

Управление образования администрации муниципального района «Сосногорск»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества» пгт.Войвож  
(МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож)

Рассмотрена  
Методическим советом  
МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож  
Протокол №5 от 31.05.2022г

Утверждена  
Приказом МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож  
№ 125-ОД от 25.08.2022г

Принята  
Педагогическим советом  
МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож  
Протокол №5 от 31.05.2022г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

***«Флорбол»***

**физкультурно-спортивной направленности**

Адресат программы: 11-16лет  
Вид программы по уровню освоения: стартовый  
Срок реализации: 1 год  
Разработчик: **Уразбахтин Вадим Борисович**  
педагог дополнительного образования  
МБУДО «ЦДТ» пгт. Войвож  
Педагог реализующий программу: **Уразбахтин В.Б.**

пгт. Войвож  
2022 г.

# I. Комплекс основных характеристик

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная - дополнительная общеразвивающая программа «Флорбол» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

-Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

-Приложением к письму Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 19 сентября 2019г. № 07-13/631 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».---Приказом Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 01 июня 2018г № 214-п «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми».

- Санитарными правилами СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

-Уставом МБУДО «ЦДТ» пгт. Войвож, локальным актом МБУДО "ЦДТ" пгт. Войвож «Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ».

Дополнительная общеразвивающая программа “Флорбол” относится к **физкультурно-спортивной направленности. 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.

**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. 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.

Флорбол предъявляет высокие требования к физической подготовленности игроков. Флорболист со слабо развитой мускулатурой, не обладающий быстрой реакцией, скоростью, силой, не достаточно ловкий и выносливый не может всерьез рассчитывать на высокие спортивные результаты.

**Новизна программы** связана с тем, что этот вид спорта ещё мало известен, а поэтому интересен детям. Кроме того он развивает такие двигательные качества, как координация, гибкость, скоростные и скоростно-силовые способности.

**Педагогическая целесообразность** – заключается в развитии разнообразных умений и навыков, таких как моторика, умственные способности, понимание сути игры и социальные навыки.

**Отличительные особенности** 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.

Флорбол (иннебенди) – игра в хоккей в закрытом помещении (клюшками 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.

Флорбол (от английского «на полу – мяч») или иннебенди (в переводе со шведского – «внутренний хоккей») – самый молодой из видов хоккея вообще.

Почему два названия игры? Потому что родоначальником её по праву считаются шведы, которые и придумали (а, может быть, восстановили?) эту игру как вспомогательное, поначалу, средство для тренировок хоккеистов в условиях безледовой подготовки, в межсезонье. И назвали игру – иннебенди, начав играть ещё в конце 70-х годов. Никто не предвидел, что хоккей в залах так быстро завоеует популярность и распространится по всему миру.

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*.

Важной составляющей программы является воспитательный аспект. Этому посвящен раздел программы "Разговор о важном", в ходе изучения которого у обучающихся формируется интерес к изучению истории своей страны, чувство патриотизма, стремление к сохранению семейных ценностей.

#### **Адресат программы.**

Преимущественный возраст обучающихся 11-16 лет.

Заниматься в группе «Флорбол» может каждый учащийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Специальной физической подготовки для зачисления в объединения не требуется. Состав групп постоянный, разновозрастной. Количество обучающихся в группе до 15 человек.

**Сроки освоения программы**- 1 год обучения.

**Каждый год обучения** - 36 учебных недель, 216 часов.

**Форма обучения**- очная, групповая.

#### **Виды занятий.**

Для занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, участие в соревнованиях, комплексные занятия (в содержание включаются упражнения из разных видов спорта).

<b>Год обучения</b>	<b>Кол-во занимающихся</b>	<b>Недельная нагрузка</b>	<b>Часов в год</b>
1	15	6	216

#### **Режим занятий**

<b>Год обучения</b>	<b>Кол-во занятий в неделю</b>	<b>Продолжительность 1 занятия</b>	<b>Итого часов в неделю</b>
1	2	3 часа	6 часов

## **1.2 Цель и задачи**

**Цели программы:** популяризация здорового образа жизни через привлечение детей к регулярным занятиям таким видом спорта, как флорбол, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- ознакомление с историей возникновения и развития флорбола;
- ознакомление и обучение детей технике безопасности и правилам игры, технике владения клюшкой и мячом;
- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических и тактических действий игры во флорбол;

**Развивающие:**

- развитие всех физических качеств, необходимых для успешного технического совершенства во флорболе;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований;
- приобретение соревновательного опыта.

**Воспитательные:**

- воспитание интереса к занятиям флорболом;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;
- содействие всестороннему гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся.

