

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 9
от 18.05.2026

Утверждена
18.05.2026
приказом № 586
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

Французова Ирина Вячеславовна Подписано цифровой
подписью: Французова
Ирина Вячеславовна

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ФЛОРБОЛ»

Возраст учащихся: 8 – 13 лет
Срок освоения: 1 года

Разработчик: Канчер Андрей Андреевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая Программа «Флорбол» **физкультурно-спортивной направленности.**

Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте 8-13 лет. Принимаются все желающие по заявлению от родителей, не имеющие медицинских противопоказаний.

Актуальность

Данная программа направлена на развитие личности, предполагает овладение детьми основ физической культуры, слагаемыми, которой являются: хорошее физическое развитие, крепкое здоровье, знания и навыки в области физической культуры. В современном гиподинамическом мире особую значимость и актуальность приобретают занятия подрастающего поколения спортом.

Флорбол содействует укреплению здоровья, привлечению к систематическим занятиям физической культурой и спортом, личностному и профессиональному самоопределению, всестороннему физическому, интеллектуальному и нравственному развитию.

Занятия флорболом имеют комплексное воздействие на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем растущего организма человека. Выполнение сложно координационных, технико-тактических действий во флорболе, связанных с ходьбой, бегом, борьбой за мяч, прыжками, быстрым стартом и ускорениями, резкими торможениями и остановками, ударами по мячу обеспечивает эффективное развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости) и двигательных навыков. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует собранности, внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение.

Уровень освоения программы – общекультурный

Объем и срок освоения программы – Программа рассчитана на 1 год обучения по 144 часа. Весь учебный материал в программе рассчитан для групп начальной подготовки.

Отличительные особенности. По данной программе могут заниматься и дети с ОВЗ. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка.

Физическая подготовка является неременным условием гармонического развития личности. Человек с развитыми волевыми качествами, умением «держать удар», быстро мобилизоваться, лучше и безболезненнее впишется во взрослую жизнь, будет успешен и способен к самореализации. Для детей с ОВЗ(ТНР) рекомендуется: преимущественном использовании приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца перед вербальными методами (в первоначальном периоде обучения), индивидуальном темпе обучения в зависимости от вида и тяжести речевого нарушения, применении игровых методов обучения, стимуляции речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание «рабочего» диалога), создании ситуации успеха, комфортной, эмоционально-положительной обстановки на занятиях, развитии эмоционально-волевой сферы ребенка, сохранении и укреплении физического и психического здоровья

Цель: формирование у учащихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом и культуры здорового и безопасного образа жизни через занятия флорболом.

Задачи

Обучающие:

1. Обучить правилам игры в флорбол,
2. формировать основные технические приемы спортивной игры флорбол;
3. Обучить основам техники игры.
4. обучать навыкам предупреждения травматизма на занятиях флорболом

Развивающие:

1. развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации, ловкости, силы, гибкости и технико-тактический действий;

2. развитие умения работать с партнером, в команде во время соревновательной деятельности и показательных выступлений.

Воспитательные:

1. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и физической активности.
2. Укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между учащимися.
3. Сформировать нравственные качества, такие как доброжелательность, дисциплинированность, настойчивость, ответственности, трудолюбия, терпения и взаимодействие в команде.

Планируемые результаты

Личностные

Учащиеся:

- приобретут потребность в здоровом образе жизни;
- укрепят дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между собой;
- сформируют нравственные качества, такие как доброжелательность, дисциплинированность, настойчивость и полное взаимодействие в команде.

Метапредметные

Учащиеся:

- разовьют умения работать с партнером, в команде во время соревновательной деятельности;
- выработают координационные способности, физическая выносливость, гибкость, ловкость для успешного владения навыками игры.

Предметные

Учащиеся:

- освоят правила игры в флорбол,
- сформируют основные технические приемы спортивной игры флорбол;
- освоят основы техники игры.
- освоят навыки предупреждения травматизма на занятиях флорболом

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: государственный язык РФ - русский .

Форма обучения очная,

Особенности реализации

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Условия набора и формирования групп

Программа предназначена для детей в возрасте 8-13 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, имеющих письменное заявлений от родителей. Группа может формироваться как разновозрастной, так и разновозрастной. Численный состав не менее 15 человек.

Формы организации и проведения занятий

Формы организации деятельности детей на занятии: групповая, индивидуально-групповая, в малых группах.

Формы проведения занятий.

Занятие состоит из 4 частей: теоретической – 2-4%, подготовительной (разминка) – 7 – 10%, основной – 80–85% и заключительной – 5 –13% . Каждое занятие строится следующим образом:

при расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 90 мин. используется следующая схема его распределения:

- | | |
|---|------------|
| - теоретическая подготовка | 5-10 мин. |
| - обязательный комплекс упражнений (в разминке) | 10-15 мин; |
| - тренировочные задания | 20-35 мин; |
| - закрепление в игровой форме | 25-35 мин; |

Оставшееся время учебно-тренировочного занятия используется на изучение и совершенствование элементов техники флорбола.

Формы проведения занятий: Занятие-тренировка, игра.

Материально-техническое обеспечение программы:

Спортивный зал с раздевалками;

Ворота для флорбола

Гимнастическая стенка

Гимнастические скамейки.

