

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО  
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

---

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
Протокол № 8 от 09.06.2021

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ от 09.06.2021 № 96

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«Флорбол»**

Срок реализации 3 года

Возраст учащихся от 7 до 17 лет

Разработчик:

Педагог дополнительного образования

Лившиц Евгений Александрович/

Есельсон Анна Борисовна

## Пояснительная записка

**Направленность** – программа «Флорбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает начальный уровень освоения.

**Актуальность** – Флорбол – игра в форме матча между двумя командами, целью которой является забить большее количество мячей в ворота соперника. Эта игра похожа на хоккей с мячом, но является более безопасной и универсальной в плане требований к проведению соревнований.

На сегодняшний день, популярность флорбола стремительно растет, этот вид спорта без преувеличения становится одним из самых приоритетных в плане поддержки спортивных организаций самого разного уровня. Несмотря на то, что по сравнению с так называемыми классическими видами спорта флорбол имеет сравнительно небольшую историю, в настоящее время в Международной Федерации Флорбола (IFF) зарегистрировано 40 стран со всех континентов Мира.

Появился флорбол в странах Скандинавии (первая национальная ассоциация флорбола была зарегистрирована в Швеции в 1981 году) и изначально задумывался для тренировок хоккеистов в более простых условиях, нежели на льду. В России Федерация Флорбола была организована в 1992 году.

Распространенность флорбола в первую очередь объясняется тем, что в него можно играть в простейших условиях (по крайней мере, чтобы играть на невысоком уровне достаточно взять клюшку, мяч и любую ровную поверхность: площадка перед домом, гараж, коридор в общежитии). В то время как для результативных занятий некоторыми видами спорта необходимо достичь высокой техники или определенного физического состояния, флорболом могут увлекаться, чувствовать его прелесть и получать удовольствие от игры начинающие любители спорта, даже с детского сада. И в то же время для достижения действительно высоких целей необходимо

прикладывать, как и в любом другом виде спорта, колоссальные усилия, постоянно совершенствовать свое игровое и техническое мастерство, буквально жить спортом.

Ценность флорбола обеспечивается благодаря легкому спортивному инвентарю: мяч весом 23 грамма и клюшка не более 380 грамм; в этой игре могут участвовать спортсмены от мальчиков и девочек до бабушек и дедушек с любой конституцией тела. Флорбол – единственный командный вид спорта (кроме, пожалуй, тенниса), где разрешается совместное выступление за одну команду мужчин и женщин, юношей и девушек, мальчиков и девочек.

Популярность флорбола у молодежи обусловлена, в частности, тем, что он открывает широкие возможности для единоборства. Игрок может состязаться с соперником в силе, ловкости, выносливости, скорости, умением нестандартно мыслить, благодаря чему большинство флорболистов отличаются боевитостью, смелостью, умением бороться с трудностями и на спортивной площадке и в повседневной жизни. Как серьезный положительный фактор во флорболе следует отметить интенсивное воспитание спортсменов, направленное на развитие их находчивости. Воспитательный эффект дает едва ли не любая игра, однако флорбол особенно характерен самостоятельным творчеством. Игрокам, передвигающимся по сравнительно небольшому пространству, предоставляются бесчисленные возможности для использования собственных идей в интересах всей команды, коллектива. Постоянные единоборства, смена ситуаций, нападение и защита невольно вызывает необходимость в течение считанных мгновений искать новые решения. С этим связана способность быстро оценивать ситуацию и моментально находить решения. Преодоление временных неудач в процессе поединков в большей мере развивает и силу воли.

***Отличительные особенности программы*** – данной дополнительной общеобразовательной программы является развитие личностных качеств учащегося в сочетании с совершенствованием физической формы учащегося

посредством взаимодействия с другими участниками образовательного процесса с помощью игры во флорбол. Развивается умение достигать общих поставленных целей в коллективе, посредством использования своих личностных качеств.

**Адресат программы** – учащиеся 7 - 17 лет (1-11 классов) вне зависимости от пола.

Адресатом данной программы может быть девочка или мальчик следующего возраста:

1 год обучения: 7-9 лет / 9-11 лет / 12-13 лет.

2 год обучения: 10-12 лет / 12-14 лет / 14-15 лет.

3 год обучения: 13-16 лет / 15-17 лет / 16-17 лет.

Учащиеся, отдающие предпочтение групповым видам деятельности, предпочитающие работать в команде, физически здоровые

**Объем и срок реализации программы** – программа рассчитана на 3 года и 432 часа.

**Цель программы** – раскрытие и реализация личностного потенциала, физическое развитие учащихся посредством обучения игре во флорбол.

Достигаются указанные цели через решение следующих задач:

**Обучающие:**

дать систематические знания о рациональном суточном режиме, закаливании, личной гигиене, профилактике травматизма, о возможностях собственного тела; дать знания о правилах игры во флорбол, а также об основных принципах любых командных игр;

**Развивающие:**

совершенствовать технико-тактические умения и навыки, способствовать росту общей и специальной физической подготовки, научить работать в команде;

**Воспитывающие:**

поощрять стремление к самосовершенствованию, воспитывать чувство патриотизма и дух к победе.

*Условия набора и формирования групп* – участниками программы являются учащиеся 1-11 классов, посещающие общеобразовательную школу. Учащиеся принимаются на основе заявления родителей.

*Количество детей в группе* – на первом году обучения – не менее 15 человек, на втором году – не менее 12 человек, на третьем году не менее 10 человек.

*Особенности организации образовательного процесса* – на первом году обучения учащиеся осваивают общие принципы флорбола, правила игры, а на втором и третьем годах осваиваются теоретические и практические основы, а также тактические приемы игры.

*Формы проведения занятий:*

- *игра* – по усвоению минимальных теоретических основ игры, учащиеся приступают непосредственно к игре.
- *тренировка* – по усвоению основных приемов группой учащихся, происходит переход в режим тренировки.

*Формы организации деятельности учащихся на занятии*

- фронтальная – при изложении теоретических правил, техники безопасности, теоретических основ игры, лекционных материалов.
- групповая – в парных играх, групповых занятиях и тренировках.