**1.3. Содержание программы первого года.**

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формат тестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	3	3	0	вводный
2.	ОФП и СФП	54	3	51	текущий
3.	Техническая подготовка	69	3	66	текущий
4.	Тактическая подготовка	60	3	57	
5.	Разговоры о важном.	27	27	0	
6.	Итоговое занятие	3	3	0	итоговый
Итого:		216	42	174	

**Содержание учебного плана.**

№	Раздел(тема)	Количество часов	Содержание
---	--------------	------------------	------------

		Всего	Теория	Практика	
	<b>1.Вводное занятие.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	
1	ТБ. Правила поведения. Вводный контроль.	3	3	0	Ознакомления с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях. Анкетирование.
	<b>2.ОФП и СФП</b>	<b>54</b>	<b>3</b>	<b>51</b>	
2	Физическая культура и спорт в России. Строевые упражнения. Упражнения для развития быстроты.	3	1	2	Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития. Команды для управления группой. Построение, расчет. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10,15м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для развития быстроты	3	0	3	Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10,15м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения.
4	Понятие о гигиене спорта. Упражнения для мышц шеи,туловища. Упражнения для развития быстроты	3	1	2	Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования к личному снаряжению флорболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания

					<p>организма. : наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; 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 и т.п.). Подвижные игры «Вызов». «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота». «Мяч капитану» и т.д.</p>
5	Упражнения для ног. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	3	0	3	<p>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. Прыжки в высоту, в длину, тройной, пятерной прыжок, с места и с разбега. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание.</p>
6	Места занятий. Оборудование.	3	1	2	<p>Поле для проведения тренировочных занятий и</p>

	Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе. Упражнения в парах. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств				соревнований. Подсобное оборудование и его назначение. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю. повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скакалками. Метание набивных мячей весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад.
7	Упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	3	0	3	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. Бег с резкими остановками и последующими стартами.. Броски мяча на дальность. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др.
8	Акробатические упражнения. Упражнения для развития выносливости.	3	0	3	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. Длительный равномерный бег. Переменный бег .
9	Акробатические упражнения. Упражнения для развития выносливости.	3	0	3	Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с. интервалы отдыха 15-30 с). Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью.
10	Акробатические упражнения. Упражнения для развития	3	0	3	Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью

	выносливости.				партнера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 с. вес отягощения для рук не более 3 кг., интервалы отдыха 30-60 с, число повторений 4-5 раз).
11	Легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития ловкости.	3	0	3	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; Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы.
12	Легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития ловкости.	3	0	3	Эстафетный бег до 60 м этапами; бег до 60 м с препятствиями; бег в чередовании с ходьбой до 400 м, кросс 300-500 м. Упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний.
13	Упражнения для ног. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	3	0	3	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. Прыжки в высоту, в длину, тройной, пятерной прыжок, с места и с разбега. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание.
14	Упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития	3	0	3	Поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение

	скоростно-силовых качеств				упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча. Бег с резкими остановками и последующими стартами.. Броски мяча на дальность. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др.
15	Акробатические упражнения. Упражнения для развития выносливости.	3	0	3	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. Длительный равномерный бег. Переменный бег .
16	Акробатические упражнения. Упражнения для развития выносливости.	3	0	3	Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с. интервалы отдыха 15-30 с). Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью.
17	Акробатические упражнения. Упражнения для развития выносливости.	3	0	3	Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 с. вес отягощения для рук не более 3 кг., интервалы отдыха 30-60 с, число повторений 4-5 раз).
18	Контрольные нормативы (текущий контроль).	3	0	3	Практические задания на выполнение контрольных нормативов.
19	Легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития ловкости.	3	0	3	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; Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы.
	<b>3.Техническая</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	<b>66</b>	

	<b>подготовка</b>				
20	Флорбол в России и за рубежом. Техника передвижения.	3	1	2	Происхождение и первоначальное развитие флорбола. Появление и развитие современного флорбола. Совершенствование стойки флорболиста и перемещений в ней.
21	Техника передвижения. Хват клюшки. Ведение мяча.	3	0	3	Совершенствование стойки флорболиста и перемещений в ней. Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча на месте.
22	Обеспечение техники безопасности в флорболе. Правила игры. Техника передвижения. Хват клюшки. Ведение мяча.	3	1	2	Основные причины, вызывающие травмы в флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований. Правила игры. Совершенствование стойки флорболиста и перемещений в ней. Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча на месте.
23	Ведение мяча.	3	0	3	Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой».
24	Изучение и анализ техники основных приемов игры. Ведение мяча.	3	1	2	Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов флорбола. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой».
25	Ведение мяча.	3	0	3	Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой».
26	Бросок мяча.	3	0	3	Выполнение броска с «удобной» и

	Остановки мяча.				«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.
27	Бросок мяча. Остановки мяча.	3	0	3	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.
28	Бросок мяча. Остановки мяча.	3	0	3	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.
29	Ведение мяча. Бросок мяча.	3	0	3	Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по восьмерке. Ведение с остановками и ускорениями. Совершенствование броска мяча. Выполнение бросков мяча во всех вариантах: с места, после ведения, с «удобной» и с «неудобной» стороны. Совершенствование выполнения подкидки. Выполнение «заметающего» броска с длинным разгоном мяча. Техника выполнения удара-броска.
30	Ведение мяча. Бросок мяча.	3	0	3	Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по восьмерке. Ведение с остановками и ускорениями. Совершенствование броска мяча. Выполнение бросков мяча во всех вариантах: с места, после ведения, с «удобной» и с «неудобной» стороны. Совершенствование выполнения подкидки. Выполнение «заметающего» броска с длинным разгоном мяча. Техника выполнения удара-броска.
31	Ведение мяча. Бросок мяча.	3	0	3	Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по восьмерке. Ведение с остановками и ускорениями. Совершенствование броска мяча.