Гимнастические маты.

Скакалки.

Мячи набивные (1-2кг.).

Мячи флорбольные.

Фишки для обводки

Конусы.

Манишки разного цвета.

. Ключки для флорбола.

Необходимое кадровое обеспечение программы. Для реализации данной дополнительной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Беседа
1.1.	Вводный инструктаж по технике безопасности при занятиях флорболом История возникновения и развития флорбола.	2	1	1	
2	Общефизическая подготовка (ОФП)	20	2	18	Беседа. Педагогическое наблюдение. Нормативы по ОФП.
2.1.	Общая подготовка—упражнения на все группы мышц и на развитие всех физических качеств.	20	2	18	
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	24	4	20	Беседа. Педагогическое наблюдение Нормативы по СФП
3.1.	Упражнения на развития координации	6	1	5	
3.2.	Упражнения на развитие быстроты	6	1	5	
3.3.	Упражнения на развития силы	6	1	5	
3.4.	Упражнения на развития выносливости	6	1	5	

4.	Техническая подготовка –	34	11	23	Беседа. Педагогическое наблюдение.
4.1.	Виды передвижений игрока команды. Техника владения клюшкой и мячом.	6	2	4	
4.2.	Техника действия с мячом и без мяча.	6	2	4	
4.3.	Обучение технике броска, удара.	6	2	4	
4.4.	Удары по воротам в движении, с места, с паса.	6	2	4	
4.5.	Техника ведения мяча, ведение мяча на скорость.	6	2	4	
4.6.	Ведение мяча коротким и широким способом.	4	1	3	
5.	Тактическая подготовка	26	8	18	Беседа. Педагогическое наблюдение
5.1.	Тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные действия); функции вратаря и игроков	8	2	6	
5.2.	Тактические схемы.	4	1	3	
5.3.	Действия игрока в защите	6	2	4	
5.4.	Действия игрока в нападении	6	2	4	
5.5.	Правильный выбор позиций игроков	2	1	1	
6.	Учебные игры	26	4	22	Педагогическое наблюдение
7.	Подвижные игры	10		10	Педагогическое наблюдение
8.	Итоговое занятие	2		2	Зачет. Сдача нормативов
	Итого:	144	30	114	

Рабочая программа на 2026-2027 учебный год

Задачи программы.

Обучающие:

1. Обучить правилам игры в флорбол,
2. формировать основные технические приемы спортивной игры флорбол;
3. Обучить основам техники игры.
4. обучать навыкам предупреждения травматизма на занятиях флорболом

Развивающие:

1. развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации, ловкости, силы, гибкости и технико-тактический действий;
2. развитие умения работать с партнером, в команде во время соревновательной деятельности и показательных выступлений.

Воспитательные:

1. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и физической активности.
2. Укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между учащимися.

3. Сформировать нравственные качества, такие как доброжелательность, дисциплинированность, настойчивость, ответственности, трудолюбия, терпения и взаимодействие в команде.

Содержание программы

1. Вводное занятие ТБ.

Теория: Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Ознакомление с целью, задачами, режим работы объединения, с планом работы на год. История возникновения флорбола. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.

Практика: Наглядная демонстрация оборудования и инвентаря, тренинг на общение. Знакомство с группой. Входная диагностика.

Контроль. Беседа.

2. ОФП

Теория: Общая физическая подготовка. Повышения функциональных возможностей организма и систем. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Показ упражнений на все группы мышц и на развитие всех физических качеств.

Практика: Упражнения на все группы мышц (Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе). Пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Контроль. Беседа. Педагогическое наблюдение Нормативы по ОФП.

3. СФП

Теория: Упражнения на развитие специальных физических качеств: силовых, скоростных, выносливости, ловкости, гибкости.

Практика: Упражнения для развития быстроты (Старты и бег на отрезках от 15 до 40 метров на время. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу различных направлений). Упражнения для развития силы (Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Приседания на одной и двух ногах. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью).

Упражнения для развития выносливости (Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.)). Упражнения для развития ловкости (Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления). Упражнения для развития гибкости (Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат).

Контроль. Беседа. Педагогическое наблюдение. Нормативы по СФП

4.. Техническая подготовка

Теория: Техника обращения с клюшкой, техника обращения с клюшкой и мячом, техника пасов, ударов, заматающих ударов, пасов верхом.

Практика: Упражнения с фишками (восьмерка, змейка, дриблинг, широкий дриблинг). Пасы, (пасы верхом, пасы 2 против 1, квадрат, пасы с неудобной стороны клюшки). Удары (заматающие удары, щелчки, удары с паса, броски, броски с паса, броски и удары в движении).

Контроль. Беседа. Педагогическое наблюдение.

4. Тактическая подготовка

Теория: Тактика игры в защите и нападении, функции вратаря и игроков. Тактические схемы. Тактические передвижения по площадке. Тактика меньшинства и большинства.

Практика: Тактические передвижения по площадке (в меньшинстве и большинстве). Упражнения 2 в 1, 3 в 2, 4 в 3, 5 в 4, 5 в 5. Изучение тактических схем (Выход из зоны и переход в атаку, через центр, через борта.). Положение игроков в контратаке.