*Материально-техническое обеспечение*

- инвентарь вратаря
- конусы
- клюшки
- мячи
- ворота
- экипировка
- гантели
- штанга
- гири

### ***Планируемые результаты:***

#### ***Личностные результаты*** освоения программы –

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### ***Метапредметные результаты*** освоения программы –

- анализировать свои действия и планировать дальнейшую деятельность
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- знание правил личной гигиены и ухода за организмом
- умение осуществлять деятельность по схеме

#### ***Предметные результаты*** освоения программы –

- умение совершать обманные действия (финты)
- владение мячом перед собой одной и двумя руками без зрительного контроля,
- владение приемами дриблинга без сопротивления или с сопротивлением,
- владение навыками жонглирования мячом в различных условиях самостоятельно и с партнерами,
- умение выполнять передачи, бросать по воротам из различных

положений разными способами,

- развитие навыка быстрого перехода от обороны к нападению и обратно, иметь представление о тактике игры и командно ее реализовывать
- знание и применение в матчах правил игры во флорбол
- знание основных схем и тактик ведения игры во флорбол
- знание истории развития флорбола в России и в мире

**Формы подведения итогов реализации программы** – проведение внутришкольных товарищеских матчей, участие во флорбольных соревнованиях.

### Учебный план 1 год обучения

№	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие: инструктаж по ТБ, основы первой медицинской помощи	2	2	0	Устный опрос
2	Основы анатомии человека, гигиена, режим дня, закаливание и питание	2	2	0	Устный опрос
3	Физическая культура и спорт	2	2	0	Реферат
4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	0	Устный опрос
5	Флорбол в России и в мире	2	2	0	Устный опрос
6	Правила игры во флорбол	6	6	0	Устный опрос
7	Инвентарь	1	1	0	Устный опрос
8	Изучение и анализ тактики игры	2	2	0	Устный опрос
9	Просмотр видео	2	2	0	Устный опрос
10	Установки перед матчами и разбор матчей	0	0	0	-
11	Общая физическая подготовка	18	0	18	Сдача нормативов
12	Специальная физическая подготовка	20	0	20	Сдача нормативов
13	Техника	50	0	50	Сдача нормативов

14	Тактика	22	0	22	Сдача нормативов, устный опрос
15	Интегральная подготовка	14	0	14	Сдача нормативов
16	Соревновательная подготовка	0	0	0	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	

**Учебный план**  
2 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие: инструктаж по ТБ, основы первой медицинской помощи	2	2	0	Устный опрос
2	Основы анатомии человека, гигиена, режим дня, закаливание и питание	3	3	0	Устный опрос
3	Физическая культура и спорт	2	2	0	Устный опрос
4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	0	Устный опрос
5	Флорбол в России и в мире	2	2	0	Реферат
6	Правила игры во флорбол	4	4	0	Устный опрос
7	Инвентарь	2	2	0	Устный опрос
8	Изучение и анализ тактики игры	2	2	0	Устный опрос
9	Просмотр видео	4	4	0	Устный опрос
10	Установки перед матчами и разбор матчей	2	2	0	Устный опрос
11	Общая физическая подготовка	10	0	10	Сдача нормативов
12	Специальная физическая подготовка	20	0	20	Сдача нормативов
13	Техника	40	0	40	Сдача нормативов



14	Тактика	30	0	30	Устный опрос, сдача нормативов
15	Интегральная подготовка	14	0	14	Сдача нормативов
16	Контрольные и итоговые занятия: соревновательная подготовка	6	0	6	Результаты матчей
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	

### Учебный план 3 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие: инструктаж по ТБ, основы первой медицинской помощи	2	2	0	Устный опрос
2	Основы анатомии человека, гигиена, режим дня, закаливание и питание	6	6	0	Устный опрос
3	Физическая культура и спорт	0	0	0	Реферат
4	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	0	Устный опрос
5	Флорбол в России и в мире	2	2	0	Реферат
6	Правила игры во флорбол	2	2	0	Устный опрос
7	Инвентарь	1	1	0	Устный опрос
8	Изучение и анализ тактики игры	5	5	0	Устный опрос
9	Просмотр видео	8	8	0	Устный опрос
10	Установки перед матчами и разбор матчей	6	6	0	Устный опрос
11	Общая физическая подготовка	14	0	14	Сдача нормативов
12	Специальная физическая подготовка	18	0	18	Сдача нормативов
13	Техника	26	0	26	Сдача нормативов

14	Тактика	22	0	22	Устный опрос, результаты соревнований
15	Интегральная подготовка	18	0	18	Сдача нормативов
16	Контрольные и итоговые занятия: соревновательная подготовка	12	0	12	Результаты матчей
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>32</b>	<b>112</b>	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09	25.05	36	72	144	2 раза по 2 часа
2	01.09	25.05	36	72	144	2 раза по 2 часа
3	01.09	25.05	36	72	144	2 раза по 2 часа

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО  
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

---

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
Протокол № 8 от 09.06.2021

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ от 09.06.2021 № 96  
Подписано цифровой подписью:  
Добренко Ирина Александровна  
Дата: 2021.08.30 19:09:29 +03'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе

**«Флорбол»**

Срок реализации 3 года

Возраст учащихся от 7 до 17 лет

1 год обучения

Разработчик:

Педагог дополнительного образования  
Лившиц Евгений Александрович

Санкт-Петербург  
2021г.

**Особенности организации образовательного процесса первого года обучения** – на первом году обучения принимаются все желающие, впоследствии проходящие тестирование и оставляющие за собой желание остаться в коллективе. Наполняемость группы – 15 человек. Учащиеся принимаются на основе заявления. Занятия проходят с учетом конкретных видов деятельности – фронтальной и групповой.

***Задачи***

***Обучающие:***

- дать систематические знания о рациональном суточном режиме, закаливании, личной гигиене, профилактике травматизма, о возможностях собственного тела;
- дать знания о правилах игры во флорбол.

***Развивающие:***

- сформировать технико-тактические умения и навыки,
- способствовать росту общей и специальной физической подготовки,
- научить работать в команде.