					Выполнение бросков мяча во всех вариантах: с места, после ведения, с «удобной» и с «неудобной» стороны. Совершенствование выполнения подкидки. Выполнение «заметающего» броска с длинным разгоном мяча. Техника выполнения удара-броска.
32	Обманные движения (финты).	3	0	3	Обманные движения (финты) - туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону.
33	Обманные движения (финты)	3	0	3	Обманные движения (финты) - туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону.
34	Обманные движения (финты)	3	0	3	Обманные движения (финты) - туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону.
35	Техника игры вратаря	3	0	3	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, рукой, туловищем, головой.
36	Техника игры вратаря	3	0	3	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, рукой, туловищем, головой.
37	Техника игры вратаря	3	0	3	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, рукой, туловищем, головой.
38	Техника игры вратаря	3	0	3	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, рукой, туловищем, головой.
39	Практическое задание (текущий контроль).	3	0	3	Практические задания на выполнение основных приемов игры.
40	Ведение мяча. Бросок мяча.	3	0	3	Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по восьмерке. Ведение с остановками и ускорениями. Совершенствование броска мяча. Выполнение бросков мяча во всех вариантах: с места, после ведения, с «удобной» и с «неудобной» стороны. Совершенствование выполнения подкидки. Выполнение «заметающего» броска с длинным разгоном мяча. Техника выполнения удара-броска.
41	Обманные движения (финты).	3	0	3	Обманные движения (финты) - туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону.
42	Техника игры вратаря. Ведение мяча. Бросок мяча.	3	0	3	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, рукой, туловищем, головой. Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по восьмерке. Ведение с остановками и ускорениями. Совершенствование броска мяча. Выполнение бросков мяча во всех вариантах: с места, после ведения, с «удобной» и с «неудобной» стороны. Совершенствование выполнения подкидки. Выполнение «заметающего» броска с длинным разгоном мяча. Техника выполнения удара-броска.
	<b>4.Тактическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>3</b>	<b>57</b>	
43	Тактика игры. Правила игры. Индивидуальные действия.	3	1	2	Общие понятия о тактике игры. Правила игры. Индивидуальные действия в нападении. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.
44	Тактика игры.	3	0	3	Индивидуальные действия в нападении. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.
45	Тактика игры в нападении и в обороне. Правила игры. Групповые действия.	3	1	2	Тактика игры в нападении и в обороне. Правила игры. 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.
46	Тактика игры.	3	0	3	Индивидуальные действия в нападении. Ведение, обводка, атака ворот. Умение

					ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.
47	Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Правила игры. Групповые действия.	3	1	2	Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Правила игры. 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 2x0, 3x0, 2x1, 3x1. Обучение передачам мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3x2, 4x3, 3x1, 3x3, 5x4.
48	Тактика игры в защите.	3	0	3	Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча. Групповые действия: умение подстраховать партнера.
49	Тактика игры в защите.	3	0	3	Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча. Групповые действия: умение подстраховать партнера.
50	Тактика игры в нападении.	3	0	3	Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках поля и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.
51	Тактика игры в нападении.	3	0	3	Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах: «стенка», «скрещивание», «оставление мяча», «пропуск мяча». Игра в атаке 2x1, 2x2, 3x1, 3x2. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке поля. Передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3x2. 4x3. 3x1,

					3х3, 5х3, 5х4 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу с ограничением количества касаний мяча. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.
52	Тактика игры в нападении.	3	0	3	Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах: «стенка», «скрещивание», «оставление мяча», «пропуск мяча». Игра в атаке 2х1, 2х2, 3х1, 3х2. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке поля. Передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2. 4х3. 3х1, 3х3, 5х3, 5х4 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу с ограничением количества касаний мяча. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.
53	Тактика игры в защите.	3	0	3	Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий. Подстраховка партнера, переключение. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.
54	Тактика игры в защите.	3	0	3	Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий. Подстраховка партнера, переключение. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде
55	Тактика игры. Учебная игра.	3	0	3	Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве: - расположение и передвижение игроков в позиционной атаке, при переходе из обороны в атаку и при

					контратакующих действиях. Учебная игра.
56	Тактика игры. Учебная игра.	3	0	3	Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве: - тактика игры в нападении – 3x0, 2x1, 3x1;
57	Тактика игры. Учебная игра.	3	0	3	Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве: - тактика игры в защите – игровые схемы 1x2, 1x3. Учебная игра.
58	Тактика игры. Учебная игра.	3	0	3	Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве: - тактика игры в численном большинстве – игровая схема 5x4; Учебная игра.
59	Тактика игры. Учебная игра.	3	0	3	Выполнение упражнений по розыгрышам различных стандартных положений с последующим броском по воротам. Учебная игра.
60	Тактика игры. Учебная игра.	3	0	3	Выполнение упражнений по розыгрышам различных стандартных положений с последующим броском по воротам. Учебная игра.
61	Тактика игры. Учебная игра.	3	0	3	Отработка базовых элементов тактической подготовки: - перемещения; - передача мяча; - тактика игры в нападении - игровая схема 1x0, 2-0; - тактика игры в защите - игровая схема 2-1. Учебная игра.
62	Тактика игры. Учебная игра.	3	0	3	Отработка базовых элементов тактической подготовки: - перемещения; - передача мяча; - тактика игры в нападении - игровая схема 1x0, 2-0; - тактика игры в защите - игровая схема 2-1. Учебная игра.
	<b>5.Разговоры о важном.</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	
63	День знаний.	3	3	0	Беседа о важности знаний.
64	День папы.	3	3	0	Рассказы учащихся о своих папах.
65	День народного	3	3	0	Беседа о празднике народного