Контроль. Беседа. Педагогическое наблюдение

5. Учебные игры

Теория.

Судейство в флорболе..

Практика.

Учебная двусторонняя игра. Товарищеские турниры. Соревнования: «Веселые старты», тематические спортивные праздники (первенство ОДОД, первенство школы).

Контроль. Педагогическое наблюдение.

6. Подвижные игры

Практика. Игры: «горячий мяч», «рыбы, птицы, звери», «попади в хвост», «пятнашки с мячом», «салки с мячом», «встречный бой», «народный мяч», «колечко», «охотники и утки».

Контроль. Педагогическое наблюдение

7. Итоговое занятие

Практика: контрольные испытания по итогам обучения (сдача нормативов) см. Приложение

Контроль. Зачет.

Планируемые результаты

Личностные

Учащиеся:

- приобретут потребность в здоровом образе жизни;
- укрепят дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между собой;
- сформируют нравственные качества, такие как доброжелательность, дисциплинированность, настойчивость и полное взаимодействие в команде.

Метапредметные

Учащиеся:

- разовьют умения работать с партнером, в команде во время соревновательной деятельности;
- выработают координационные способности, физическая выносливость, гибкость, ловкость для успешного владения навыками игры.

Предметные

Учащиеся:

- освоят правила игры в флорбол,
- сформируют основные технические приемы спортивной игры флорбол;
- освоят основы техники игры.
- освоят навыки предупреждения травматизма на занятиях флорболом

Календарно-тематический план

Раздел/ № занятия	Тема занятия, краткое содержание	Количество часов		Дата планируемая	Дата фактическая
		план	факт		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Входная диагностика	2			
2.	ОФП. Бег. Техника владения клюшкой и мячом. Подвижные игры.	2			
3.	ОФП. Бег. Техника владения клюшкой и мячом. Подвижные игры.	2			
4.	ОФП. Техника действия с мячом и без мяча. Подвижные игры	2			

5.	ОФП. Упражнения для развития ловкости Учебная игра.	2			
6.	ОФП. Техника ведения мяча, ведение мяча на скорость.	2			
7.	ОФП. Развитие быстроты. Учебная игра.	2			
8.	ОФП. Техника ведения мяча, ведение мяча на скорость.	2			
9.	ОФП. Техника ведения мяча, Развитие координации Учебная игра	2			
10.	ОФП. СФП. Ведение мяча коротким способом. Учебная игра.	2			
11.	ОФП. Развития силы. Техника остановки прыгающего и летящего мяча.	2			
12.	ОФП. СФП. Ведение мяча широким способом.	2			
13.	ОФП. Развитие быстроты. Учебная игра.	2			
14.	ОФП. СФП. Ведение мяча коротким способом. Подвижные игры.	2			
15.	ОФП. Развитие координации. Учебная игра	2			
16.	ОФП. СФП. Техника броска, удара.	2			
17.	ОФП. Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра	2			
18.	ОФП. Товарищеский турнир	2			
19.	ОФП. СФП. Техника броска, удара.	2			
20.	ОФП. СФП. Техника удар-бросок: на месте, в движении. Подвижные игры.	2			
21.	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Учебная игра.	2			
22.	ОФП. СФП. Правильный выбор позиций игроков. Учебная игра.	2			
23.	ОФП. СФП. Учебная игра	2			
24.	ОФП. СФП. Правильный	2			

	выбор позиций игроков.				
25.	ОФП. СФП. Учебная игра	2			
26.	ОФП. СФП. Техника броска, удара. Подвижные игры.	2			
27.	ОФП. СФП. Техника броска, удара.	2			
28.	ОФП. СФП. Удары по воротам в движении, с места. Подвижные игры.	2			
29.	ОФП. СФП. Удары по воротам в движении, с места.	2			
30.	ОФП. СФП. Удары по воротам в движении. Учебная игра.	2			
31.	ОФП. СФП. Удары по воротам с места. Подвижные игры.	2			
32.	ОФП. СФП. Удары по воротам с места	2			
33.	Соревнование	2			
34.	Соревнование	2			
35.	ОФП. СФП. Отработка ударов по воротам в движении, с места. Учебная игра	2			
36.	ОФП. СФП. Удары по воротам с паса.	2			
37.	ОФП. СФП. Удары по воротам с паса. Учебная игра.	2			
38.	ОФП. Правильный выбор позиций игроков Техника приема мяча с клюшкой. Учебная игра.	2			
39.	ОФП. СФП. Правильный выбор позиций игроков	2			
40.	Товарищеский турнир	2			
41.	Товарищеский турнир	2			
42.	ОФП. СФП. Техника владения клюшкой и мячом.	2			
43.	ОФП. СФП. Техника владения клюшкой.	2			
44.	ОФП. СФП. Техника владения мячом.	2			
45.	ОФП. СФП. Удары по воротам с места Учебная игра.	2			
46.	СФП. Точность броска в ворота с различных дистанций. Учебная игра.	2			