***Воспитывающие:***

- поощрять стремление к самосовершенствованию,
- воспитывать чувство патриотизма и дух к победе.

***Планируемые результаты:***

***Личностные результаты*** освоения программы 1 года обучения

- сформированность устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- формирование дисциплинированности, личной и групповой ответственности;

***Метапредметные результаты*** освоения программы 1 года обучения

- умеют сдавать общефизические спортивные нормативы

- умеют находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умеют рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

***Предметные результаты*** освоения программы 1 года обучения

- будут знать историю шахмат
- обучиться начальному уровню владения мяча
- обучиться дриблингу
- сформировать умение ударов по воротам
- знать основные принципы и правила игры во флорбол

***Формы подведения итогов реализации программы*** – проведение товарищеских матчей.

***Календарно-тематическое планирование первого года обучения***

п/п		Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1.	Вводное занятие: инструктаж по ТБ, основы первой медицинской помощи	2		
2.	Правила игры во флорбол	2		
3.	Техника	2		
4.	Общая физическая подготовка	2		
5.	Техника	2		
6.	Тактика	2		
7.	Специальная физическая подготовка	2		
8.	Техника	2		
9.	Интегральная подготовка	2		
10.	Техника	2		
11.	Тактика	2		

12.	Тактика	2		
13.	Техника	2		
14.	Интегральная подготовка	2		
15.	Общая физическая подготовка	2		
16.	Специальная физическая подготовка	2		
17.	Техника	2		
18.	Специальная физическая подготовка	2		
19.	Техника	2		
20.	Тактика	2		
21.	Общая физическая подготовка	2		
22.	Техника	2		
23.	Интегральная подготовка	2		
24.	Техника	2		
25.	Инвентарь. Врачебный контроль и самоконтроль	2		
26.	Техника	2		
27.	Техника	2		
28.	Тактика	2		
29.	Интегральная подготовка	2		
30.	Техника	2		
31.	Общая физическая подготовка	2		
32.	Специальная физическая подготовка	2		
33.	Просмотр видео	2		
34.	Тактика	2		
35.	Интегральная подготовка	2		
36.	Техника	2		

37.	Специальная физическая подготовка	2		
38.	Техника	2		
39.	Общая физическая подготовка	2		
40.	Тактика	2		
41.	Техника	2		
42.	Общая физическая подготовка	2		
43.	Интегральная подготовка	2		
44.	Техника	2		
45.	Техника	2		
46.	Общая физическая подготовка	2		
47.	Специальная физическая подготовка	2		
48.	Правила игры во флорбол	2		
49.	Физическая культура и спорт	2		
50.	Специальная физическая подготовка	2		
51.	Техника	2		
52.	Общая физическая подготовка	2		
53.	Интегральная подготовка	2		
54.	Тактика	2		
55.	Тактика	2		
56.	Специальная физическая подготовка	2		
57.	Общая физическая подготовка	2		
58.	Техника	2		
59.	Специальная физическая подготовка	2		
60.	Специальная физическая подготовка	2		

	подготовка			
61.	Основы анатомии человека, гигиена, режим дня, закаливание и питание	2		
62.	Тактика	2		
63.	Тактика	2		
64.	Техника	2		
65.	Техника	2		
66.	Правила игры во флорбол	2		
67.	Флорбол в России и мире	2		
68.	Техника	2		
69.	Изучение и анализ тактики игры	2		
70.	Техника	2		
71.	Техника	2		
72.	Техника	2		
		<b>144</b>		

## Содержание программы *1 год обучения*

### ***2.1 Вводное занятие: инструктаж по ТБ, основы первой медицинской помощи***

Теория: Знакомство с программой. Вводный инструктаж по технике безопасности. Основы оказания первой неотложной медицинской помощи. Основные причины, вызывающие травмы во флорболе.

### ***2.2 Основы анатомии человека, гигиена, режим дня, закаливание и питание***

Теория: Краткие сведения о строении организма человека. Костная и мышечная система, их назначение. Гигиена. Вредное влияние курения и



употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

### ***2.3 Физическая культура и спорт***

Теория: Физическое воспитание детей и подростков. Нормативы и требования.

### ***2.4 Врачебный контроль и самоконтроль***

Теория: Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом и флорболом в частности. Основные приемы самоконтроля: контроль за самочувствием, сном, настроением, весом, пульсом.

### ***2.5 Флорбол в России и в мире***

Теория: История происхождения и развития флорбола в России и за рубежом. Основные международные и общероссийские соревнования в разных возрастных категориях.

### ***2.6. Правила игры во флорбол***

Теория: Изучение основных правил игры. Правила, поясняющие общую организацию матча (количество игроков, размеры площадки и разметка, ворота, бортики). Правило 3 метров. Правило 3 секунд. Правила, направленные на обеспечение безопасности участников соревнований. Нарушение правил и их последствия. Ответственность за нарушение правил перед командой.

### ***2.7 Инвентарь***

Теория: Одежда и инвентарь полевых игроков и вратарей. Выбор правильного инвентаря и одежды.

### ***2.8 Изучение и анализ тактики игры***

Теория: Общие понятия о тактике игры. Тактика в защите и в нападении.

### ***2.9 Просмотр видео***

Теория: Просмотр видеозаписей матчей команд высокого класса

### ***2.10 Общая физическая подготовка***

Практика: Изменение ритма движения (переход с шага на бег и с бега на шаг). Разминка, основные разминочные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба в полуприседе и в полном приседе.

Подтягивание. Упражнения с набивными мячами. Выполнение упражнений на месте и в движении. Бег 30-40 м. Кросс 300-500 м. Кувырки (вперед, назад). Мост с помощью партнера. Прыжки через скакалку. Метание мяча (футбольного, баскетбольного, флорбольного). Упражнения в парах с передачей и ловлей мяча. Подвижные игры: с мячом, с прыжками, на координацию, комбинированные («Пятнашки», «Перестрелка», «Борьба за мяч»). Эстафета.

### ***2.11 Специальная физическая подготовка***

Практика: Рывки с места по звуковому сигналу на 5 м (из различных исходных положений). Бег с максимальной скоростью и резкой остановкой. Бег по виражу. Упражнения с мячом у стенки. Упражнения на выносливость. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе, в полном приседе. Ловля (остановка) мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, партнеров.