	единства.				единства.
66	Волонтеры.	3	3	0	Рассказ о деятельности и работе волонтеров в России.
67	Семейные праздники. Рождество.	3	3	0	Рассказы учащихся о праздновании Нового года и Рождества.
68	День защитника Отечества.	3	3	0	Рассказ о защитниках и героях нашей Родины.
69	Международный женский день.	3	3	0	Конкурс стихов о мамах, бабушках, сестрах.
70	День Космоса.	3	3	0	Обсуждения фильма «Время первых».
71	День труда.	3	3	0	Моя будущая профессия.
	<b>6.Итоговое занятие</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	
72	Итоговое занятие (итоговый контроль)	3	0	3	Итоговое тестирование, подведение итогов.
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>42</b>	<b>174</b>	

#### 1.4.Планируемые результаты программы

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, флорболу.

После окончания обучения, учащиеся овладеют:

##### **Личностными результатами:**

- воспитать чувство коллективизма и товарищества;
- воспитать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать творческое отношение к тренировкам, пунктуальность,

дисциплинированность;

- воспитывать настойчивость в достижении поставленных целей.

##### **Метапредметными результатами**

- развить основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- развить воображение, произвольное внимание, зрительную память, глазомер

обучающихся;

- развить у обучающихся «чувство клюшки и мяча»;

##### **Предметными результатами**

**знать:**

- основные тенденции развития мирового и отечественного флорбола;
- правила составления упражнений для индивидуальной разминки;
- 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 оказания первой помощи;
- правила спортивных игр.

**уметь:**

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

## **II. Комплекс организационно- педагогических условий**

### **2.1.Календарный учебный график**

<b>Этапы образовательного процесса</b>	<b>1 года обучения</b>
Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность занятия	40 минут
Вводный контроль(входящий)	сентябрь
Текущий контроль	ноябрь, февраль
Итоговый контроль	май
Окончание учебного года	31 мая
Каникулы зимние (праздничные дни)	31.12 – 8.01.
Каникулы весенние	20.03.-26.03
Каникулы летние	01.06-31.08.

#### **1 год обучения.**

<b>№</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата проведения занятий по плану</b>	<b>Дата проведения</b>
----------	---------------------	---------------------	---	------------------------

				занятия по факту
	<b>1.Вводное занятие.</b>	<b>3</b>		
1	ТБ. Правила поведения. Вводный контроль.	3	Первая неделя	
	<b>2.ОФП и СФП</b>	<b>54</b>		
2	Физическая культура и спорт в России. Строевые упражнения. Упражнения для развития быстроты.	3	Первая неделя	
3	<b>Разговор о важном. День знаний.</b>	3	Вторая неделя	
4	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для развития быстроты.	3	Вторая неделя	
5	Понятие о гигиене спорта. Упражнения для мышц шеи, туловища. Упражнения для развития быстроты.	3	Третья неделя	
6	Упражнения для ног. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	3	Третья неделя	
7	Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе. Упражнения в парах. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	3	Четвертая неделя	
8	Упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	3	Четвертая неделя	
9	Акробатические упражнения. Упражнения для развития выносливости.	3	Пятая неделя	
10	Акробатические упражнения. Упражнения для развития выносливости.	3	Пятая неделя	
11	Акробатические упражнения. Упражнения для развития выносливости.	3	Шестая неделя	
12	Легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития ловкости.	3	Шестая неделя	
13	Легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития ловкости.	3	Седьмая неделя	
14	Упражнения для ног. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	3	Седьмая неделя	
15	<b>Разговор о важном. День папы.</b>	3	Восьмая неделя	
16	Упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	3	Восьмая неделя	
17	Акробатические упражнения. Упражнения для развития	3	Девятая неделя	

	выносливости.			
18	Акробатические упражнения. Упражнения для развития выносливости.	3	Девятая неделя	
19	<b>Разговор о важном. День народного единства.</b>	3	Десятая неделя	
20	Контрольные нормативы (текущий контроль).	3	Десятая неделя	
21	Легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития ловкости.	3	Одиннадцатая неделя	
	<b>3. Техническая подготовка</b>	<b>69</b>		
	Акробатические упражнения. Упражнения для развития выносливости.	3	Одиннадцатая неделя	
22	Флорбол в России и за рубежом. Техника передвижения.	3	Двенадцатая неделя	
23	Техника передвижения. Хват клюшки. Ведение мяча.	3	Двенадцатая неделя	
24	Обеспечение техники безопасности в флорболе. Правила игры. Техника передвижения. Хват клюшки. Ведение мяча.	3	Тринадцатая неделя	
25	Ведение мяча.	3	Тринадцатая неделя	
26	Изучение и анализ техники основных приемов игры. Ведение мяча.	3	Четырнадцатая неделя	
27	Ведение мяча.	3	Четырнадцатая неделя	
28	Бросок мяча. Остановки мяча.	3	Пятнадцатая неделя	
29	Бросок мяча. Остановки мяча.	3	Пятнадцатая неделя	
30	Бросок мяча. Остановки мяча.	3	Шестнадцатая неделя	
31	Ведение мяча. Бросок мяча.	3	Шестнадцатая неделя	
32	<b>Разговор о важном. Волонтеры.</b>	3	Семнадцатая неделя	
33	Ведение мяча. Бросок мяча.	3	Семнадцатая неделя	
34	Обманные движения (финты).	3	Восемнадцатая неделя	
35	Обманные движения (финты)	3	Восемнадцатая неделя	
36	<b>Разговор о важном. Семейные праздники. Рождество.</b>	3	Девятнадцатая неделя	
37	Обманные движения (финты)	3	Девятнадцатая неделя	
38	Техника игры вратаря	3	Двадцатая	