47.	ОФП. СФП. Различные перемещения игрока в стойке флорболиста	2			
48.	соревнование	2			
49.	соревнование	2			
50.	СФП. Техника приема мяча с клюшкой. Учебная игра.	2			
51.	ОФП. Техника ведения мяча клюшкой различным способом (левый хват, правый хват, попеременно). Учебная игра.	2			
52.	СФП. Техника ведения мяча клюшкой различным способом (левый хват, правый хват, попеременно). Учебная игра	2			
53.	ОФП. СФП. Жонглирование мячом различным способом. Учебная игра.	2			
54.	ОФП. СФП. Жонглирование мячом различным способом. Подвижные игры.	2			
55.	ОФП. СФП. Техника вратаря. Учебная игра.	2			
56.	ОФП. СФП. Техника защиты. Учебная игра.	2			
57.	ОФП. СФП. Техника нападения. Учебная игра.	2			
58.	СФП. Точность броска в ворота с различных дистанций. Учебная игра.	2			
59.	СФП. Точность броска в ворота с различных дистанций. Учебная игра.	2			
60.	Соревнование	2			
61.	Соревнование	2			
62.	СФП. Техника полевых игроков.	2			
63.	СФП. Точность броска в ворота с различных дистанций Учебная игра.	2			
64.	СФП. Тактика игры в нападении. Учебная игра	2			
65.	СФП. Тактика защиты. Учебная игра	2			
66.	Соревнование	2			
67.	Соревнование	2			

68.	СФП. Тактика игры вратаря.	2			
69.	СФП. Противодействие сопернику в получении мяча. Учебная игра.	2			
70.	СФП. Отработка ударов по воротам в движении, с места. Учебная игра.	2			
71.	Закрепление техники владения клюшкой и мячом.	2			
72.	Итоговое занятие	2			
	Итого:	144			

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Одно занятие состоит из двух часов

1. Методы, в основе которых лежит способ организации занятий.

1.1. Словесные методы обучения.

устное изложение педагогом структуры упражнения, плана тренировки, беседа.

1.2. Наглядные методы обучения. показ (педагог исполняет технические приемы с мячом, элементы упражнений). Просмотр видеоматериалов (тренировки различных мировых школ, игры мастеров по футболу).

1.3. Практические методы обучения.

Отработка технических приемов игры. Тренировочные игры с элементами отработываемого технического действия. Товарищеские игры, закрепляющие пройденные тактико-технические действия.

2. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей.

2.1. Объяснительно-иллюстративный методы обучения: объяснение и показ педагогом тактико-технических действий игры.

Репродуктивные методы обучения: воспроизведение учащимися элементов тактико-технических действий игры.

Частично-поисковые методы обучения: реализация ребенком собственного видения своей позиции в игре.

3. При реализации Программы используются следующие методы отслеживания результативности:

- *словесные:* беседа; анализ тренировочной и соревновательной деятельности; самоанализ; разбор игры (игровых эпизодов).
- *наглядные:* показ иллюстраций, видеоматериалов; наглядный показ.
- *практические:* соревновательный метод; метод тренировочной нагрузки (интервальный, равномерный, переменный); игровой метод; аутотренинг; метод круговой тренировки.
- *психологические:* наблюдение; беседа.

При выполнении упражнений используются следующие методы:

1. Повторный - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).

2. Интервальный - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

3. Вариативный - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).

4. Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

5. Игровой - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

6. Соревновательный - это специально организованные состязания, в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

7. Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений. (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

На занятие теоретическая часть: рассказ, беседа, диалог, дискуссия, объяснение нового технического или тактического элемента, и практическое занятие: основное место на занятиях отводится практическим работам, которые включают выполнение технических (бросок, удар, пас, прием и т.д.) и тактических (передвижение по площадке) элементов игры и сама игра.

Техника игры

Техника передвижения

Закрепление стойки флорболиста и перемещений в ней. Бег с ускорениями, прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения). Кувырки с последующим быстрым вставанием.

Техника владения клюшкой и мячом

Техника нападения

Закрепление ранее изученных способов ведения мяча. Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по восьмерке. Ведение с остановками и ускорениями. Закрепление техники броска мяча. Выполнение бросков мяча во всех вариантах: с места, после ведения, с «удобной» и с «неудобной» стороны. Закрепление выполнения подкидки. Выполнение «заметающего» броска с длинным разгоном мяча. Техника выполнения удара-броска.

Обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону.

Техника защиты

Закрепление ранее изученных способов отбора мяча. Отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны.

Техника игры вратаря

Закрепление техники принятия основной стойки и перемещений в ней. Ловля и отбивание мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек. Закрепление передвижения в воротах в основной стойке. Ловля мяча рукой, отбивание ногами, туловищем, руками, головой. Обучение выбиванию мяча ногой в падении. Выход навстречу игроку, бросающему мяч.

Тактика игры

Тактика игры в нападении

Индивидуальные действия. Закрепление 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.

Групповые действия. 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.

Тактика игры в защите.

Индивидуальные действия. Закрепление ранее изученных индивидуальных тактических действий. Групповые действия. Подстраховка партнера, переключение. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тактика игры вратаря

Закрепление правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке противника. Закрепление правильного выбора способа отражения мяча при разных вариантах атаки.

Обучение ориентированию в штрафной площади и взаимодействию с защитниками.