### ***2.12 Техника***

Практика: Жонглирование мячом на месте. Ведение мяча одной и двумя руками. Основы техника паса. Основы техники броска. Удар по неподвижному и по катящемуся мячу. Кистевой бросок. Бросок удобной стороной клюшки, щелчок, заметающий бросок с места. Остановка мяча телом. Остановка мяча на месте и в движении. Остановка прыгающего и летящего мяча. Сочетание технических приемов: ведение – бросок, остановка мяча – ведение, остановка мяча – бросок. Обманные действия: ложный бросок, протяжка. Отбор мяча. Персональная опека с целью отбора мяча.

### ***2.13 Тактика***

Практика: Индивидуальные действия при ведении, обводке, атаке ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий с мячом и без, в зависимости от действий партнеров. Передачи (в парах, тройках) на месте и в движении. Игра в «стенку». Передачи мяча в «квадратах». Отбор мяча. Перехват передачи. Выбор места для оборонительного действия. Основы подстраховки. Отдельные упражнения

для вратаря. Сочетание индивидуальной игры с коллективной. Игра с ограничением числа касаний.

#### ***2.14 Интегральная подготовка***

Практика: Отбор мяча в «квадратах» 3x1, 4x1, 5x2. Игра в форме матча по упрощенным правилам. Ситуационные задания. Отработка индивидуальных действий в конкретной ситуации: ведение мяча по флангу, выход через центр, уход за ворота, персональный обыгрыш вратаря.

#### ***2.15 Соревновательная подготовка***

Практика: Показательные выступления. Отчетные матчи. Участие в районных и городских турнирах.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО  
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

---

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
Протокол № 8 от 09.06.2021

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ от 09.06.2021 № 96  
Подписано цифровой подписью:  
Добренко Ирина Александровна  
Дата: 2021.08.30 19:11:29 +03'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе

**«Флорбол»**

Срок реализации 3 года

Возраст учащихся от 8 до 18 лет

2 год обучения

Разработчик:  
Педагог дополнительного образования  
Лившиц Евгений Александрович

Санкт-Петербург  
2021г.

**Особенности организации образовательного процесса второго года обучения** – на втором году обучения наполняемость группы не менее 12 человек. Занятия проходят с учетом конкретных видов деятельности – фронтальной и групповой. Занятия проводятся в форме игр, тренировок и соревнований. Форма организации деятельности преимущественно групповая.

***Задачи:***

***Обучающие:***

- дать систематические знания о рациональном суточном режиме, анатомии человека, профилактике травматизма, о возможностях собственного тела;
- расширить знания о правилах игры во флорбол.

***Развивающие:***

- совершенствовать технико-тактические умения и навыки,
- способствовать росту общей и специальной физической подготовки,
- научить работать в команде.

***Воспитывающие:***

- поощрять стремление к самосовершенствованию,
- воспитывать чувство патриотизма и дух к победе.

***Планируемые результаты:***

***Личностные результаты*** освоения программы 2 года обучения

- анализировать свою игру и планировать тактику на предстоящий матч.
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях
- планирование своей деятельности;
- сформированные начальные формы волевого управления поведением.

***Метапредметные результаты***

- правила гигиены и ухода за организмом

- основные методы врачебного контроля и самоконтроля, простейшие приемы массажа и самомассажа,

***Предметные результаты*** освоения программы 2 года обучения.

- основные схемы и тактики ведения игры
- готовить спортивный инвентарь к соревнованиям,
- жонглировать мячом в различных условиях самостоятельно и с партнерами,
- вести мяч без зрительного контроля, отдавать передачи из любых положений,
- совершать бросок из любых положений,
- командно реализовывать выбранную тактику

***Формы подведения итогов реализации программы*** – проведение внутришкольных товарищеских матчей, участие в конкурсах.

***Календарно-тематическое планирование второго года обучения***

п/п	Название темы и занятий	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1.	Вводное занятие: инструктаж по ТБ, основы первой медицинской помощи	2		
2.	Правила игры во флорбол	2		
3.	Техника	2		
4.	Общая физическая подготовка	2		
5.	Техника	2		
6.	Тактика	2		
7.	Специальная физическая подготовка	2		
8.	Техника	2		
9.	Интегральная подготовка	2		
10.	Техника	2		

11.	Тактика	2		
12.	Тактика	2		
13.	Просмотр видео	2		
14.	Интегральная подготовка	2		
15.	Общая физическая подготовка	2		
16.	Специальная физическая подготовка	2		
17.	Техника	2		
18.	Специальная физическая подготовка	2		
19.	Техника	2		
20.	Тактика	2		
21.	Общая физическая подготовка	2		
22.	Техника	2		
23.	Интегральная подготовка	2		
24.	Техника	2		
25.	Инвентарь.	2		
26.	Основы анатомии человека, гигиена, режим дня, закаливание и питание. Врачебный контроль и самоконтроль	2		
27.	Техника	2		
28.	Тактика	2		
29.	Интегральная подготовка	2		
30.	Техника	2		
31.	Установки перед матчами и разбор матчей	2		
32.	Специальная физическая	2		

	подготовка			
33.	Просмотр видео	2		
34.	Тактика	2		
35.	Интегральная подготовка	2		
36.	Техника	2		
37.	Специальная физическая подготовка	2		
38.	Техника	2		
39.	Общая физическая подготовка	2		
40.	Тактика	2		
41.	Тактика	2		
42.	Общая физическая подготовка	2		
43.	Интегральная подготовка	2		
44.	Техника	2		
45.	Техника	2		
46.	Соревновательная подготовка	2		
47.	Специальная физическая подготовка	2		
48.	Техника	2		
49.	Физическая культура и спорт	2		
50.	Специальная физическая подготовка	2		
51.	Техника	2		
52.	Тактика	2		
53.	Интегральная подготовка	2		
54.	Тактика	2		
55.	Тактика	2		
56.	Специальная физическая подготовка	2		