			неделя	
39	Техника игры вратаря	3	Двадцать первая неделя	
40	Техника игры вратаря	3	Двадцать первая неделя	
41	Техника игры вратаря	3	Двадцать первая неделя	
42	Практическое задание (текущий контроль).	3	Двадцать вторая неделя	
43	Ведение мяча. Бросок мяча.	3	Двадцать вторая неделя	
44	Ведение мяча. Бросок мяча.	3	Двадцать третья неделя	
45	Обманные движения (финты).	3	Двадцать третья неделя	
46	Техника игры вратаря. Ведение мяча. Бросок мяча.	3	Двадцать четвертая неделя	
47	<b>4.Тактическая подготовка</b>	<b>60</b>		
48	<b>Разговор о важном.День защитника Отечества.</b>	3	Двадцать четвертая неделя	
49	Тактика игры.	3	Двадцать пятая неделя	
50	Тактика игры в нападении и в обороне. Правила игры. Групповые действия.	3	Двадцать пятая неделя	
51	Тактика игры.	3	Двадцать шестая неделя	
52	<b>Разговор о важном.Международный женский день.</b>	3	Двадцать шестая неделя	
53	Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Правила игры. Групповые действия.	3	Двадцать седьмая неделя	
54	Тактика игры в защите.	3	Двадцать седьмая неделя	
55	Тактика игры в защите.	3	Двадцать восьмая неделя	
56	Тактика игры. Правила игры. Индивидуальные действия.	3	Двадцать восьмая неделя	
57	Тактика игры в нападении.	3	Двадцать девятая неделя	
58	Тактика игры в нападении.	3	Двадцать девятая неделя	
59	<b>Разговор о важном.День Космоса.</b>	3	Тридцатая неделя	
60	Тактика игры в нападении.	3	Тридцатая неделя	
61	Тактика игры в защите.	3	Тридцать первая неделя	
62	Тактика игры в защите.	3	Тридцать первая	

			неделя	
63	Тактика игры. Учебная игра.	3	Тридцать вторая неделя	
64	.Тактика игры. Учебная игра	3	Тридцать вторая неделя	
65	<b>Разговор о важном. День труда.</b>	3	Тридцать третья неделя	
66	Тактика игры. Учебная игра	3	Тридцать третья неделя	
67	Тактика игры. Учебная игра.	3	Тридцать четвертая неделя	
68	Тактика игры. Учебная игра.	3	Тридцать четвертая неделя	
69	Тактика игры. Учебная игра.	3	Тридцать пятая неделя	
70	Тактика игры. Учебная игра.		Тридцать пятая неделя	
71	Тактика игры. Учебная игра.		Тридцать шестая неделя	
	<b>6.Итоговое занятие</b>	<b>3</b>		
72	Итоговое занятие (итоговый контроль)	3	Тридцать шестая неделя	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>		

## 2.2.Условия реализации программы

### Оборудование:

- мячи флорбольные, баскетбольные;
- клюшки для флорбола;
- щитки на голени, защитная экипировка вратаря.
- мячи теннисные, набивные;
- конусы и стойки;
- скакалки;
- ворота;
- координационная лестница,
- барьеры,
- маты.

### Методическое обеспечение:

#### Учебные и методические пособия:

- научная, специальная, методическая литература
- видеоматериал с интернет ресурсов.

## 2.3.Формы контроля

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

**Вводный контроль** - выявить первоначальный уровень личностной мотивации.

**Текущий** – осуществляется посредством выполнения контрольных нормативов и наблюдения за технически правильным выполнением практического задания.

**Итоговый** – тестирование на знание теоретических вопросов.

#### Этапы педагогического контроля.

Вид контроля	Цели и задачи	Формы	Критерии
<b>Вводный</b>	Выявить первоначальный уровень личностной мотивации.	Анкетирование.	<b>Высокий уровень</b> – высокие показатели в первоначальном уровне личностной мотивации. <b>Средний уровень</b> – средние показатели в первоначальном уровне личностной мотивации. <b>Низкий уровень</b> – низкие показатели в первоначальном уровне личностной мотивации.
<b>Текущий</b>	Осуществляется посредством выполнения контрольных нормативов и наблюдения за технически правильным выполнением практического задания.	Проверка практических умений и навыков в ходе выполнения практических заданий.	<b>Высокий уровень</b> – отличные показатели в контрольных нормативных упражнениях, умение выполнять технико-тактические упражнения без ошибок и самостоятельно. <b>Средний уровень</b> – средние показатели в контрольных нормативных упражнениях, умение выполнять технико-тактические упражнения с незначительными ошибками. Выполнение упражнений как самостоятельно, так и при помощи педагога. <b>Низкий уровень</b> – низкие показатели в контрольных нормативных упражнениях, не умение выполнять технико-тактические действия. Выполнение упражнений при помощи педагога.