Закрепление игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Литература

Для педагогов

1. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Флорбол: пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2017. 95с.: ил.
2. Кук М. Самый популярный учебник флорбола! Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира: пер. с англ. / Малькольм Кук, Джимми Шоул – дер; предисловие Сера Бобби Робсон и Марка Хьюза. – М.: Астрел, 2016. 126с.
3. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных флорболистов. – М.: Человек, 2017. 176с.
4. Олин В.Н. Воронцова Т.Ф. Флорбол. Правила соревнований: Учебное пособие. Северодвинск, 2000, 59 с.
5. Ушакова Е.В. Подвижные игры: учебно-методическое пособие: А.В. Воронков, Д.В.
6. Щербин; НИУ БелГУ Белгород 2018 48с..

Для учащихся и родителей:

1. Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей. Ярославль. 2005, 176 с.
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М, 2006. 128 с
3. Кук М. Самый популярный учебник флорбола! Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира: пер. с англ. / Малькольм Кук, Джимми Шоул – дер; предисловие Сера Бобби Робсон и Марка Хьюза. – М.: Астрел, 2016. 126с.

Интернет -ресурсы

1. Общероссийская спортивная общественная организация «Национальная федерация флорбола России» (<https://нффр.рф/>).

Оценочные материалы

В процессе обучения по программе в качестве методов контроля используются:

- результаты участия в соревнованиях,
- рост уровня дисциплины,

- рост навыков коллективного взаимодействия и самоорганизации - стремление к дальнейшему самосовершенствованию

- знание теоретического материала..

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится контроль:

- *Входной.* Определяет стартовый уровень умений и спортивной подготовки учащихся, ранее не занимавшихся по образовательной программе.

Входная аттестация проводится в сентябре и включает в себя изучение уровня общей физической подготовки, направленное на определение стартового уровня общей физической подготовленности детей.

- *Текущий* (в течение всего учебного года) происходит наблюдение за учащимися на занятии.

- *Промежуточная аттестация (Итоговый контроль)* Она проводится в декабре и мае (открытые занятия) В промежуточную аттестацию добавлены испытания по специальной физической, технической и тактической подготовке. Проводится в мае (сдача нормативов).

Теоретическая подготовка оценивается в ходе учебного занятия в форме беседы:

- уровень «высокий» - учащийся ответил практически на все вопросы, при этом понимает сущность излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики - зачет;

- уровень «средний» - учащийся ответил на 2/3 вопросов, в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно- зачет;

- уровень «низкий» - в ответе учащегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

- уровень ниже «низкого» непонимание и незнание материала программы – не зачет.

Зачет после сдачи нормативов см Приложения

Высокий(зачет) - выполнил на максимальное количество, уложился в норматив,

Средний (зачет) выполнил на среднее количество, уложился в норматив,

Низкий(зачет) выполнил на минимальное количество, уложился в норматив,

Очень низкий (не зачет) -не уложился в норматив, уложился в норматив.

В зачет также могут учитываться результаты соревновательной деятельности учащихся за весь период обучения.

Приложение1

Нормативные показатели

Показатели общей физической подготовки

Возраст	Уровень	Бег 30 м, с		Подтягивание на высокой перекладине (муж) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (жен), кол-во раз		Прыжок в длину с места, см	
		муж	жен	муж	жен	муж	жен
8	высокий	5.4	5.6	4	8	165	155
	средний	7.0	7.2	2	6	125	125

	низкий	7.1	7.3	1	4	1 10	100
9	высокий	5.1	5.3	5	10	175	160
	средний	6.7	6.9	3	8	130	135
	низкий	6.8	7.0	1	6	120	ПО
10	высокий	5.0	5.2	5	7	185	170
	средний	6.5	6.5	3	6	140	140
	низкий	6.6	6.6	1	5	130	120
11	высокий	5.7	5.9	7	8	170	160
	средний	6.0	6.2	5	7	155	150
	низкий	6.5	6.6	3	6	135	130
12	высокий	5.5	5.8	8	10	175	165
	средний	5.8	6.1	6	9	165	155
	низкий	6.2	6.5	4	8	145	140

Нормативы к разделу «СФП».

Примерные нормативы.	мальчики			девочки		
Челночный бег 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
Челночный бег с клюшкой 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 60 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
Бег 2.000 метров	без учета времени					
15 ударов на точность	15	10	5	12	8	4
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
Многоскоки – 8 прыжков м.	12	10	8	12	10	8

Нормативы к разделу «Техническая подготовка»

Контрольные упражнения	пол	Возраст (лет)					
		9	10	11	12	13	14
Отжимания (раз)	м	10	14	16	20	22	24
	д	6	8	10	12	14	16
Бег с обеганием стоек (с)	м	8	7,4	6,9	6,3	5,8	5,7
	д	8,3	8	7,5	6,9	6,6	6,5
Ведение мяча с обводкой стоек	м	13	11,7	10,2	8,9	7,8	7,5
	д	13,5	12,2	11,1	9,8	8,8	8,6
Точность передач после ведения мяча	м	9,4	8,7	7,9	7,2	6,6	6,1
	д	9,8	9,1	8,6	7,9	7,3	6,9
Точность и дальность (очки)	м	7	12	16	18	22	26
	д	6	8	9	10	12	14
Удары по воротам (:время сек.	м	12	11,5	11	10,5	10	9,6
	д	14	13,5	13	12,2	12,2	12

