальный уровень: 3 балла).

*Предметные результаты*

Содержание предметных показателей составляют ожидаемые результаты по итогам учебного года. Совокупность измеряемых показателей разделена на две группы.

Первая группа показателей – *теоретическая* подготовка учащегося включает:

- теоретические знания учащегося по учебному плану;
- владение специальной терминологией (набором основных понятий, отражающих специфику изучаемого предмета) по тематике учебного плана программы.

| Оцениваемые параметры                                       | Критерии   | Степень выраженности оцениваемого качества                                       |  |   |
|---|--|--|--|---|
|   |  | Минимальный уровень (1 балла)  | Средний уровень (2 балла)                                    | Максимальный уровень (3 балла)  |
| 1. Теоретические знания по основным разделам учебного плана | <i>Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям</i>   | <i>Учащийся овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой.</i> | <i>Объем усвоенных знаний составляет более 1/2.</i>          | <i>Освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период.</i>       |
| 2. Владение специальной терминологией                       | <i>Осмысленность и правильность использования специальной терминологии</i> | <i>Учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины.</i>          | <i>Учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой.</i> | <i>Учащийся употребляет специальные термины осознанно и в полном соответствии с их содержанием.</i> |

Вторая группа показателей – *практическая* подготовка учащегося включает:

- практические умения и навыки, предусмотренные учебным планом программы;
- владение специальным оборудованием и оснащением, необходимым для освоения учебного плана;
- творческие навыки учащегося (творческое отношение к делу и умение воплотить его в готовом продукте).

| Оцениваемые параметры | Критерии | Степень выраженности оцениваемого качества |                           |                                |
|-----------------------|----------|--|---------------------------|--------------------------------|
|                       |          | Минимальный уровень (1 балла)              | Средний уровень (2 балла) | Максимальный уровень (3 балла) |

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| 1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана программы) | <i>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям</i>           | <i>Учащийся овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков.</i>   | <i>Объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2.</i>                  | <i>Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренным и программой за конкретный период.</i> |
| 2. Владение специальным оборудованием и оснащением  | <i>Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения</i> | <i>Ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием.</i>   | <i>Работает с оборудованием с помощью педагога.</i>                            | <i>Работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей</i>                          |
| 3. Творческие навыки  | <i>Креативность в выполнении практических заданий</i>                               | <i>Начальный (элементарный) уровень развития креативности – ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога</i> | <i>Репродуктивный уровень – в основном выполняет задания на основе образца</i> | <i>Выполняет практические задания с элементами творчества</i>  |

## 2.5. Методические материалы

### Методика проведения тренировочного занятия

Освоение и тренировка осуществляется в процессе тренировочных занятий, которые в отдельных случаях можно подразделить на учебные и тренировочные занятия. На каждое занятие отводится определенное количество времени для решения определенных частных задач, но поскольку все занятия связаны между собой единой целью и назначением, их использование обеспечивает достижение общих целей освоения и тренировки.

Каждое занятие строится и проводится так, чтобы одновременно решать все задачи тренировочного и воспитательного процесса. Поэтому в каждом из них ставят конкретные задачи и подбирают соответствующий комплекс упражнений.

Само занятие строится по определенному плану, позволяющему распределить материал в нужной последовательности и использовать необходимые методы проведения.

Правильная постановка задач занятия:

1. Образовательная (ознакомить, изучать, осваивать, закреплять, совершенствовать)

2. Развивающая (развивать, способствовать развитию).

3. Воспитательная (воспитывать дисциплинированность, организованность, волевые качества, товарищескую взаимопомощь, умение контролировать правильность выполнения упражнений товарищами, трудолюбие, честность и т.д.).

При планировании комплексных занятий нельзя включать большое количество нового материала.

## **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. К тренировочным занятиям и соревнованиям допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Занимающиеся должны заниматься в установленной спортивной форме и обуви. У педагога должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Во время занятия и игр занимающиеся должны соблюдать дисциплину. Занимающиеся должны внимательно слушать и выполнять команды (сигналы) педагога, строго выполнять правила игры в т.ч., подвижной игры, спортивной игры, не применять грубых и опасных приемов, вести корректную игру.

По окончании занятий (игр) занимающиеся должны снять спортивную одежду и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом. Педагог и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

### **Теоретическая подготовка**

Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его на практике. Проводится теоретическая подготовка главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования занимающихся.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия – от 45 до 90 мин. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.). Весьма полезно, чтобы все занимающиеся группы читали специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики физической культуры и спорта с последующим общим их обсуждением.

## **Список литературы**

### **Нормативные документы**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. от 04.08.2023 N 479-ФЗ).

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы)).

5. Письмо Министерства образования и науки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

6. Письмо Министерства образования и науки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

7. Письмо Министерства Просвещения России от 01.08.2019 N ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для учащихся с ОВЗ».

8. Лицензия на осуществление образовательной деятельности.

9. Устав МАУ ДО ЦВР

10. Локальные акты учреждения.

### **Список литературы для педагога**

1.Флорбол, методика занятий, тренировок, диагностика. Методическое пособие. / Олин В.Н., г. Ульяновск,2010г.-52 с.