<b>Итоговый</b>	Тестирование на знание теоретических вопросов.	Тестирование, проверка теоретических знаний в ходе выполнения теста.	<p><b>Высокий уровень</b> – отличные показатели в знании теории спортивных игр, знание теории в полном объеме.</p> <p><b>Средний уровень</b> – средние показатели в знании теории спортивных игр с незначительными ошибками.</p> <p><b>Низкий уровень</b> – низкие показатели в знании теории спортивных игр, большое количество ошибок в теоретических знаниях.</p>
-----------------	--	--	--

## 2.4. Оценочные материалы

Анкета уровня личностной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Фамилия и имя опрашиваемого \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

№	Утверждения	Варианты ответов				
		1	2	3	4	5
1	Я всегда стремлюсь показать хорошие результаты в соревнованиях					
2	Я получаю хорошие и нужные знания на тренировках, которые помогают мне в соревнованиях					
3	Спорт помогает найти много друзей					
4	Я занимаюсь спортом в целом, чтобы быть здоровым					
5	На занятиях у меня формируются целеустремленность, инициативность, настойчивость, упорство					
6	Я испытываю большой интерес к занятиям .					
7	После окончания тренировок или соревнований и испытываю удовлетворение от выполненных задач					

8	Я стараюсь выложиться изо всех сил на соревнованиях, чтобы окружающие оценили это					
9	После неудачных соревнований мне хочется отвлечься, отдохнуть					
10	После удачных соревнований мне хочется работать и тренироваться все больше и больше					
11	Я с честью и гордостью выступаю за свое объединение в соревнованиях					
12	Занятия спортом повышает мое самочувствие, я более активный в жизни					
13	Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно среди молодежи					
14	Я получаю удовольствие от занятий спортом.					
15	На соревнованиях я стараюсь выглядеть как можно лучше и красивее для оценки окружающих					
16	С каждой тренировкой я стремлюсь быть сильнее и лучше					
17	Занятия спортом способствуют успешному участию в комплексе ГТО					
18	Красивая спортивная экипировка (форма) делает меня более увереннее на соревнованиях и тренировках					
19	Я стараюсь всегда найти возможность помимо тренировок заниматься спортом, ведь это делает меня сильнее и я доволен					
20	Я стараюсь запомнить многое из тренировок, накопить опыт в тренировочном процессе, что использовать это в будущем					

Высокий уровень ответов – от 80 до 100 баллов.

Средний уровень ответов – от 55 до 79 баллов.

Низкий уровень ответов – от 20 до 54 баллов.

«5» - уверенно «да»;

«4» - больше «да», чем «нет»;

«3» - не уверен, не знаю;

«2» - больше «нет», чем «да»;

«1» - уверен но «нет».

На каждое утверждение существуют варианты ответов: от 1- до 5 баллов.

### Тестирование теоретических знаний.

1. Родина флорбола.

- А) Норвегия
- Б) Дания
- В) Швеция
- Г) Германия

2. Как переводится название флорбол?

- А) мяч и обувь
- Б) мяч и пол
- В) мяч и сетка
- Г) мяч и прыжок

3. Размер площадки для флорбола:

- А) 20 x 40 метров с ограждением
- Б) 9x18
- В) 28x15
- Г) 18x28 без ограждений

4. Сколько основных игроков входят в состав команды по флорболу?

- А) шесть
- Б) семь
- В) пять
- Г) один

5. Инвентарь для игры во флорбол:

- А) палка и шайба
- Б) клюшка и мяч
- В) клюка и мячик
- Г) джиггер и ласт-бол

6. Название частей клюшки для флорбола:

- А) рукоятка и крюк
- Б) ручка и крючок
- В) рукоять и крючище
- Г) хватка и салда

7. Размеры клюшки для детей:

- А) до грудины
- Б) до пупка
- В) до локтя
- Г) до запястья

8. Каким мячом играют во флорбол:

- А) диаметр мяча 72мм., вес 23 грамма, 26 симметрично расположенных отверстий
- Б) окружность — 750—780 мм, масса мяча составляет 567—650 грамм
- В) окружность мяча 650—670 мм; вес — 260—280 грамм
- Г) диаметр мяча 67 мм, вес до 59,4грамма покрытый войлоком

9. Экипировка (одежда) спортсмена (вратаря):

- А) спортивные брюки, кроссовки, накладки, шлем, перчатки
- Б) джинсы, кеды, кепка, рукавицы, накладки
- В) шорты, сандалии, напульсники, убор
- Г) брюки, спецобувь, каска

10. Продолжительность официальной игры флорбол:

- А) 3 периода по 20 минут с двумя 10 минутными перерывами
- Б) 4 периода по 12 минут, каждый с перерывами по 2 минуты между первой половиной игры и второй
- В) 2 тайма по 45 минут каждый с перерывом 15 минут
- Г) 3 или 5 партий, перерывы на 3 минуты