Точность (очки)	м	4	5	7	8	9	11
	д	4	5	6	7	8	9

Нормативы к разделу «Тактическая подготовка»

№ Норм.	Наименование норматива	Оценки по времени		
		высокий	средний	низкий
1	Выход из зоны	10 с.	15 с..	20 с
2	Количество потерь(ошибок)	2-4	5-9	10-15
3	Сделанные комбинации в играх	5-8	3-4	1
4	Правильные комбинации при розыгрыше стандартных положений	5-7	3-4	1-2
5	Правильное положение игроков в меньшинстве (большинстве)	Все располагаются правильно	1 игрок расположен неправильно	3 игрока расположены неправильно
6.	Правильные тактические действия при защите.	Без ошибок	1-2 ошибки	3-5 ошибок

Приложение 2

Основные технические и тактические элементы и понятия, применяемые в виде спорта «флорбол». Ведение мяча «восьмеркой» – ведение мяча клюшкой по траектории напоминающую цифру «8». Ведение мяча «короткое» – ведение мяча с перекладыванием его клюшкой перед собой с короткой амплитудой. Ведение мяча «широкое» – ведение мяча с перекладыванием его клюшкой перед собой с большой амплитудой. Взаимодействие в тройках «треугольник» – эффективное взаимодействие трёх игроков, игроки занимают позиции образуя треугольник, основанием обращённый в сторону атаки. Игрок с мячом занимает вершину треугольника.

При розыгрыше мяча используют быстрые передачи с возвращением его в вершину треугольника. После каждой выполненной передачи игрок стремится за счёт финтов освободиться от опеки и занять выгодное для атаки положение. Туда и должна своевременно последовать выводная на бросок мяча передача.

Взаимодействие в тройках «смена мест» – игрок перемещается из своей зоны в зону партнёра в тот момент, когда тот увёл оттуда опекающего его соперника.

Дриблинг – это продвижение игрока мимо соперника с сохранением мяча у себя. Дриблинг способом «пятка-носок» – перекладывание мяча от носка одной стороны крюка клюшки к основанию крюка другой стороны клюшки.

«Закрывание» – блокировка одного игрока другим, с целью помешать ему получить передачу мяча или продолжить атакующие действие.

«Заметающий» бросок – бросок мяча с длинным его разгоном клюшкой. «Кистевой» бросок – бросок мяча клюшкой с места.

Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «забегание» – технические действия двух игроков, позволяющие за счет передачи от одного игрока, другому проводить обыгрывающие-атакующие действия.

Коронный финт – технико-тактический элемент, позволяющий обыграть соперника за счёт ложного движения (или имитации ложного движения).

рюк клюшки – нижняя часть клюшки, сетчатой структуры, которой производится удары, броски мяча. Крюк клюшки имеет загиб, который определяет такие параметры, как сила

броска в одно касание, а также влияет на скорость подъёма мяча. Ключка в зависимости от загиба бывает с левым хватом (загиб крюка вправо) и правым хватом (загиб крюка влево).

«Летный» мяч – мяч, летящий по воздуху после удара/броска.

Неудобная сторона клюшки – выпуклая сторона крюка, сторона противоположна загибу клюшки.

Обводка, обыгрывание – траектория движения с действием игрока с мячом, позволяющее обойти соперника, сохраняя мяч.

Опекун – это игрок, прикрепленный к каждому игроку команды соперников в рамках персональной опеки.

Отбор – действие игрока позволившее отобрать мяч у соперника.

Открывание – действие игрока, позволившее убежать от опекуна.

Передача – действие игроков одной команды, позволяющее ударом/броском передать мяч от одного игрока другому.

Перехват – действие игрока, приведшее к отбору мяча у соперника.

Подкидка мяча – технический элемент, благодаря которому осуществляется подбрасывание мяча клюшкой.

Прием – техническое действие игрока позволяющее поймать мяч после передачи.

Прямой удар – это один из основных ударов, который используется при вводных и свободных ударах, ударах по воротам, для коротких и средних передач. При этом ударе крюк клюшки при соприкосновении с мячом находится под прямым углом к поверхности пола.

Розыгрыш спорного мяча – стандартная ситуация, при которой два игрока из разных команд пытаются получить контроль над мячом, который находится между ними, по сигналу судьи. Розыгрыш спорного мяча проводится в начале каждого игрового периода и после забитого в ворота мяча.

Скученность игроков – скопление игроков на достаточно маленькой площади площадки.

Стандартные положения – это способы возобновления игры после остановки. К ним относятся розыгрыш спорного мяча, ввод мяча в игру, свободный удар и штрафной бросок.

Удар щелчок – это вид броска, при котором флорболист бьет клюшкой по мячу с замаха.

Финт – технико-тактический элемент, позволяющий обыграть соперника за счёт ложного движения (или имитации ложного движения).

Эйр-трикс – это финт в флорболе, который заключается в обводке соперника с помощью подбрасывания мяча в воздух и перепрыгивания через него. Он включает в себя несколько этапов: подброс мяча, перепрыгивание через него и последующий контроль над мячом, чаще всего с последующим обводящим движением.

