

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 5

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБОУ гимназии № 5

Протокол №1
от « 1 » сентября 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ гимназия №5
_____ Т.А.Шиндина

Приказ № 5/4
от « 1 » 09 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
секция «Флорбол»
Возраст: 7-17 лет,
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
учитель физической культуры
Кудрин Г.К.

Екатеринбург
2023

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Образовательная программа “Флорбол” относится к физкультурно-спортивной направленности.

Данная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
3. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее - Концепция);
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09- 3242);
6. Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ. (Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05);
7. Методические рекомендации 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. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016).
8. Приказ № 486 От 30 июня 2021 года Министерства спорта РФ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "флорбол".

Флорбол — динамичная и увлекательная командная игра, которая по своей зрелищности не уступает такому виду спорта как хоккей. Занятия флорболом полезны для школьников - это подвижный вид спорта, он хорошо развивает мышление, физические качества, двигательные умения и навыки спортсмена.

Актуальность в том, что обучение флорболу на ранних стадиях образования и воспитания дает знания и навыки в спортивной игровой дисциплине, воспитывает ответственность в коллективе не только за выполнение технических приемов, но и по психологической совместимости, поддерживает нормальное эмоциональное состояние и благополучие обучаемого.

Каждый, кто начинает заниматься флорболом, ставит перед собой определенную задачу. Для кого-то это просто развлечение, средство активного отдыха, возможность пообщаться с друзьями. Для другого – возможность проявить свой характер и свои способности, стать настоящим мастером флорбола, войти в состав высококлассной команды и бороться за звание чемпиона.

Конечно, чемпионами становятся не все, но никто и не проигрывает, начиная заниматься спортом. Потому что именно спорт учит преодолевать трудности, быть дисциплинированным, делает сильным, ловким и смелым.

Адресат программы

Условия набора и формирования групп: в коллектив принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью и не имеющие явных физических предпосылок к занятию спортом. Программа предназначена для обучения игры во флорбол детей обоих полов в возрасте от 7 до 17 лет. Особенности физического состояния, возрастного развития обучаемых по годам обучения и возрастным категориям учитываются в существующих нормативах и доступных требованиях к выполнению учебных упражнений, технических элементов и приемов игры.

Набор и разбивка учебных групп (команд) по возрасту (полу) производится по рекомендациям Федерации Флорбола с целью их возможного участия в официальных соревнованиях на начальных этапах подготовки.

Количество учащихся в группе: 10 - 17 человек

Режим занятия:

1 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа.

Уровневость общеразвивающей программы – базовый.

Срок реализации программы 1 год

Объём программы: 204 часа.

ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ

Отличительная особенность программы обоснована новым для России официальным игровым видом спорта, вызывающим интерес у широких слоев населения по физической доступности, спортивному азарту и перспективе развития и состоит:

- в сравнительно небольшом периоде начального обучения, дающем умения и навыки игры в любительских коллективах без ограничения возраста и пола;
- в достаточности начального периода обучения для объективного отбора с целью продолжения обучения и подготовки профессиональных игроков;
- в доступности к участию в соревнованиях в данных возрастных категориях на ранних стадиях подготовки по мере готовности;
- в быстром развитии флорбола в стране и за рубежом.

Тонкая (тактически-интеллектуальная) и скоростная философия игры в флорбол развивает на ранних стадиях обучения: внимание; память; оперативность мышления и воображения; активность и инициативу в достижении личных и командных результатов в гораздо большей степени) чем родственные игровые виды.

Процесс обучения флорболу безусловно связан с общими знаниями и образованием обучаемого, т. к. базируется на знаниях физики (траектория полета, движение, скорость, ускорение, масса, динамика, кинематика, статика и т. п.), знаниях биологии (морфология, физиология, спортивная медицина), информатики (комбинаторика, расчеты, графический анализ игры, прогнозирование и т. п.), истории и других дисциплин, изучение которых в объеме программы дополнит материалы основного школьного курса.

ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- групповое занятие
- индивидуальное занятие

- индивидуально-групповые занятия

ВИДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЯ

- **Теоретические** — занятия в виде лекций, бесед и т.п., на которых излагается материал по Правилам и Регламентам флорбола, изучаются элементы движений спортсмена, технические приемы работы клюшкой и мячом, тактические схемы и установки выполнения игровых ситуаций. К данному виду занятий относятся детальные разборы и анализ игровых ситуаций прошедших соревнований, а также анализ видеозаписей игр. В зависимости от возрастной категории обучаемых и года обучения методика теоретических занятий предусматривает вспомогательный учебный материал: макет игрового поля, графические схемы тренировок, видеозаписи. Теоретические занятия проводятся как в составе группы, так и индивидуально, при обоснованной необходимости. На данных занятиях, как правило, производится контрольный опрос, позволяющий выявить степень усвоения материала.