11. Размер ворот во флорболе:

- А) 115 см x 160 см
- Б) 244 см x 732 см
- В) 122 см x 183 см
- Г) 210 см x 350 см

12. Вратарская площадка во флорболе:

- А) 4 м x 5 м
- Б) 6м x7м
- В) 3м x 5м
- Г) 5м x 5м

13. Разрешается отбивать мяч в воздухе, если он находится -

- А) ниже уровня вашего колена
- Б) выше уровня вашего колена
- В) ниже уровня пояса
- Г) выше уровня пояса

14. Запрещается касание мяча:

- А) руками и головой
- Б) ногами и туловищем
- В) головой и туловищем
- Г) руками и ногами

15. Можно ли производить толкание и подножки в игре флорбол?

- А) да
- Б) нет
- В) иногда
- Г) с разрешения судьи

16. Можно ли выполнять передачу своему вратарю:

- А) да
- Б) нет
- В) иногда
- Г) с разрешения судьи

17. что относится к стандартным ситуациям?

- А) розыгрыши спорных мячей и свободные удары
- Б) штрафные броски
- В) розыгрыш спорного мяча, ввод мяча в игру, свободные удары, штрафные броски
- Г) ввод мяча в игру

18. Сколько замен может сделать тренер в течение матча?

- А) Три замены как в футболе
- Б) Две замены
- В) Сколько угодно
- Г) От 3 до 5 замен

19. Можно ли ставить клюшку между ног соперника сзади?

- А) Да
- Б) Нет
- В) В некоторых случаях

20. Можно ли играть лежа?

- А) Да
- Б) Нет
- В) В некоторых случаях

### **Критерии оценки**

«Правила флорбола»

15-20 ответов – «высокий»

9-14 ответов – «средний»

До 8 ответов – «низкий»

### **Анкета «Нравится ли заниматься в объединении?»**

<b>№</b>	<b>Вопрос</b>	<b>Кол-во ответивши х</b>	<b>% ответивши их</b>
1.	Как ты относишься к занятиям в объединении? Отлично Хорошо Не знаю		
2.	Есть ли у тебя книги по физической культуре и спорту? Да Нет Не интересуюсь		
3.	Считаешь ли ты занятия в объединении, также важным как уроки в школе? Да Нет Не знаю		
4.	Удовлетворены ли Вы условиями занятий в объединении? Да		

	Нет Не всегда		
5.	Удовлетворены ли Вы работой педагога в объединении? Да Нет Не знаю		
6.	Как Вы относитесь к здоровому образу жизни? Положительно Отрицательно Нейтрально		
7.	Бывает ли тебе скучно на занятиях «ОФП»? Часто Иногда Никогда Редко		
8.	Возникало ли у тебя желание уйти из объединения? Да Нет Не сколько раз		
9.	Соблюдаете ли Вы режим дня? Скорее да Скорее нет По разному		
10.	Какое место занимает спорт в Вашей жизни? Одно из главных Второстепенное Затрудняюсь ответить		
11.	Поддерживают ли родители Ваше занятия в объединении? Да Нет Не знаю		
12.	Кто был инициатором Ваших занятий данным объединении? Родители Я сам Не помню		
13.	Удовлетворены ли Вы взаимоотношениями с другими учащимися в данном объединении? Да Нет Не могу ответить		



**Таблицы уровня физической подготовленности.**

**Контрольные нормативы по физической подготовке 1 года обучения**

№	Тесты	Вводный контроль			Текущий			Итоговый		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.	Отжимание в упоре лежа ( кол-во раз)	18	15	12	20	18	12	24	22	15
2.	Прыжки в длину с места (см)	150	145	135	155	150	135	160	155	140
3.	Бег 60м. (сек)	11,8	12,2	13	11,5	12	13	11,3	11,8	12,5
4.	Бег 300м. (сек)	70	71	72,5	69,5	70	72,5	68,5	69	71,5
5.	Комплексный тест на ловкость	24,2	26	27,5	23,5	25	27	22,5	24,5	27

## Контрольные нормативы по физической подготовке 2 года обучения

№	Тесты	Вводный контроль			Текущий			Итоговый		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.	Отжимание в упоре лежа ( кол-во раз)	24	22	16	26	24	17	28	26	18
2.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	3	1	5	4	2	6	5	2
3.	Прыжки в длину с места (см)	160	155	140	163	158	142	167	162	144
4.	Бег 60м. (сек)	11,5	11,8	12,5	11,3	11,5	12,3	11,1	11,3	12
5.	Бег 300м. (сек)	68,5	69	71,5	68,2	68,8	71	67,5	68,3	70
6.	Комплексный тест на ловкость	22,5	24,5	27	22,2	24	26,8	21,8	23,5	26