57.	Соревновательная подготовка	2		
58.	Техника	2		
59.	Специальная физическая подготовка	2		
60.	Специальная физическая подготовка	2		
61.	Основы анатомии человека, гигиена, режим дня, закаливание и питание	2		
62.	Тактика	2		
63.	Тактика	2		
64.	Техника	2		
65.	Тактика	2		
66.	Правила игры во флорбол	2		
67.	Флорбол в России и мире	2		
68.	Техника	2		
69.	Изучение и анализ тактики игры	2		
70.	Техника	2		
71.	Соревновательная подготовка	2		
72.	Техника	2		
<b>Итого:</b>		<b>144</b>		

## ***2 год обучения***

### **Содержание программы**

#### ***2.1 Вводное занятие: инструктаж по ТБ, основы первой медицинской помощи***

Теория: Подведение итогов первого года обучения. Ознакомление с программой второго года. Инструктаж по технике безопасности на

тренировках и во время соревнований. Напоминание основ оказания первой неотложной медицинской помощи.

## ***2.2 Основы анатомии человека, гигиена, режим дня, закаливание и питание***

Теория: Общие сведения о строении организма человека. Строение и взаимодействие мышечной системы организма. Дыхание и газообмен. Сердце и сосуды. Закаливание, его влияние на повышение работоспособности организма. Значение правильного питания и соблюдения режима дня. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

## ***2.3. Физическая культура и спорт***

Теория: Физическая культура как часть общей культуры человека. Нормативы и требования. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

## ***2.4. Врачебный контроль и самоконтроль***

Теория: Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях флорболом. Профилактика травм. Приемы самоконтроля: контроль за работоспособностью, динамометрия, спирометрия, измерение давления и пульса.

## ***2.5. Флорбол в России и в мире***

Теория: Появление и развитие современного флорбола в России и за рубежом. История выступления Российской сборной на мировой арене. Основные международные соревнования для клубных команд. Участие российских спортсменов на международных соревнованиях различного уровня.

## ***2.6. Правила игры во флорбол***

Теория: Подробное изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Особенности правил для капитанов команд, вратарей и тренеров. Обязанности судей.

## ***2.7. Инвентарь***

Теория: Требования к спортивной одежде и инвентарю. Особенности защитной экипировки вратаря. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Поле для проведения тренировочных занятий и назначение подсобного оборудования.

### ***2.8. Изучение и анализ тактики игры***

Теория: Переход от нападения к обороне и наоборот. Тактический план игры, его составление и осуществление.

### ***2.9. Просмотр видео***

Теория: Просмотр видеозаписей матчей команд высокого класса. Просмотр видеозаписей исполнения стандартных моментов, буллитов и показательных выступлений лучших игроков мира.

### ***2.10. Установки перед матчами и разбор матчей***

Теория: Установки перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Задания игрокам и оценка выполнения этих заданий. Анализ основных технических и тактических ошибок.

### ***2.11. Общая физическая подготовка***

Практика: Изменение ритма движения (переход с быстрого шага на шаг и обратно, переход с быстрого бега на бег и обратно, рывки). Разминка, разогрев мышц. Игры с элементами сопротивления. Метание мяча (набивного, флорбольного). Бег 50-60 м. Кросс 400-600 м. Подвижные игры: с мячом, с прыжками, на координацию, комбинированные («Пятнашки», «Борьба за мяч», «Мяч среднему», «Мяч капитану»). Эстафета с флорбольным мячом.

### ***2.12 Специальная физическая подготовка***

Практика: Рывки с места по звуковому сигналу на 5 или на 10 м (из различных исходных положений). Бег с максимальной скоростью и резкой остановкой с последующим стартом. Бег по виражу, по спирали. Упражнения с мячом у стенки в максимально быстром темпе. Упражнения на

выносливость. Игра клюшкой лежа, сидя и на коленях. Ловля (остановка) мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, партнеров. Специальные подвижные игры.

### ***2.13. Техника***

Практика: Жонглирование мячом в движении. Ведение коротким и широким способом. Ведение мяча без зрительного контроля. Техника паса удобной и неудобной стороной. Остановка мяча в движении. Сочетание технических приемов: ведение – бросок – добивание, остановка мяча – ведение – бросок – добивание. Обманные действия: ложный бросок, протяжка, «игра на паузе». Техника «забегания», «оставления», «скручивания». Техника индивидуального прессинга.

### ***2.14. Тактика***

Практика: Игра с ограничением на удержание (в том числе с ограничением числа касаний до 2-3). Отработка основных обязанностей игроков по выполняемым амплуа в команде. Отработка подстраховки, переключения. Игра 3 нападающих против 2 защитников. Тактика игры вратаря (правильный выбор позиции, правильный способ отражения мяча, обучение игре в штрафной площади). Отрыв от «опекуна» для получения передачи. Отработка «стенки», «скрещивания», «забегания», «скручивания». Тактика розыгрыша стандартных положений. Перевод мяча с фланга на фланг с использованием центрального. Основные принципы зонной защиты.

### ***2.15 Интегральная подготовка***

Практика: Отбор мяча в «квадратах» 3x2, 4x2, 5x2, 5x3. Игра в форме матча по упрощенным правилам. Ситуационные задания. Отработка индивидуальных и коллективных действий в конкретной ситуации: выход из обороны через борт, через центр, заброс мяча за спину сопернику.

### ***2.16 Соревновательная подготовка***

Практика: Показательные выступления. Отчетные матчи. Участие в районных, городских соревнованиях.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО  
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

---

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
Протокол № 8 от 09.06.2021

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ от 09.06.2021 № 96

Подписано цифровой подписью:  
Добренко Ирина Александровна  
Дата: 2021.08.30 19:12:29 +03'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе

**«Флорбол»**

Срок реализации 3 года

Возраст учащихся от 8 до 17 лет

3 год обучения

Разработчик:

Педагог дополнительного образования  
Лившиц Евгений Александрович

Санкт-Петербург  
2021г.

**Особенности организации образовательного процесса третьего года обучения** – на третьем году обучения наполняемость группы не менее 10 человек. Занятия проходят с учетом конкретных видов деятельности – фронтальной и групповой. Занятия проводятся в форме игр, тренировок и соревнований. Форма организации деятельности преимущественно групповая. В третий год обучения увеличена теоретическая часть, раздел технико-тактической подготовки также ориентирован в большей степени на игру в команде. Значительная часть теоретических занятий отведена под просмотр видеозаписей матчей профессионалов и разбор тактики этих команд

***Задачи:***

***Обучающие:***

- обучение тактике и схемам игры
- жонглирование мячом
- ведение мяча без зрительного контроля
- броски из различных положений
- тактический анализ игры

***Развивающие:***

- совершенствовать технико-тактические умения и навыки,
- способствовать росту общей и специальной физической подготовки,
- улучшить навыки работы в команде

***Воспитывающие:***

- реализовать личностный потенциал учащегося,
- способствовать физическому развитию учащегося,
- реализовать лидерские способности, посредством соревновательной подготовки
- способствовать развитию критического мышления

***Планируемые результаты:***

***Личностные результаты*** освоения программы 3 года обучения

- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

***Метапредметные результаты***

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- умение осуществлять деятельность по схеме.

***Предметные результаты*** освоения программы 2 года обучения.

- умение совершать обманные действия (финты);
- владение мячом перед собой одной и двумя руками без зрительного контроля;
- развитие навыка быстрого перехода от обороны к нападению и обратно, иметь представление о тактике игры и командно ее реализовывать;
- знание и применение в матчах правил игры во флорбол;
- знание основных схем и тактик ведения игры во флорбол;
- знание истории развития флорбола в России и в мире.

***Формы подведения итогов реализации программы*** – проведение внутришкольных товарищеских матчей, участие в конкурсах.

***Календарно-тематическое планирование второго года обучения***

п/п	Название темы и занятий	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1.	Вводное занятие: инструктаж по ТБ, основы первой медицинской помощи	2		



2.	Правила игры во флорбол	2		
3.	Техника	2		
4.	Общая физическая подготовка	2		
5.	Техника	2		
6.	Тактика	2		
7.	Специальная физическая подготовка	2		
8.	Просмотр видео	2		
9.	Интегральная подготовка	2		
10.	Техника	2		
11.	Основы анатомии человека, гигиена, режим дня, закаливание и питание.	2		
12.	Тактика	2		
13.	Просмотр видео	2		
14.	Интегральная подготовка	2		
15.	Соревновательная подготовка	2		
16.	Специальная физическая подготовка	2		
17.	Техника	2		
18.	Специальная физическая подготовка	2		
19.	Техника	2		
20.	Тактика	2		
21.	Общая физическая подготовка	2		
22.	Техника	2		
23.	Интегральная подготовка	2		
24.	Техника	2		
25.	Инвентарь.	2		
26.	Врачебный контроль и самоконтроль	2		
27.	Основы анатомии человека, гигиена, режим дня, закаливание и питание.	2		
28.	Тактика	2		
29.	Интегральная подготовка	2		
30.	Техника	2		
31.	Установки перед матчами и разбор матчей	2		
32.	Специальная физическая подготовка	2		
33.	Просмотр видео	2		
34.	Тактика	2		

35.	Интегральная подготовка	2		
36.	Техника	2		
37.	Специальная физическая подготовка	2		
38.	Изучение и анализ тактики игры. Инвентарь	2		
39.	Установки перед матчами и разбор матчей	2		
40.	Тактика	2		
41.	Соревновательная подготовка	2		
42.	Общая физическая подготовка	2		
43.	Интегральная подготовка	2		
44.	Техника	2		
45.	Техника	2		
46.	Соревновательная подготовка	2		
47.	Специальная физическая подготовка	2		
48.	Техника	2		
49.	Соревновательная подготовка	2		
50.	Специальная физическая подготовка	2		
51.	Основы анатомии человека, гигиена, режим дня, закаливание и питание.	2		
52.	Тактика	2		
53.	Интегральная подготовка	2		
54.	Тактика	2		
55.	Изучение и анализ тактики игры	2		
56.	Специальная физическая подготовка	2		
57.	Соревновательная подготовка	2		
58.	Техника	2		
59.	Специальная физическая подготовка	2		
60.	Установки перед матчами и разбор матчей	2		
61.	Основы анатомии человека, гигиена, режим дня, закаливание и питание	2		
62.	Тактика	2		
63.	Интегральная подготовка	2		
64.	Просмотр видео	2		
65.	Тактика	2		

66.	Тактика	2		
67.	Флорбол в России и мире	2		
68.	Тактика	2		
69.	Изучение и анализ тактики игры	2		
70.	Техника	2		
71.	Соревновательная подготовка	2		
72.	Интегральная подготовка	2		
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>		

### ***3 год обучения*** **Содержание программы**

**2.1 Вводное занятие:** Теория: Инструктаж по ТБ, основы первой медицинской помощи. Подведение итогов двух лет обучения. Ознакомление с программой третьего года. Инструктаж по технике безопасности. Закрепление основ оказания первой неотложной медицинской помощи.

#### **2.2 Основы анатомии человека, гигиена, режим дня, закаливание и питание**

Теория: Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под влиянием регулярных занятий физкультурой и спортом. Соблюдение гигиены, режима дня и правильное питание для увеличения сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды и простудным заболеваниям. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

#### **2.3 Врачебный контроль и самоконтроль**

Теория: Спортивный массаж и самомассаж. Его значение, техника и противопоказания. Профилактика травм. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, артериальное давление, частота сердечных сокращений. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Значение активного отдыха.

#### **2.4 Флорбол в России и в мире**

Теория: Характеристика современного состояния развития флорбола в мире и в России. Лучшие отечественные и зарубежные команды, игроки и тренеры. Тенденции развития флорбола в России и в мире. Организация занятий флорбола за рубежом.

### **2.5. Правила игры во флорбол**

Теория: Организация и проведение соревнований. Значение участия в соревнованиях. Методика судейства, судейские разряды и квалификации. Жесты судей.

### **2.6 Инвентарь**

Теория: Правильный выбор спортивной одежды и обуви. Подготовка спортивного инвентаря к соревнованиям.

### **2.7 Изучение и анализ тактики игры**

Теория: Стратегия, тактика, система, стиль и ритм игры. Тактический план игры, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Командные взаимодействия. Тактика в стандартных положениях. Тактика в неравных составах.

### **2.8 Просмотр видео**

Теория: Просмотр видеозаписей матчей команд разного класса. Сравнение и анализ их игры, проведение аналогий, выявление «слабых мест» отдельных команд. Просмотр видеозаписей своих матчей, анализ своих ошибок. Обсуждение общекомандных и индивидуальных провалов.

### **2.9 Установки перед матчами и разбор матчей**

Теория: Установки на игру против известного и неизвестного противника. Тактика игры команды и ее отдельных звеньев и игроков. Задания игрокам. Составление плана игры. Контроль за соблюдением плана. Анализ технических и тактических ошибок. Использование моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Использование перерыва в матче для исправления допущенных ошибок в игре команды.

### **2.10 Общая физическая подготовка**

Теория: Изменение ритма движения (рывки с места и в движении, V-образное движение). Подтягивание, отжимание. Метание набивного мяча. Метание и ловля мяча (футбольного, флорбольного) на месте, в движении, после отскока, после кувырка. Бег 70-80 м. Кросс 500-700 м. Подвижные игры: с мячом, с прыжками, на координацию, комбинированные («Пятнашки», «Борьба за мяч», «Охотники и утки», «Подвижная цель», «Перетягивание каната»). Эстафета с флорбольным мячом. Игра в футбол, гандбол, бадминтон.

### **2.11 Специальная физическая подготовка**

Практика: Рывки с места по звуковому сигналу на 5, 10, 15 м (из различных исходных положений). Бег с максимальной скоростью и резкой остановкой с последующим стартом. Бег по виражу, по спирали, по восьмерке. Бег с изменением направления (до 180°). Челночный бег. Игры и упражнения, основанные на опережении партнера. Упражнения на выносливость. Упражнения для развития гибкости. Игры и упражнения для развития игрового мышления. Эстафеты с обводкой.

### **2.12 Техника**

Практика: Жонглирование мячом с одновременным выполнением других упражнений. Ведение лицом и спиной вперед. Ведение мяча без зрительного контроля. Бросок с удобной и неудобной стороны клюшки, щелчок, заметающий бросок с разворота и в движении. Техника индивидуального и коллективного прессинга. Техника исполнения стандартных положений.

### **2.13 Тактика**

Практика: Игра с ограничением на удержание (в том числе с ограничением числа касаний до 1-2). Совершенствование игрового мышления с спортивных и подвижных играх. Взаимодействие в тройках: «треугольник», «смена мест». Игра 2 нападающих против 3 защитников. Перевод мяча с фланга на фланг без использования центрального. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр поля. Основные принципы зонной, персональной и комбинированной защиты.

## 2.14 Интегральная подготовка

Практика: Отбор мяча в «квадратах» 3x2, 4x3, 5x3, 5x4 (в том числе с участием вратаря). Игра в форме матча по полным правилам. Ситуационные задания. Отработка коллективных действий в конкретной ситуации: коллективный прессинг в обороне и атаке, переход из обороны в атаку.

## 2.15 Соревновательная подготовка

Практика: Показательные выступления. Отчетные матчи.

## Оценочные материалы

*Входная диагностика* проводится в начале сентября с целью выявления уровня знаний и умений учащихся, а также их физических качеств (скорость, выносливость, силовые качества и т.д.).

Формы диагностики:

- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога.

Диагностика уровня знания проводится индивидуально, по нескольким параметрам: физические способности (ОФП), реакция, выносливость, скорость, гибкость, управление конфликтными ситуациями. Во время проведения входной диагностики заполняется карта:

Уровень	ФИ учащегося Умения и навыки					
	Скорость	Реакция	Выносливость	ОФП	Гибкость	Управление конфликтными ситуациями
1 уровень						
2 уровень						
3 уровень						

## Скорость

- 1 уровень – учащийся не обладает скоростными качествами
- 2 уровень – учащийся обладает скоростными качествами достаточными для игры
- 3 уровень – учащийся обладает скоростными качествами для улучшения своего результата в игре

## Реакция

- 1 уровень – учащийся не имеет реакции для начального удара
- 2 уровень – учащийся обладает достаточной реакцией, чтобы нанести удар, но ему не хватает ответной реакции
- 3 уровень – учащийся обладает реакцией как при начальном ударе, так и при последующих

## Выносливость

- 1 уровень – учащийся может заниматься игрой в флорбол от 5-10 минут
- 2 уровень – учащийся может заниматься игрой в флорбол до 45 минут
- 3 уровень – учащийся может заниматься игрой в флорбол от 45 минут и больше.

## ОФП

- 1 уровень – учащийся не может выполнить минимальные нормы ОФП достаточные для игры в флорбол
- 2 уровень – учащийся может выполнить половину норм ОФП, достаточных для игры в флорбол
- 3 уровень – учащийся может выполнить в полном объеме нормы ОФП, необходимые для игры в флорбол

## Гибкость

- 1 уровень – учащийся не имеет навыков гибкости
- 2 уровень – учащийся имеет недостаточно навыков гибкости
- 3 уровень – учащийся обладает навыками гибкости

## Управление конфликтными ситуациями

- 1 уровень – учащийся не способен предотвращать конфликты в игре
- 2 уровень – учащийся способен в некоторой степени контролировать свои эмоции в игре
- 3 уровень – учащийся способен контролировать свои эмоции в игре
  - игра
  - устный опрос

**Промежуточный контроль** осуществляется два раза в год, в конце первого и второго полугодия.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- устный опрос
- игры по круговой системе
- педагогическая беседа

**Итоговый контроль** проводится в конце года по следующим формам

- игра
- выявление победителя (призовые места) в общешкольных играх
- сдача нормативов ОФП

**Результаты учащихся** заносятся в карту учета творческих достижений.

ФИ учащегося Карта учета достижений							
Балл	Внутришкольные игры.	Игры с учетом времени между учащимися.	Сдача норм ОФП	Количество ударов ракеткой	Сила и скорость удара	Участие в конкурсах	Самоконтроль и дисциплина
1							
2							
3							
4							
5							



### Внутришкольные игры

- 1 балл – учащийся не допущен до внутришкольных игр
- 2 балла – учащийся не принимал участия в играх
- 3 балла – учащийся принимал участие, но не занимал никаких мест
- 4 балла – учащийся занимал призовые места
- 5 баллов – учащийся постоянно занимает призовые места в соревнованиях

### Игры с учетом времени между учащимися

- 1 балл – учащийся не допущен до игр с учетом времени
- 2 балла – учащийся не принимал участия в играх
- 3 балла – учащийся принимал участие, но не занимал никаких мест
- 4 балла – учащийся занимал призовые места
- 5 баллов – учащийся постоянно занимает призовые места в соревнованиях

### Сдача норм ОФП

- 1 балл – учащийся не смог сдать нормы ОФП для внутришкольных игр и игр на время.
- 2 балла – учащийся сдал нормы ОФП, на минимальном уровне
- 3 балла – учащийся сдал нормы ОФП, оценка удовлетворительно
- 4 балла – учащийся сдал нормы ОФП, оценка хорошо
- 5 баллов – учащийся сдал нормы ОФП, оценка отлично

### Количество ударов ракеткой

- 1 балл – учащийся может пробить или отразить подряд до 5 ударов
- 2 балла – учащийся может пробить или отразить подряд до 7-8 ударов
- 3 балла – учащийся может пробить или отразить подряд до 10 ударов
- 4 балла – учащийся может пробить или отразить подряд до 15 ударов
- 5 баллов – учащийся может пробить или отразить подряд до 20 ударов и более

### Сила и скорость удара

- 1 балл – удар учащегося по волану не обладает достаточной силой и скоростью
- 2 балла – удар учащегося по волану не обладает достаточной силой и скоростью, однако, это не мешает ему играть
- 3 балла – удар учащегося достаточно сильный, чтобы играть с соперниками своего возраста
- 4 балла – удар учащегося достаточно сильный, чтобы играть с соперниками старшего возраста
- 5 баллов – удар учащегося достаточно сильный, чтобы играть со взрослыми

#### Участие в конкурсах

- 1 балл – учащийся не принимает участия в соревнованиях
- 2 балла – учащийся не принимает участия в соревнованиях, т.к. был отстранен от соревнований (нормы ОФП, конфликтность, правила игры и т.д.)
- 3 балла – учащийся принимает участие в соревнованиях внутри кружка
- 4 балла – учащийся принимает участие во внутришкольных соревнованиях
- 5 баллов – учащийся принимает участие во всех соревнованиях предполагаемых программой кружка

#### Самоконтроль и дисциплина

- 1 балл – учащийся не контролирует ситуацию, однажды был отстранен от соревнований
- 2 балла – учащийся контролирует ситуацию, однако необходимо присутствие педагога
- 3 балла – учащийся контролирует ситуацию, обладает минимальным уровнем самоконтроля
- 4 балла – учащийся обладает выдержкой и самоконтролем
- 5 баллов – учащийся может судить игры

## *Методические материалы*

### **Особенности организации образовательного процесса**

Образовательный процесс по программе организуется в очной форме групповых занятий.

#### **Методы обучения**

Формирование навыков игры у учащихся проходит через ряд этапов: от репродуктивного повторения алгоритмов и схем в типовых упражнениях, объясненных педагогом, до творческого применения знаний на практике, подразумевающего, зачастую, отказ от общепринятых стереотипов. На начальном этапе преобладает **репродуктивный метод**. Он применяется при обучении учащихся:

- правилам игры;
- практических упражнений.

В дальнейшем репродуктивный метод заменяется на **продуктивный**. Для того чтобы реализовать замысел игры, учащийся должен овладеть тактическими приемами.

**Методы коррекции.** Учитывая, что становление ряда личностных характеристик ребенка происходит именно в спортивных состязаниях, за основу метода коррекции было принято формирование у учащегося адекватного отношения к поражению. Ведь поражение может восприниматься юным игроком по-разному (в зависимости от ситуации) и вызывать различную реакцию.

Обучение осуществляется на основе общих *методических принципов*:

**Принцип развивающей деятельности:** игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.

**Принцип активной включенности:** каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;

**Принцип доступности, последовательности и системности:** изложения программного материала.

Основой организации работы с детьми в данной программе является система **дидактических принципов:**

- принцип психологической комфортности - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса
- принцип целостного представления о мире - при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- принцип вариативности - у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
- принцип творчества - процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач интеллектуального и личностного развития.

#### ***Список литературы для педагога:***

##### **Для педагогов:**

1. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. – М., ФиС, 1977
2. Баженов А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, № 5 и № 6.
3. Баженов А.А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, № 1 и № 2.
4. Бондарчук А. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса, 2007
5. Вавилов Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Пособие для воспитателей детского сада. – М., Просвещение, 1981.
6. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – М.; Медицина, 1991.

7. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 1976.
8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М., 1988.
9. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.; СпортАкадем Пресс, 2000.
10. Теория и методика физического воспитания./ Под ред. Б.А. Ашмарина/ М., Просвещение, 1990.
11. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие)./Под ред. В.А.Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2003.
12. Яковлев В. Игры для детей. – М., ФиС, 1975.
13. Костяев В.А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 83с.
14. Костяев В.А. История развития флорбола.. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 20с.

**Для учащихся:**

1. Андерсон Боб Растяжка для каждого  
[www.detectivebooks.ru/book/30434182](http://www.detectivebooks.ru/book/30434182)
2. Дикуль В.И. Как стать сильным. – М.: Знание, 1990  
[www.mirknig.com/knigi/chelovek/1181741448-kak-stat-silnym.html](http://www.mirknig.com/knigi/chelovek/1181741448-kak-stat-silnym.html)
3. Баженов А.А. Флорбол. Правила игры и толкования, 2001, №1 и №2

**Интернет-ресурсы:**

1. Научно-методический центр флорбола  
(Быков А.В. - [https://vk.com/science\\_to\\_floorball](https://vk.com/science_to_floorball))