Объем материала, выделенный в теоретический этап обучения необходим и достаточен для двухлетней подготовки игроков, обеспечивает знания на начальном периоде обучения и отвечает требованиям подготовки Российского флорбола.

- **Практические** — занятия, в ходе которых выполняются конкретные задания по отработке умений и навыков в выполнении технических и тактических приемов игры, как индивидуально, так и в составе команды. Все практические занятия безусловно построены на предварительной теоретической подготовке, детальных разборах и поэлементных отработках. Практические занятия самые длительные и трудоемкие и охватывают: индивидуальную техническую подготовку (ИТЕП), техническую (ТЕЛ) и тактическую (ТАП) командные подготовки. Почти все практические занятия составляют игровую практику обучаемых. Объем практических занятий почти всегда имеет дефицит времени в программе, который в некоторой степени может быть уменьшен за счет комбинированных занятий.

- **Комбинированные занятия** — занятия, совмещающие теоретическую и игровую подготовку, на которых одновременно происходит детальный разбор и отработка технических и тактических приемов игры с разбивкой группы на части по 2-3 обучаемых. На данных занятиях происходит неоднократный теоретический и практический разбор и показ каждому обучаемому отрабатываемых элементов и приемов с локальной игровой практикой. Как правило, эти занятия охватывают темы по изучению стандартных игровых ситуаций, наиболее четко и однозначно прописанных в Правилах.

Практические занятия составляют основу обучения и поэтому в их состав также входит игровая практика в виде соревнований, турниров и пр. видов открытых игр, как предусмотренные настоящей программой, так и дополнительная, организованная федерацией флорбола.

- **КОНТРОЛЬНЫЕ** — занятия, проходящие в формах контрольного опроса, нормативно-тестовой оценки, зачетов и диагностики.

Очень важный этап обучения, в проведении которого участвуют не только педагог и обучаемый, но и третьи лица (медицина, судейство и т.п.).

Цель этих занятий — установить уровень и качество усвоения материала, определить и зафиксировать динамику развития и подготовки, соответствие возрастным нормативам, провести анализ и прогнозирование результатов дальнейшей подготовки, выйти на уровень начального флорбола и спортивной профориентации (до присвоения первичных разрядов).

Данный вид занятий проходит, как постоянно, так и поэтапно в течение обучения.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы: способствовать гармоничному развитию всех пяти физических качеств (сила, гибкость, выносливость, скоростные качества, координация) средствами занятий флорболом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить детей технике безопасности
- обучить техническим и тактическим навыкам игры в флорбол;
- дать знания в области истории и развития флорбола;
- обучить правилам игры;
- обучить технике владения клюшкой и мячом;
- **-Развивающие:**
- развить основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- развить воображение, произвольное внимание, зрительную память, глазомер обучающихся;
- развить у обучающихся «чувство клюшки и мяча»; - сформировать познавательную активность;
- **Воспитательные:**
- воспитать интерес к занятиям флорболом;
- воспитать высокие волевые и морально-этических качества;
- содействие всестороннему гармоничному развитию и укреплению здоровья
- определять, развивать и воспитывать физические задатки и спортивные обучаемых.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 года обучения

№	Тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	опрос
2	Общая физическая подготовка	24	4	20	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	35	6	29	тестирование
4	Техническая подготовка	89	15	74	тестирование
5	Тактическая подготовка	47	15	32	тестирование
6	Контрольное тестирование	4	2	2	сдача контрольных нормативов
7	Итоговое занятие	4	2	2	соревнование
	Итого	204	45	159	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО(ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА 1 года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория. Тенденции развития мирового и отечественного флорбола. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи. Закаливание организма. Режим дня спортсмена.

Общая физическая подготовка.

Теория. Правила составления упражнений для индивидуальной разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп.

Практика. Выполнение упражнений индивидуальной разминки.

Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере:

- прыжки на одной ноге и со сменой ног;
- прыжки в различных направлениях, лицом и спиной в пере;

Выполнение упражнений для развития гибкости и пластичности: наклоны, вращения, сгибание и разгибания, упражнения с предметами. Выполнение упражнений на расслабление (заминка).

Выполнение общефизических упражнений для рук и плечевого пояса на месте и в движении: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки.

Отработка упражнений для мышц шеи: наклоны, вращения, повороты головы в различных направлениях.

Отработка упражнений для мышц туловища: на формирование правильной осанки; - наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях;

Отработка упражнений для мышц ног:

- поднимание на носки;
- ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы;
- вращение в голеностопных суставах;
- сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах;

Выполнение упражнений в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером. Тестирование.

3. Специальная физическая подготовка:

Теория. Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки (СФП). Основы техники упражнений (СФП) применительно к игровой практике. Изучение элементов падения. Правила подвижных и спортивных игр. Правила по технике безопасности.

Практика.

Выполнение прыжковых упражнений:

- прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок, с места и с разбега;
- прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание; - прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх;
- прыжки со скакалками.

Выполнение беговых упражнений:

- в гору на коротких отрезках 5-20м;
- бег с резкими остановками и последующими стартами;
- бег равномерными рывками.

Выполнение упражнений с набивными футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей.

Выполнение упражнений с элементами падения: - падение с перекатом на правый и левый бок;

- падение с перекатом на грудь (рыбка).

Отработка выполнения упражнений на скорость:

- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м;
- рывки из различных исходных положений в различных направлениях;
- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу;
- бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке лицом и спиной вперед;
- бег на время;
- кроссовая подготовка на 1 километр;

4. Техническая подготовка:

Теория. Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заметающий, бросокщелчек, кистевой). Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами. Способы и правила использования технической подготовки в командногрупповых действиях. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение технических элементов выполнения бросков:

- стоя на месте в стену;
- с двух, трех шагов в стену;
- в движении;

Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча: - поэлементная отработка технических приемов остановки, ведения и передачи мяча в парах;

- отработка навыков остановки мяча с последующими способами ведения;
- понятие и разбор приема мяча на ходу с последующим ведением до удара;
- индивидуальная отработка навыков ведения и передачи мяча;
- приемы и остановки мяча корпусом, ногой клюшкой;
- отработки навыков технических приемов работы клюшкой в сочетании с элементами СФП;

Отработка базовых элементов технической подготовки:

- основных приемов по остановке мяча удобной и не удобной стороной клюшки на месте и в движении;
- основных приемов по останов летящего мяча;
- ведение мяча, на месте в движении, удобной и не удобной стороной клюшки; Учебно-тренировочные игры. Тестирование.

5. Тактическая подготовка.

Теория. Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве и большинстве. Тактические элементы игровых схем в обороне и атаки. Общие сведения о стандартных положениях. Правила замены игроков. Разбор ошибок.

Практика. Выполнение элементов тактической подготовки при игре в обороне: расположение игроков в «своей» зоне и их передвижения.

Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:

- расположение и передвижение игроков в позиционной атаке, при переходе из обороны в атаку и при контратакующих действиях;
- расположение и передвижение игроков при игре в меньшинстве;
- тактика игры в нападении – 3х0, 2х1, 3х1;

Выполнение упражнений по розыгрышам различных стандартных положений с последующим броском по воротам.

Отработка базовых элементов тактической подготовки:

- перемещения;
- передача мяча;

6. Итоговое занятие:

Теория. Правила сдачи контрольных нормативов. Разбор ошибок. Правила по технике безопасности.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

После окончания обучения, учащиеся овладеют:

Личностными результатами:

- воспитать чувство коллективизма и товарищества;
- воспитать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать творческое отношение к тренировкам, пунктуальность, дисциплинированность;
- воспитывать настойчивость в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами

- развить основные физические качества, двигательные умения и навыки; - развить воображение, произвольное внимание, зрительную память, глазомер обучающихся;
- развить у обучающихся «чувство клюшки и мяча»;

Предметными результатами

- основные тенденции развития мирового и отечественного флорбола;
- правила составления упражнений для индивидуальной разминки;
- комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп;
- комплексы упражнений на координационном тренажере (лестнице);
- виды падений;
- виды бросков и технику их выполнения;
- основные правила при игре в обороне и атаке;
- тактические схемы при игре в численном меньшинстве и большинстве; - правила оказания первой помощи;
- правила спортивных игр.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ УСЛОВИЯ.

1. Спортивный зал (24 x 12м) 1 штук

2. Стол учителя 1 штук
3. Стул учителя 1 штук
4. Компьютер 1 штук
5. Ворота для флорбола (115 x 160 см) 2 штук
6. Борты 14 штук
7. Гимнастическая стенка 2 штук
8. Гимнастические скамейки 4 штук
9. 9. Гимнастические маты 5 штук
10. Скакалки 20 штук
11. Мячи набивные (1-2 кг) 20 штук
12. Ключки флорбольные 20 штук
13. Мячи флорбольные 10 штук
14. Манишки разного цвета 20 штук
15. Наколенники 2 штук
16. Перчатки вратаря 2 штук
17. Форма вратаря 2 штук
18. Шлем вратаря 2 штук
19. Нагрудник 2 штук
20. Футболки 20 штук

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее или средне-специальное образование в области физической культуры и спорта, квалификационную категорию не ниже первой.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения: словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, игровой и др.

и воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология и др.

Алгоритм учебного занятия.

Учебное занятие состоит в основном из двух частей: теоретической и практической.

Теоретическая часть занятия проводится в виде краткой беседы с использованием макетов, плакатов, схем, презентаций. В этой части занятия сочетаются объяснение сущности изучаемого вопроса с отработкой практических приемов и действий. Приступая к изложению темы или важного учебного вопроса, целесообразно заранее сообщить учащимся, что они должны сделать после его изучения (выполнить практическую работу и т.д.).

Практическая часть занятий проводится на оборудованных учебных площадках в спортивном зале.

Основными методами обучения на занятиях являются практический показ руководителя (помощника руководителя) с кратким объяснением, повторение обучаемыми показанного приема, действия, проверка

правильности их выполнения и последующая тренировка до полного усвоения.

Дидактические материалы – плакаты, тактические схемы и т.п.

2.2. Формы подведения результатов.

На каждом из этапов обучения проводится первичная, промежуточная и итоговая диагностика. Первичная диагностика предполагает определение текущего уровня физической подготовленности ребенка, промежуточная – это рубежный контроль, на котором производится поиск оптимального для каждого ребенка индивидуального варианта обучения, и на итоговой аттестации – выявление динамики изменений в физ. Подготовке в технико – тактических действиях по сравнению с началом года обучения. Промежуточная аттестация в конце учебного года является основанием для перевода на другой этап обучения, а также первичной диагностикой следующего этапа обучения. Весь образовательный процесс строится с учетом педагогического мониторинга, осуществляемого с помощью: контрольных нормативов-упражнений, наблюдений, бесед, тестирований, соревнований. С целью повышения эффективности образовательного процесса целесообразно задействовать и широкий спектр технических средств обучения.

1. Общие критерии оценивания результатов:

- Владение знаниями по программе, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности. Основной показатель работы – выполнение в конце каждого года обучения программных требований по уровню подготовленности занимающихся.
- Активность. Участие в соревнованиях школьного и районного уровня.
- Умение работать в коллективе, в команде.
- Уровень воспитанности и культуры учащихся.
- Спортивный рост и личностные достижения воспитанников.

2. Критерии замера прогнозируемых результатов: -

Педагогическое наблюдение.

- Проведение открытых занятий с их последующим обсуждением.
- Проведение итоговых календарных и контрольных игр, обобщение, обсуждение результатов. Календарные и контрольные игры представляют огромную роль при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями.
- Участие в соревнованиях.

3. Система контроля результативности обучения:

- Педагогическое наблюдение.
- Опрос.
- Дневник достижений учащихся; портфолио учащихся.
- Открытые занятия с последующим обсуждением.
- Итоговые занятия.
- Соревнования.

- Промежуточная и итоговая аттестация результатов обучения детей. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.
- Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в флорбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.
- Диагностика результатов выверяется в виде тестов и контрольных упражнений, которые проводятся 2 – 3 раза в течение всего учебно-тренировочного годового цикла. В конце учебного года все учащиеся группы сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке.

Контрольные нормативы по физической подготовке флорболистов

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7-8 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7,10	7,35
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				

3.1.	Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	с	не более	
			16,0	18,0

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет				
3.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	

			24	10
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
3.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
3.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	с	не более	
			12,4	12,8
4.2.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 15 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,5
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-

2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	5,7
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	с	не более	
			7,8	8,8
4.2.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

4. Информационное обеспечение программы

1. Конец 20-го века подарил миру немало новых видов, которые уже сейчас представляются неотъемлемой частью спортивного мира. Флорбол как раз из их числа <http://www.rusfloorball.com/floorball>.

2. Научно-теоретический журнал: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: <http://bmsi.ru/issueview/68e602fcbb13-4a1d-0a68278d86ae/files/uz71.pdf>.

3. Научно-теоретический журнал: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: <http://dis.podelise.ru/text/index41504.html?page=2>.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для обучающихся

Флорбол. Играйте с нами! История, правила игры, обучение, секции. Федерация флорбола Санкт-Петербурга., 2019г

Для педагога

1. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. – М., Ф и С, 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. Вавилов Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Пособие для воспитателей детского сада. – М., Просвещение, 1981.
5. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – М.; Медицина, 1991.
6. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 1976.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М., 1988.
8. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.; СпортАкадем Пресс, 2000.
9. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие)./Под ред. В.А.Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск,
10. Костяев В.А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 83с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 259083907921181952501347624724699269454793049241

Владелец Шиндина Татьяна Андреевна

Действителен с 21.09.2023 по 20.09.2024

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428808

Владелец Сорокина Анастасия Федоровна

Действителен с 24.10.2024 по 24.10.2025