Приложение 3

Учебно-тренировочных занятия по видам спортивной подготовки	Примерный перечень упражнений
Общая физическая подготовка	
Развитие скоростных качеств	- бег на короткие отрезки с максимальной скоростью 10 м, 20 м, 30 м, 40 м, 60 м; - челночный бег; - различные эстафеты; - упражнения на максимальную частоту движений (бег на месте, работа руками, как в беге и т.п.)
Развитие скоростно-	- выпады вперед и в стороны с пружинистыми покачиваниями, с

силовых качеств	прыжками, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шага до максимума, то же с подскоками; - вставание/ выпрыгивание из глубокого приседа, полуприседа – на одной и двух ногах в разном темпе и с остановкой в различных положениях; - вставания на гимнастическую скамейку или стенку, на плинт, на коня и спрыгивание с разной высоты на две и одну ногу с последующим прыжком вверх-вперед; - различные индивидуальные упражнения в парах, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов; - пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания из положения полуприсед, присед, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге; - прыжки на двух ногах, со сменой положения ног, с незначительным сгибанием в коленных суставах; прыжки в полуприседе на двух ногах и с продвижением вперед, на одной ноге с продвижением вперед, по ступенькам вверх и вниз; - быстрая смена ног в выпаде без подпрыгивания, то же с отягощением на поясе и на плечах, с гантелями в руках; - различные прыжки со скакалкой на время, быстроту; - серийное выполнение различных бросков набивных мячей, камней (снизу вперед, назад спиной, от груди, из-за головы и т.п.); - подпрыгивание на руках из упора лежа; - упражнения с набивными мячами (броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной, толкание мяча одной рукой и двумя, подскоки и прыжки с мячом в руках и ногах, броски мяча ногами вверх и вперед), перебрасывание одного, двух мячей на бегу, 28 лежа на спине, животе, броски от груди двумя руками; - различные эстафеты с элементами прыжков
Развитие силовых качеств	- ходьба на передней части стопы, подъем на переднюю часть стопы. - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижения на руках из упора стоя согнувшись в упор лежа и назад; - сгибание- разгибание туловища и подъем ног из различных исходных положений, с закрепленными руками и ногами; - упражнения на сопротивление с помощью партнера на различные группы мышц; - упражнения на перекладине (сгибание – разгибания рук в висе, подъем ног к перекладине, подъем с переворотом и т.п.); - лазанье по канату; - сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног на гимнастическую лестницу или на стену; - лежа на спине, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову, лежа на животе, подъем ног с мячом; - передача одного, двух мячей в парах из положения стоя и сидя, борьба за мяч
Развитие выносливости	- бег, кросс 1 км, 2 км;
Развитие координационных способностей	- стойки на лопатках, голове и руках; - короткие и длинные кувырки вперед и назад, с места и с разбега, через плечо; - в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа с гимнастической палкой в руках (различная ширина хвата) подъем

	и отведение рук назад, наклоны и повороты с гимнастической палкой на плечах и за спиной, прыжки через гимнастическую палку
Комплексное развитие качеств	- спортивные игры (баскетбол, футбол, мини-футбол); - подвижные игры: «Катающаяся мишень», «Охотники и утки», «Перестрелка», «День и ночь», «Борьба за мяч», «Мяч капитану»; - эстафеты: обычный бег, передвижения приставными шагами (правым и левым боком), бег спиной вперед, прыжки на одной и на двух ногах, переноска набивных мячей, повороты на 360° во время движения, преодоление препятствий, эстафеты с передачей по кругу одного или нескольких мячей на быстроту (в колонне над головами и между ног), раскладывание и собирание мячей на время и т.д
	Специальная физическая подготовка
Комплексное развитие качеств для выработки основных навыков игрока во флорбол	- бег с ускорениями, прыжками, поворотами, резкими остановками, приставным шагом; - бег по спирали; - принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед; - бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения; - старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения); - кувырки с последующим быстрым вставанием; - упражнения на развитие быстроты реакции

Приложение 4

Классификация техники игры

Таблица 1. Классификация элементов техники игры полевого игрока во флорболе

№	Элементы техники владения клюшкой и мячом	Способы
1.	Дриблинг	1. "Хоккейный". 2. "Флорбольный" (пятка-носок). 3. "Финский"
2.	Ведение	1. Ведение мяча дриблингом. 2. Ведение мяча без его отрыва от пера клюшки. 3. Ведение мяча, прикрывая мяч корпусом. 4. Ведение мяча толчками (ударами). 5. Ведение мяча способом "клюшка-нога-клюшка". 6. Ведение мяча, прижимая его к борту. 7. Ведение мяча способом "Air tricks"
3.	Передача	1. Броском. 2. Ударом. 3. "Откидкой". 4. "Оставлением". 5. "С разворота". 6. "Из-за спины". 7. "Через борт". 8. Ударом "в одно касание". 9. Броском "в одно касание". 10. "Скрытой передачей"
4.	Прием и остановка	1. Остановка мяча пером клюшки в "захват". 2. Остановка мяча подошвой ноги. 3. Прием мяча пером клюшки в "захват". 4. Прием мяча корпусом. 5. Прием мяча "подставкой клюшки". 6. Прием лётного мяча на перо "в захват". 7. Прием лётного мяча "накрыванием". 8. Прием лётного мяча "подставкой клюшки"
5.	Бросок	1. "Заметающий" бросок: 1.1. "Прямой", 1.2. "Обратная дуга", 1.3. "По дуге", 1.4. "Вертикальная дуга", 1.5. "С разворота", 1.6. "С нажимом", 1.7. "Носком пера клюшки двумя руками", 1.8. "Носком пера клюшки одной рукой". 2.

