



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

ПРИЛОЖЕНИЕ  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ФЛОРБОЛА»

Составитель приложения

Гайдабура Е.П., методист

Оглавление

1. Дополнительная общеразвивающая программа .....	1
2. Учебно-методический компонент для педагога и учащихся.....	2
2.1 Методические материалы в адрес педагога .....	2
2.2. Рекомендации в адрес учащихся и родителей .....	5
2.3. Материалы по осуществлению индивидуальных и групповых форм работы .....	5
2.4. Аудиовизуальные материалы, электронно-образовательные ресурсы.....	12
3. Воспитательный компонент.....	12
3.4. Материалы по профориентации .....	13
3.4.1. Методические материалы по профориентации .....	13
3.4.2. Профессиограммы .....	13
3.4.3. Тест на профориентацию .....	15
4. Компонент результативности .....	19
4.1. Материалы о формах диагностики и аттестации .....	19
4.2. Оценочные материалы .....	21
4.3. Материалы по фиксации .....	24

1. Дополнительная общеразвивающая программа

Дополнительная общеразвивающая программа	<u>ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ФЛОРБОЛА</u>
Автор (составитель) программы:	<b>Чучин А.И., педагог дополнительного образования</b>
Направленность программы / направление (вид) деятельности	<b>физкультурно-спортивная / ОФП, флорбол</b>
Возраст детей, осваивающих программу	<b>5-17 лет</b>
Срок реализации программы	<b>3 года</b>

### 2.1 Методические материалы в адрес педагога

**Флорбол** (англ. floorball, от англ. floor — пол и англ. ball — мяч) — командный вид спорта из семейства разновидностей хоккея с мячом. Играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу пластиковым мячом, удары по которому наносятся специальной клюшкой.

Цель игры: забить мяч в ворота соперника.

Участники: две команды по пять полевых игроков и один вратарь.

#### **Правила**

Некоторые правила флорбола:

- Ведение мяча: игроки ведут мяч, контролируя его клюшкой.
- Пас: разрешены передачи как по земле, так и по воздуху, но мяч не должен подниматься выше уровня колена (кроме бросков по воротам).
- Бросок: бить по воротам можно только с использованием клюшки, запрещено поднимать клюшку выше уровня талии при замахе.
- Игра руками и ногами: игрокам разрешено останавливать мяч ногой, но нельзя пасовать ногой своему игроку. Играть мячом руками, кроме вратаря, запрещено.

Матч: состоит из трёх периодов по 20 минут чистого времени, между периодами предусмотрены перерывы. Выигрывает команда, забившая к концу игры больше голов.

#### **Экипировка**

Для игры в флорбол используются, например:

- Клюшка из композитных материалов или пластика, имеет специфическую форму для контроля мяча и выполнения точных бросков.
- Лёгкий пластиковый мяч с отверстиями, обеспечивающими хорошую аэродинамику и контроль.
- Защитное снаряжение: очки или маска для защиты глаз от ударов мячом или клюшкой, некоторые игроки используют налокотники и наколенники. Вратари нуждаются в более серьёзной защите: шлеме, нагруднике, щитках и перчатках.

Изображения спортивной экипировки для игры в флорбол:



### **Тренировки**

Новичкам стоит начинать с тренировок под руководством тренера, чтобы освоить технику паса, удара и защиты. Игра требует скорости, ловкости и выносливости, так как игроки постоянно бегают, передают мяч и защищают ворота.

### **История**

Флорбол зародился в конце 1960-х — начале 1970-х годов в Швеции как альтернатива хоккею с шайбой для игры в школьных спортивных залах.

В 1986 году была основана Международная федерация флорбола (IFF), которая стандартизировала правила, организовала международные турниры.

### **Перечень эстафет, используемых для реализации программы «Баскетбол»**

#### **С мячом и без мяча**

Построившись в колонны, ребята могут выполнять следующие задания.

1. Участники переносят и передают затем очередному игроку три баскетбольных мяча. Если по ходу переноски один или два мяча упали, их нужно поднять и продолжить эстафету.
2. Участники линейной или встречной эстафеты ведут (10—12 м) одновременно два мяча (левой и правой рукой).
3. Игроки поочередно бегут с мячом 8—12 метров до черты, от которой выполняют пять передач о стенку, затем возвращаются к своей команде. Следующий игрок повторяет упражнение.
4. В командах играющие стоят в трех шагах друг от друга (в кружках, которые очерчивают сами). Направляющий поочередно обходит змейкой всех игроков, а обратно к своему месту по прямой ведет мяч ударами о землю, передавая его затем второму номеру. Все смещаются на один кружок вперед, а прибежавший занимает последний освободившийся кружок.

5. Во время встречной эстафеты игроки, стоящие напротив, ведут, продвигаясь вперед, мячи. Дойдя до середины в зоне шириной 2 м, они меняются мячами и продолжают вести до черты, где стоят очередные игроки,
6. Играющие ведут мяч, двигаясь спиной вперед, к флажку, а затем обратно. На линии начала эстафеты очередной игрок принимает мяч, поворачивается и так ведет его спиной вперед.
7. Игроки (мальчики) садятся на баскетбольный мяч и продвигаются вперед, подпрыгивая на мяче. Мяч держат двумя руками сбоку.