### Контрольные нормативы по физической подготовке флорболистов

Контрольные упражнения	Пол	Возраст (лет)							
		9	10	11	12	13	14	15	16
Прыжок в длину с места (м)	м	148	160	170	180	200	220	225	240
	д	145	158	170	185	190	195	200	205
Пятерной прыжок(м)	м	7	7,7	8,2	9,3	10	10,8	11,3	12
	д	7	7,7	8,2	8,9	9,25	9,45	9,65	10
Бег 30м с места (с)	м	5,9	5,4	5,2	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3
	д	6,1	5,9	5,7	5,4	5,3	5,2	5,1	5
Бег 30м с хода (с)	м	5,3	4,9	4,7	4,4	4,2	4,1	3,9	3,8
	д	5,5	5,3	5,1	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4
Челночный бег (с)	м	50	47	45,3	43,2	41,1	40,6	39,3	38,6
	д	52	50,8	49,6	47,6	46,1	45,8	45,5	44,9
Отжимания (раз)	м	10	14	16	20	22	24	26	28
	д	6	8	10	12	14	16	18	20
Бег 2000 (с)	м	560	540	530	510	480	470	465	460
	д	600	570	555	530	520	510	510	500
Бег с оббеганием стоек (с)	м	8	7,4	6,9	6,3	5,8	5,7	5,5	5,3
	д	8,3	8	7,5	6,9	6,6	6,5	6,4	6,2
Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (с)	м	13,0	11,7	10,2	8,9	7,8	7,5	7,1	6,9
	д	13,5	12,2	11,1	9,8	8,8	8,6	8,3	8,1
Точность передач после ведения мяча и обводки стоек (с)	м	9,4	8,7	7,9	7,2	6,6	6,1	5,7	5,6
	д	9,8	9,1	8,6	7,9	7,3	6,9	6,6	6,5
Точность и дальность броска мяча клюшкой (м)	м	7	12	16	18	22	26	28	29
	д	6	8	9	10	12	14	16	17
Удары по воротам на время (с) (10 бросков)	м	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	9,6	9,0	8,6
	д	14,0	13,5	13,0	12,5	12,2	12,0	11,2	10,8

## **Комплексный тест на ловкость .**

Тест проводится в зале на дистанции 20 м.

1. выполнить прыжок с разворотом на 360 градусов на месте;
2. выполнить 2 кувырка вперёд на матах;
3. перепрыгнуть через барьер высотой 35 см. и подлезает под барьер высотой 50 см.  
(расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста,;
4. оббежать змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину
5. выполнить поворот на 180 градусов;
6. финишировать спиной вперёд. Оценивается время прохождения (сек).

### **Практические задания.**

Практические задания на технику выполнения: ведения мяча без зрительного контроля, ведения мяча с изменением направления движения, ведения мяча с последующим ударом по воротам, практическое выполнение бросков на точность и другие упражнения.

### **Критерии оценивания.**

- 1) Упражнение выполнено автоматизировано, свободно, ненапряженно. Выполнено в соответствии с показанным образцом. (Высокий уровень)
- 2) Упражнение выполнено автоматизировано. Допущены мелкие ошибки. Выполнено в соответствии с показанным образцом. ( Средний уровень)
- 3) Упражнение выполнено, со значительным напряжением, замедленно и грубыми ошибками. При выполнении допущены нарушения амплитуды и темпа.(Низкий уровень).

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:**

Методами обучения принято называть пути и способы взаимосвязанной деятельности тренер-ученик, направлены на решение учебных задач. Методы являются инструментами педагога. Методический прием - это часть какого-либо метода, который самостоятельного значения для решения учебной задачи не имеет, но усиливает действие основного метода.

### **Методы обучения:**

**наглядные методы:** демонстрация объектов, показ фильмов, наблюдение; словесные методы: рассказ, объяснение, описание, беседа, книги, газеты, информация, интернет, dvd диски; практические.

### **Группы методов:**

**Фронтальный** - когда вся группа выполняет одно общее задание. Используется преимущественно в группах младшего школьного возраста, т.к. этим детям при выполнении задания требуется руководство тренера.

**Групповой** - когда группа делится на отделения, каждое из которых выполняет свое задание. Используется при прохождении сложного материала. Рекомендуются на тренировках со старшими детьми. Тренер осуществляет дифференцированный подход.

**Метод индивидуальных занятий.** Применяется для любого возраста. Круговая тренировка. Метод эффективен при подготовке к соревнованиям. Комплексная тренировка - эта тренировка включает в себя элементы вышеперечисленных методов.

Обязательно проводится строго по времени и характеризуется точной дозировкой на занятии.

Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

Рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего цикла.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки учащихся являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет, соревнования, инструкторская и судейская практика, профилактические и оздоровительные мероприятия.

### Литература:

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физ. культуры: Т.1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – Москва: Физкультура и спорт, 1976. – 304 с
2. Баженов, А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе / А.А. Баженов // Физическая культура в школе. – 1999. - № 5. – С. и № 6.
3. Баженов, А.А. Флорбол. Тактика игры / А.А. Баженов // Физическая культура в школе, 2000, № 1 и № 2.
4. Баженов, А.А. Флорбол. Правила игры и толкование / А.А. Баженов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001 г. - 112 с.
5. Видеоматериал:  
ОФП бегуна со своим весом - Подборка упражнений в базовый период <https://youtu.be/INyi-5EU1Mk>  
Комплекс ОФП для детей / Развиваем Двигательные Качества [https://youtu.be/bd8\\_5Wm4qj0](https://youtu.be/bd8_5Wm4qj0)  
23 лучших упражнения с весом тела [https://youtu.be/Yt\\_4ob7Pjoc](https://youtu.be/Yt_4ob7Pjoc).