2. Программа для детско-юношеских спортивных школ по флорболу / В.А. Костяев.- М.2005г.- 88 с.

3. Флорбол. Правила игры. Баженов А.А.,М.,2011г.- 71с..

4. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. - М.,2003. - 64 с.

5. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. – М., ФиС, 1977
6. Баженов А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, № 5 и № 6.
7. Баженов А.А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, № 1 и № 2.
7. Вавилов Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Пособие для воспитателей детского сада. – М., Просвещение, 1981.
8. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – М.; Медицина, 1991.
9. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 1976.
10. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М., 1988.
11. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Б.А. Ашмарина/ М., Просвещение, 1990.77
12. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие)./Под ред. В.А. Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2003.
13. Яковлев В. Игры для детей. – М., ФиС, 1975.
14. Костяев В.А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 83с.
15. Костяев В.А. История развития флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 20с.

#### **Список литературы для обучающихся и родителей**

1. Быков А.В. Классификация техники игры вратаря и исследование соревновательной деятельности голкиперов высокой квалификации во флорболе / А.В. Быков, А.А. Ленин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 10. С.14-16.
2. Быков А.В. Анализ игр чемпионатов мира по флорболу среди женских и мужских команд (1996-2009): история, статистика, результативность, рейтинг / А.В. Быков, Л.Н. Сутугина, Н.А. Трухин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010. № 11 (69). С. 19-23.
3. Быков А.В. Характеристика матчей финальных турниров кубка европейских чемпионов по флорболу / А.В. Быков, Л.Н. Сутугина, Н.А. Трухин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010. № 12 (70). С. 20-23.
4. Быков, А.В. Базовые элементы техники владения клюшкой и мячом во флорболе. Часть 1: ведение, передача, прием [Электронный ресурс]: Электронное учебное пособие / А.В. Быков, А.П. Скирденко; Сев (Арктич.) федер. ун-т им. М.В. Ломоносова. – Архангельск: САФУ имени М.В. Ломоносова, 2015.

7. Быков А.В. Базовые элементы техники владения клюшкой и мячом во флорболе. Часть 2: бросок, удар, обводка, перехват, отбор, спорный мяч [Электронный ресурс]: Электронное учебное пособие /А.В. Быков, А.П. Скирденко; Сев (Арктич.) федер. ун-т им. М.В. Ломоносова. – Архангельск: САФУ имени М.В. Ломоносова, 2016.

8. Быков А.В. Техника игры вратаря во флорболе [Электронный ресурс]: Электронное учебное пособие /А.В. Быков, А.П. Скирденко, А.А. Ленин; Сев 63 (Арктич.) федер. ун-т им. М.В. Ломоносова. – Архангельск: САФУ имени М.В. Ломоносова, 2019.

9. Быков А.В. Флорбол – командный игровой вид спорта. История развития / А.В. Быков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 4. С. 90-97.

15. Никонов, Ю.В. Подготовка юных хоккеистов : учеб. пособие / Ю.В. Никонов. - Минск: Асар, 2008. - 320 с.

17. Олин В.Н. Презентация нового вида спорта: отличное настоящее и великое будущее флорбола / В.Н. Олин, А.В. Олин // Теория и практика физ. культуры. - 2004. - № 7. - С. 26, 39-42.

18. Олин В.Н. Флорбол. Техника, тактика, методика тренировки: учебное пособие/ В.Н. Олин – часть 1. – СПб: издательство СПГУСЭ, 2007. – 100 с.

19. Олин В.Н. Технологии спортивной тренировки во флорболе: монография / В.Н. Олин. Москва — Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 236 с.

### **Интернет- ресурсы**

1. Иванов И. Флорбол – универсальная игра из хоккейного семейства // Наука и жизнь. - 1998. - № 3 // Сайт «Наука и жизнь» – URL: <http://www.nkj.ru/archive/articles/10433/>

2. Учительский портал <https://www.uchportal.ru/>

3. Международная федерация флорбола <https://floorball.sport/>

4. Национальная федерация флорбола России <https://нффр.рф>

5. Правила вида спорта "Флорбол" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 22 февраля 2018г. № 170) <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71787278/> или [https://нффр.рф/wpcontent/uploads/2020/09/Pravila\\_Florbol\\_2020.pdf](https://нффр.рф/wpcontent/uploads/2020/09/Pravila_Florbol_2020.pdf)

6. Программа для тренеров по флорболу для рисования техникотактических упражнений <http://www.floorballcoaches.com/exercisedrawer/>

**Лист изменений в программе на 2025-2026 уч. г.**

| <b>№</b> | <b>Разделы программы</b> | <b>Внесенные изменения</b>  |
|----------|--------------------------|---|
| 1        | Титульный лист           | Программа без изменений. Пролонгирована приказом директора от 20.09.2025г. № СЛ-773488/25       |
| 2        | Содержание программы     |   |
| 3        | Календарный график       | Составлен в соответствии с комплектованием групп и расписанием занятий на 2025-2026 учебный год |
| 4        | Методическое обеспечение |   |
| 5        | Список литературы        |   |

Все изменения программы рассмотрены и одобрены на заседании педсовета «28 » августа 2025г. Протокол № 1

Директор



М.В. Пожванюк.