		Кистевой бросок: 2.1. "Прямой", 2.2. "По дуге", 2.3. "Вертикальная дуга", 2.4. Кистевая подкидка, 2.5. Кистевая подкидка "закрытой стороной", 2.6. "Из-под ноги", 2.7. "Между ногами обратным хватом", 2.8. "Одной рукой из -за спины", 2.9. "Двумя руками из-за спины", 2.10. "Одной рукой за спину с хватом клюшки нижней рукой", 2.11. "Носком пера двумя руками", 2.12. "Одной рукой спиной к воротам", 2.13. "Заведение" мяча, 2.14. "Обводящий носком пера клюшки", 2.15. "Обводящий", 2.16. "Одной рукой". 3. Бросок мяча лежащего на пере: 3.1. "Обводящий", 3.2. "Обводящий спиной к воротам", 3.3. "Занос", 3.4. "Заброс". 4. Бросок мяча способом "Air tricks": 4.1. "Airthrower", 4.2. "Обратный Airthrower", 4.3. "Верхний из-за спины", 4.4. "Занос", 4.5. "Заброс"
6.	Удар	1. Удар способом "щелчок": 1.1. Удар -"щелчок", 1.2. Удар-"короткий щелчок", 1.3. Удар-"щелчок" с вертикальной дуги, 1.4. Удар -"щелчок" с разворота. 2. "Заметающий" удар: 2.1. "Прямой", 2.2. "Скользкий", 2.3. "Вертикальная дуга", 2.4. "Скользкий укороченный", 2.5. "Обводящий". 3. Прямой удар: 3.1. Прямой, 3.2. Удар носком пера клюшки, 3.3. "Между ногами". 4. Удар способом "подсечка": 4.1. "Подсечка", 4.2. "Кистевая подсечка". 5. Удар способом "нажим": 5.1 Удар "нажимом", 5.2. "Между ногами", 5.3. "По дуге". 6. Удар по летящему или прыгающему мячу: 6.1. Удар- "щелчок с лёта", 6.2. "Верхний широким хватом", 6.3. "Верхний узким хватом", 6.4. "С паса себе", 6.5. "Liftsnap shot", 6.6. "Верхний с высокого отскока", 6.7. "Верхний с низкого отскока", 6.8. "Верхний с ударом в пол". 7. Другие способы поражения ворот: 7.1. Подставка, 7.2. Подпрямление, 7.3. Удар-добивание, 7.4. Кистевая подбивка
7.	Обводка и обыгрывание	1. Обеганием соперника. 2. С передачей мяча через борт. 3. Откидкой. 4. Пробросом. 5. Подставкой. 6. Силовой обводкой. 7. Дриблингом. 8. Проносом мяча на пере. 9. При помощи обманных движений (финтов): 9.1. "Маятника", 9.2. "Обратного маятника", 9.3. "Ложной передачи", 9.4. "Ложного замаха", 9.5. "Ложного удара или броска", 9.6. "Змейки", 9.7. "Остановки - старта в обратном направлении", 9.8. "Остановки - старта в том же направлении", 9.9. "Рваного бега с изменением скорости", 9.10. "Финта клюшкой", 9.11. "Ложной передачи назад", 9.12. "Воздушного финта - Air tricks", 9.13. "Улитки", 10.14. "Изменения направления движения", 10.15. Движения "Клюшка-нога-клюшка", 9.16. "Финта ногами и туловищем", 9.17. "Проброса под клюшкой или за игроком", 9.18. "Ложной потери мяча", 9.19. "Разворота", 9.20. "Игры на паузе", 9.21. "Пропуска мяча между ногами", 9.22. "Финта с прокидкой мяча"
8.	Отбор	1. Выбивание. 2. Продавливание. 3. Вытаскивание. 4. Вынужденная потеря мяча. 5. Ногой или закрыв мяч корпусом
9.	Перехват	1. Клюшкой. 2. Ногой. 3. Корпусом. 4. Прием мяча на себя при ударах и бросках
10.	Розыгрыш спорного мяча	1. Выигрыш носком пера клюшки на себя. 2. Выигрыш вперед. 3. Выбивание. 4. Продавливание. 5. Выигрыш

		перестановкой пера клюшки за мяч. 6. "Забирание". 7. Силовой выигрыш. 8. "С использованием ложного движения". 9. "С наклоном клюшки"
--	--	--

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №314 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 9
от 18.05.2026

Утверждена
18.05.2026
приказом № 586
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

Французова Ирина Вячеславовна Подписано цифровой
подписью: Французова
Ирина Вячеславовна

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Флорбол»
на 2026-2027 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий (академический час – 45 мин.)
1 год	1 сентября	25 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа