УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СОСНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Филиал Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Сосновская средняя школа №2 «Давыдковская основная школа»

Принято Педагогическим Советом.
Протокол № 1 от 31.08.2026

Утверждаю.
Директор МБОУ Сосновская СШ №2
_____ А.И. Зимина
Приказ №135-ФД от 31.08.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«ФЛОРБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст: 12-14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор- составитель:
Гусаров Виктор Григорьевич
педагог дополнительного образования

С. Давыдково

2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Флорбол» (далее - программа) разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

-Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

-Федеральный Закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных услуг в социальной сфере».

-Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.).

-Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

-«Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

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

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

-Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

-Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

-Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

-Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

-Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы

Доступность в обучении для всех категорий населения вне зависимости от степени материальной обеспеченности

• Международный и российский флорбол не имеет ограничений по полу и возрасту, что дает возможность участия в официальных соревнованиях по установленным возрастным категориям уже на ранних стадиях подготовки.

• Возможность достижения относительно высоких результатов на ранних стадиях и за короткий период, в отличие от традиционного ледового хоккея, предполагающего наличие особых персональных физических качеств обучаемого, дорогостоящего обучения и более высоких требований к профессиональной подготовке.

• Строгие Правила Международного и Российского флорбола исключают контакты игроков, приводящие к травмам, что создает благоприятные условия для широкого привлечения контингента обучаемых.

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

• 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.

• На конкретных приемах практики обучения флорболу установлено улучшение физического и эмоционального состояния обучаемых, ранее и не

помышлявших о занятиях не только флорболом, но и другими видами спорта.

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.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной программы – 12-14 лет.

Набор детей производится в начале учебного года. В объединение принимаются все желающие, без предварительных испытаний. Допускается дополнительный набор детей в течение всего учебного года на вакантные места.

Наполняемость учебной группы: 8-16 человек

Сроки реализации программы - 1 год (38 часов, 1 час в неделю).

Формы и режим занятий

Основными формами проведения занятий являются: беседа, практические занятия. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 учебному часу. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

создание и выполнение условий обучения для формирования и гармоничного развития личности, адаптированной к своевременным условиям спортивной жизни посредством обучения официальному игровому виду спорта - флорболу, с перспективой профориентации для дальнейшей подготовки игроков, укрепление здоровья учащихся, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи:

Образовательные

- Получение необходимых знаний по истории и идеологии игры, изучение Правил и Регламентов Мирового и Российского флорбола, получение знаний по теоретической и специальной подготовке флорболистов от начальных стадий до уровня профессиональной игры.
- Получение знаний, умений и навыков в индивидуальной и командной подготовке на данный период обучения. Формирования принципов достижения и развития навыков в игровой практике флорбола.
- Получение знаний о спортивной подготовке по флорболу в стране и за рубежом, формирование требований и критериев самоконтроля и самооценки для спортивной ориентации и профотбора в спортивных играх.
- Привитие знаний для индивидуального развития памяти, внимания, оперативного мышления, и воображения обучаемых.

Воспитательные

- Определять, развивать и воспитывать физические задатки и спортивности обучаемых.

- Формировать и воспитывать общую и спортивную (игровую) дисциплину и культуру поведения по общепринятым и специальным нормам и требованиям.

- Формировать и воспитывать психологическое и эмоциональное состояние индивидуально и в составе группы (команды) на основе восприятия критики преподавателя и коллектива, требований общей и спортивной этики поведения. Воспитывать психологическую совместимость в группе (команде) по принципу:

«каждый для команды — команда для каждого».

- Профилактика асоциального поведения на базе общепринятых норм и требований воспитания.

Развивающие

- Развитие и укрепление физического и духовного состояния обучаемого с планомерной оценкой динамики роста соответствующих показателей диагностики.

- Развитие усердия. терпения и настойчивости в достижении результатов.

- Формирование и развитие коллективного результата игры и зависимости его от подхода и действий каждого обучаемого в группе (команде). Развитие творческого подхода каждого обучаемого в достижении командных (групповых) результатов.

- Формирование и развитие чувства индивидуальной ответственности в действиях и результатах коллектива команды. Развитие понятия командной инициативы и активности.

- Развитие степени индивидуальной самооценки, самоконтроля.

- Формирование и развитие чувства ответственности обучаемого за нарушение Правил и Регламентов флорбола, а также общепринятых норм и требований к поведению.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

п\п	Тема	Теория	Практика	Всего	Аттестация
1	Введение. История создания и развития флорбола за рубежом и в России	1		1	
2	Спортивный травматизм и его предупреждение.	1		1	
3	Основы техники и тактики игры.	1		1	Соревнования
4	Методика обучения.		22	22	Соревнования
5	Оборудование инвентарь и уход за ним	1		1	Соревнования
6	Психологическая подготовка	1	1	2	Промежуточная аттестация
7	Правила игры, соревнования, их организация и проведение	2		2	Соревнования
8	Общая и специальная физическая подготовка.	1	5	5	Соревнования
10	Контроль подготовленности занимающихся.		1	1	Итоговая аттестация

11	Судейская практика		2	2	
	Всего:			38	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание обучения

Тема 1. Введение.

История создания и развития флорбола за рубежом и в России.

Теория: Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведении соревнований.

Флорбоол или хоккей в зале — командный вид спорта из семейства хоккеев. Играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу пластиковым мячом, удары по которому наносятся специальной клюшкой. Цель игры: забить мяч в ворота соперника. История флорбола за рубежом и в России.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса.

Тема 2. Спортивный травматизм и его предупреждение.

Теория: Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

Тема 3. Основы техники и тактики игры.

Теория: Правильный хват клюшки. Стойка спортсмена, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры.

Практические занятия. Тренировка ударов и бросков мяча. Техника ведения мяча различными способами. Техника передачи мяча различными способами. Сочетание приема и удара по мячу в движении. Имитация ударов. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве. Сдача контрольных норм.

Тема 4. Методика обучения.

Практические занятия. Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки.

Тема 5. Оборудование инвентарь и уход за ним.

Практические занятия. Правила бережного ухода за инвентарем, профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования ракеток, стоек, сеток.

Тема 6. Психологическая подготовка.

Практические занятия. Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

Тема 7. Правила игры, соревнования, их организация и проведение.

Теория: Изучение основных правил игры, ведения счета, круговая система соревнований.

Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног. *Практические занятия* Имитация ударов и бросков. Броски и удары в продолжении 10 минут. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве.

Тема 9. Контроль подготовленности занимающихся.

Контроль осуществляется в соответствии с нормами.

Тема 10. Судейская практика.

С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе (счет очков игры).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающихся будут сформированы личностные, метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные) и предметные универсальные учебные действия

Личностные результаты:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Предметные результаты:

характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета.

В процессе обучения занимающиеся *знают*:

- правила безопасности на занятиях;

- основы личной гигиены, средства физической подготовки необходимые для развития физических качеств и укрепления здоровья;

- технику выполнения ведения мяча, передач, ударов;

- основные правила соревнования по флорболу;

- сведения о самоконтроле, теоретические основы выполнения технических элементов флорбола, формы и методы физкультурно-спортивной (двигательной) деятельности.

В процессе обучения занимающиеся *умеют*:

- владеть техникой передвижений;

- владеть техникой начальных видов ударов, передач;

- применять полученные знания и навыки на практике, в том числе на учебных занятиях, социальных мероприятиях и в организации своего собственного досуга.

Воспитательный потенциал программы

Воспитательные задачи, содержание и формы работы определяются запросами, интересами, потребностями учащихся и их родителей, социума. Воспитательная деятельность в рамках освоения программы направлена на формирование полноценной, творчески активной, способной к самореализации и самоопределению в социуме личности.

Воспитательная деятельность осуществляется через привлечение учащихся к участию в мероприятиях муниципального, регионального и общероссийского уровней.

Концептуальные основы воспитательной системы:

Принципы, на которых базируется воспитательная концепция:

Целостность. Обучая - воспитывать, воспитывая - обучать.

Нешаблонность, целесообразность. Творчество педагога важнейший признак педагогической культуры.

Открытость. Свобода выбора профиля деятельности и уровня овладения. *Комплексный подход.* Продуктивность развития воспитанников значительно углубляется, если выбранный профиль деятельности начинает пересекаться с другими видами деятельности.

Личностная направленность. Интерес и внимание к личности ребенка пронизывает всю деятельность педагога. Через значимую для самопознания ребенка деятельность, пробудить интерес к своей личности, своему развитию.

Согласованность, упорядоченность, системность. Ни одно воспитательное средство не может быть хорошим или плохим, если оно взято в отрыве от целой системы влияний.

Гуманистичность. Субъективное взаимодействие, диалог, в котором участвуют конкретные личности. Приоритет отдается опосредованному педагогическому воздействию. Диагностические методы общения, совместный поиск истины, развитие через создание воспитательных ситуаций, разнообразную творческую деятельность.

Сотрудничество. Заинтересованность в отношениях педагог – ребенок – родитель.

Культуросообразность. Формирование личности через познание и усвоение национальной, материальной и духовной культуры.

Направления воспитательной системы:

- Здоровье

- Развитие
- Досуг
- Нравственность, патриотизм
- Семья
- Совместная работа с другими организациями, общественностью
- Ценности и традиции
- Развитие детского самоуправления

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1.Продолжительность учебного года:

Начало учебного года 1 сентября 2026г.

Начало учебных занятий 2 сентября 2026 г.

Продолжительность учебного года -38 недель

Сроки проведения промежуточной аттестации- 24 декабря 2026 г.

Сроки проведения итоговой аттестации- 20 мая 2027 г.

Окончание учебного года 26 мая 2026 г.

Продолжительность и сроки каникул, праздничных дней:

Праздничные/выходные дни: 7 января 2026 г

2.Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели 1 ч , 1 занятие в неделю по вторникам

3.Режим учебных занятий:

Продолжительность учебных занятий - 45 минут

4.Режим работы в период школьных каникул:

По временному утвержденному расписанию, составленному на период каникул

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы проведения итогов реализации программы .

Итоговые и промежуточные результаты реализации программы осуществляются в форме промежуточной и итоговой аттестации.

. Промежуточная аттестация проводится в целях выявления состояния общей физической подготовленности учащихся.

Итоговая аттестация проводится с целью выявления уровня физической и технической подготовленности ведения игры и диагностики личностного роста учащихся, в форме контрольных тестов и контрольных упражнений по общей физической и специальной подготовке.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

(приложение)

Система оценки достижений учащихся.

Формой подведения итогов реализации программы являются товарищеские, матчевые встречи, турниры, спартакиады и контрольные испытания.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

/п	Разделы, темы	Формы занятия	Методы, приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение	Формы подведения итогов
.	Физическая культура и спорт в России. История развития флорбола.	Беседа, доклад	Словесный, иллюстрированный, коллективно-групповой, индивидуальный	Фотографии	Работа по вопросам
.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Беседа. Комбинированная	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой	Теннисные столы, ракетки, мячи, стойки	Тест
.	Спортивный травматизм и его предупреждение	Беседа. Комбинированная	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Ворота, клюшки, мячи.	Доклад
.	Основы техники и тактики игры.	Комбинированная практическая	Словесный, практический, игровой, наглядный,	Ворота, клюшки, мячи.	Контрольные упражнения

			коллективно-групповой, индивидуальный		
.	Методика обучения	Комбинированная, практическая	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Ворота, клюшки, мячи.	Практическая работа
.	Оборудование инвентарь и уход за ним	Беседа практическая	Словесный, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Ворота, клюшки, мячи.	Практическая работа
.	Психологическая подготовка	Беседа, практические	Словесный, групповой, индивидуальный	Фотографии	Практическая работа
.	Правила игры, соревнования, их организация и проведение	Практические беседа	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Тест
.	Общая и специальная физическая подготовка	Практические	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Ворота, клюшки, мячи.	Выполнение упражнений. Соревновательная

					деятельность
0.	Контроль подготовленности занимающихся	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Соревнования
1.	Судейская практика	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. соревновательная деятельность
2.	Контрольные упражнения и соревнования	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность

Методы воспитания:

- убеждение;
- пример;
- поощрение;
- показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов.

Для успешной реализации программы на занятиях применяются следующие

педагогические технологии:

- личностно - ориентированная;
- программированного усвоения;
- игровая;
- здоровьесберегающие.

Формы организации образовательной деятельности

-индивидуально-групповая;

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

-по подгруппам (работа у сетки со спаринг-партнером);

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

Методы обучения.

По способу организации занятия:

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

Занятия строятся по определенной структуре:

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

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

- Заключительная часть (игра, разбор ошибок)

Подготовительной (или разминка), основной и заключительной.

В *подготовительной* части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Для решения первой задачи

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

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

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

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

Организация аудиторных, внеаудиторных (самостоятельных) занятий, определение формы аудиторных занятий:

- соревнование;
- игра;
- сдачи нормативов;
- упражнения;

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для проведения занятий по программе «Флорбол» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

	Ворота	
	Мячи для игры во флорбол	
	Гимнастическая стенка	
	Гимнастические скамейки	
	Гимнастические маты	
	Скакалки	
	Мячи набивные (масса 1 кг)	
	Гантели различной тяжести	
	Резиновые амортизаторы	
	Клюшки для игры во флорбол	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов

1. В. А. Костяев История развития флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998г.

2. В. А. Костяев Методика начального обучения техники флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998г.

3.В. А. Костяев Программа для «детско-спортивных юношеских школ по флорболу», июнь 2005г.

4.В. П. Филин Теория и методика юношеского спорта. - М.; Физкультура и спорт,1987.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия п/п	Планируемая дата	Дата проведения (фактически)	Раздел и тема занятия	Кол-во часов
1	02.09.2026		Введение. Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, при возвращении домой после тренировки, правила проведения соревнований. Флорбол в Олимпийском движении. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. История создания и развития флорбола за рубежом и в России.	2
2	09.09.2026		Спортивный травматизм и его предупреждение.	2
3	16.09.2026		Оборудование, инвентарь и уход за ним.	2
4	23.09.2026		Правила игры, соревнования, их организация и проведение.	2
5	30.09.2026		Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Цели и задачи комплекса ГТО, требования и нормы физкультурного комплекса.	2
6	07.10.2026		Общефизическая подготовка. Построение в шеренгу и колонну. Основная стойка.	2
7	14.10.2026		Изучение правил хвата клюшки. Ведение мяча.	2

8	21.10.2026		Ведение мяча различными способами.	2
9	28.10.2026		Приём и передача мяча на месте.	2
10	04.11.2026		Понятия об ударах и бросках. Теоретические пояснения выполнения ударов и бросков по элементам.	2
11	11.11.2026		Основные приёмы и упражнения по приёму, остановке и ведению мяча.	2
12	18.11.2026		Основные приёмы и упражнения по приёму, остановке и ведению мяча.	2
13	25.11.2026		Техника выполнения удара и броска по мячу.	2
14	02.12.2026		Правила хвата клюшки и использование его в игре.	2
15	09.12.2026		Имитация выполнения удара. Имитация перемещений.	2
16	16.12.2026		Промежуточная аттестация.	2
17	23.12.2026		Имитация выполнения удара. Имитация перемещений.	2
18	30.12.2026		Правила хвата клюшки и использование его в игре.	2
19	06.01.2027		Передвижение по залу в игре по направлениям. Учебная игра.	2
20	13.01.2027		Приём и передача мяча в парах на месте.	2

21	20.01.2027		Передвижения игрока приставными шагами, выпады, бег.	2
22	27.01.2027		Приём и передача мяча в парах в движении.	2
23	03.02.2027		Бег 10 минут. Передвижения игрока. Выпады с имитацией.	2
24	10.02.2027		Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра.	2
25	17.02.2027		Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра.	2
26	24.02.2027		Техника выполнения броска с места. Учебная игра.	2
27	03.03.2027		Техника выполнения броска в движении. Учебная игра.	2
28	10.03.2027		Техника движения ногами и руками в игре. Техника передачи мяча в движении.	2
29	17.03.2027		Техника приёма и остановки мяча корпусом.	2
30	24.03.2027		Теория: разбор тактических схем и установок на игру.	2
31	31.03.2027		Техника приёма и остановки мяча корпусом, ногой и клюшкой.	2
32	07.04.2027		Тактические элементы игровых схем в обороне. Общие сведения о стандартных положениях.	2
33	14.04.2027		Учебная игра по совершенствованию ведения,	2

			передачи и броска.	
34	21.04.2027		Теория: понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве. Челночный бег 3×9 м. Прыжки.	2
35	28.04.2027		Итоговая аттестация.	2
36	05.05.2027		Техника остановки мяча с последующими способами ведения.	2
37	12.05.2027		Техника безопасности. Общие требования безопасности. Прыжки вперёд с места, бег на выносливость.	2
38	19.05.2027		Техника приёма мяча на ходу с последующим ведением до удара.	2
39	26.05.2027		Техника приёма мяча на ходу с последующим ведением до удара. Итоговое занятие.	2