#### **Эстафета с доставанием подвешенного мяча**

Построение такое же, как в линейной эстафете, только играющие бегут к подвешенному мячу, в прыжке касаются его правой рукой, бегут дальше, оббегают стойку с правой стороны и на обратном пути касаются мяча левой рукой.

#### **Эстафета с мячами**

Для игры нужны баскетбольные мячи по числу команд. В 6—7 шагах от линии старта перед каждой командой ставится стул. Первые номера, получив по мячу, бегут к своим стульям, становятся за ними и с этого места бросают мячи вторым номерам, после чего возвращаются и встают в конец своей колонны. Вторые и последующие номера, поймав мяч, проделывают то же самое. Если очередной игрок мяч не поймал, он должен побежать за ним, вернуться на свое место и лишь после этого продолжать игру. Выигрывает команда, у которой мяч, обойдя всех игроков, раньше вернется к первому номеру.

Играющие могут бросать мяч стоя, - или сидя на стуле, или лежа, смотря по тому, как условились.

#### **Эстафета с ведением мяча**

Проводится, как и линейная эстафета. Мяч ведется: а) правой рукой; б) левой рукой.

#### **Эстафета с бросками мяча после ведения**

Играющие каждой команды после ведения мяча бросают его в корзину, затем передают мяч в свою колонну (с помощью ведения или передачи). Игрок, не попавший мячом в корзину, приносит своей команде штрафное очко. Побеждает команда, набравшая меньшее число штрафных очков.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

1. Организация обучения флорболу [Текст] : методическое пособие /Компания «Спортивные технологии». - М.: Микрон-принт, 2000. - 90 с.
2. Пособие по обучению флорболистов (начальный уровень): – М.: Терра-Спорт, 2005. – 83 с.
3. Быков, А.В. Методические особенности начального обучения во флорболе [Текст] : / А.В. Быков, А.Г. Комков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2007. - № 1. - С. 66-70.
4. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие). Под ред. В.А. Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2009.  
Приказ Министерства спорта РФ от 20 декабря 2022 г. N 1297 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "флорбол"

### Рекомендуемые ссылки:

5. <https://www.floorballunion.ru/>-Национальная Федерация флорбола России
6. <http://rusfloorball.com/>-Флорбол- России
7. <http://knnvs.com/> -Комитет национальных и неолимпийских видов спорта

## 2.2. Рекомендации в адрес учащихся и родителей

### Влияние флорбола на развитие личности ребенка

Однозначно, что флорбол, как и другие спортивные игры и упражнения способствует укреплению здоровья детей, совершенствованию функций организма (дыхательной, сердечнососудистой, нервной систем и т.д.) способствует физическому развитию.

Особенно благоприятные условия создаются для развития точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве.

Помимо влияния флорбола непосредственно на организм ребенка необходимо рассмотреть психологическую характеристику.

Среди развивающихся во время игры во флорбол психических качеств следует выделить внимание, восприятие, волевые качества.

Эффективность игровой деятельности в значительной мере связывается с проявлением внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.

При этом под объемом внимания понимается способность игрока одновременно держать в поле зрения несколько объектов: мяч, игроков противника и партнеров.

Концентрация внимания на наиболее важном объекте свидетельствует об интенсивности внимания, а умение противостоять различным отвлекающим действиям определяется устойчивостью внимания.

Умение ориентироваться в обстановке тесно связано с процессом восприятия. Оно определяется периферическим и глубинным зрением, а так же включает специфические виды восприятия: «чувство ворот», «чувство мяча», «чувство времени и пространства».

Игра во многом зависит от степени проявления волевых качеств и свойств: инициативности, решительности, целеустремленности.

Естественно, что ребенок – дошкольник характеризуется неустойчивостью и незрелостью развития данных качеств.

Развитие данных качеств в старшем дошкольном возрасте наиболее активно происходит во время игры, в том числе спортивной. Отсюда, основное правило – основой методики обучения флорболу детей-дошкольников является игровая форма проведения занятий, т.е. в детский сад ни в коем случае не переносится методика проведения тренировок.

Флорбол – игра командная. Дети учатся понимать общую цель, брать на себя ответственность за свои действия, не подводить команду. У детей вырабатывается привычка поступаться личными интересами ради достижения общей цели команды.

Совместная игра способствует взаимопониманию, умению считаться с другими детьми.

Дошкольники приучаются оказывать помощь игроку, попавшему в затруднительное положение. В играх коллективного характера дети учатся самостоятельно решать конфликты и ссоры.

## 2.3. Материалы по осуществлению индивидуальных и групповых форм работы

**Примерный перечень подвижных игр и игровых упражнений для учащихся  
младшего возраста**

**Подвижные игры с мячом и клюшкой  
«Сделай фигуру»**

**Задачи:** Учить детей слушать сигнал, не бросать мяч после него. Формировать навыки владения мячом, воспитывать умение поделиться мячом с товарищем.

**Описание игры:** Все дети свободно располагаются на площадке, каждый второй имеет мяч. Если педагог говорит «День», все свободно играют с мячом в паре с товарищем. Если педагог говорит «ночь», все дети (с мячами и без них) должны как можно скорее принять определенную позу и не шевелиться. Зашевелившийся ребенок получает штрафное очко. Выигрывают дети, не получившие штрафных очков.

**«Играй, играй, мяч не теряй»**

**Задачи:** Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать качества мяча: вес, размер и сформировать умения управлять

мячом и играть с ним, не мешая товарищу, найти свободное место на площадке.

**Описание игры:** Все дети свободно располагаются на площадке, каждый свободно играет с мячом. По сигналу воспитателя все должны как можно быстрее схватить свой мяч рукой и поднять над головой. Опоздание дает штрафное очко. Игра повторяется. Выигрывают те дети, которые во время игры не получили штрафных очков.

**«Гонщики»**

**Задачи:** Учить детей ориентироваться на площадке, свободно двигаться с клюшкой, не задевая товарищей, принимать правильную стойку.

**Описание игры:** По сигналу воспитателя дети бегут друг за другом, держа клюшку перед собой одной рукой. После второго сигнала дети должны принять правильную стойку.

После того, как дети освоят это движение, они могут выполнять бег врассыпную и между препятствиями, стараясь избегать столкновений. Игрок, виновный в столкновении получает штрафное очко.

**«Эстафета с клюшкой»**

**Задачи:** Учить детей правильно держать клюшку, выполнять с ней различные движения и принимать правильную стойку.

**Описание игры:** дети делятся на две команды. Игроки команды строятся в колонну на расстоянии 1 метра друг от друга.

По сигналу воспитателя игроки передают друг другу клюшку то справа, то слева, держа ее двумя руками и поворачиваясь всем корпусом. Игрок, стоявший в колонне последним, получив клюшку, бежит с ней и становится первым. Побеждает команда, первой закончившая упражнение.

**Игры с ловлей и передачей мячей**

**«У кого меньше мячей»**

**Задачи:** Учить детей останавливать мяч клюшкой и бить по мячу, развивать умение ориентироваться на площадке.

**Описание игры:** Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей

половине площадки. Дети обеих команд после сигнала начинают бить по мячам, стараясь переместить их на чужую

половину. Побеждает та команда, на площадке которой после второго сигнала находится меньше мячей.

**Методические указания:** Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.

#### **«Мяч водящему»**

**Задачи:** Учить детей передавать мяч клюшкой и ловить его руками. Развивать ловкость и согласовывать свои действия с действиями товарищей.

**Описание игры:** Дети делятся на несколько групп, каждая образует свой круг диаметром 3-4 метра. В центре круга – водящий с мячом и клюшкой. Остальные располагаются по кругу, стоя на коленях. По сигналу, водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не промахнуться. Дети, стоящие на коленях, поочередно ловят мяч руками и возвращают его водящему. Побеждает команда, меньшее количество рас потерявшая мяч.

#### **«Обгони мяч»**

**Задача:** Учить детей передавать, ловить мяч. Воспитывать ответственность перед командой.

**Описание игры:** Играют 2 команды. Игроки каждой команды с клюшками становятся в круг на расстоянии 1 м. друг от друга, выбирают водящих, которые имеют еще и мячи. По сигналу, каждый водящий делает пас игроку, стоящему справа, а сам бежит влево. Сделав круг, становится на свое место. Получивший мяч передает его следующему игроку. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра заканчивается, когда все дети обегут круг и мяч возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

#### **«Подвижная цель»**

**Задачи:** Учить детей передавать – останавливать мяч, согласовывать свои действия с действиями других игроков, соразмерять бросок с расстоянием до цели.

**Описание игры:** Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится кругом, водящий в центре. Дети клюшкой перебрасывают мяч друг другу, стараясь попасть в водящего. Попавший в водящего становится на его место, а ребенок, бывший водящим, встает в круг.

**Методические указания:** Мяч можно бросать только по полу.

#### **«Встречная эстафета»**

**Задачи:** Учить детей вести мяч по прямой линии, не отрывая от клюшки. Воспитывать ответственность перед командой.

**Описание игры:** Для проведения игры нужны клюшки и мячи по количеству команд играющих детей. Кубиками отмечаются

две черты на расстоянии 8-1- метров одна от другой. Дети делятся на несколько (3-4) команд. Каждая из них рассчитывается на первый-второй. Первые номера становятся у одной черты, вторые у другой. По сигналу воспитателя, первые номера берут клюшки и гонят мяч ко вторым номерам своей команды, которые стоят во главе колонны и передают им клюшки, а сами становятся замыкающими этой колонны. Вторые номера гонят мяч в сторону первых номеров и т.д. игра продолжается до тех пор, пока все дети не возвратятся на исходные позиции. Выигрывает команда, которая раньше выполнит задание.

#### **«Гонка с мячами»**

**Задачи:** Учить вести мяч клюшкой по прямой

**Описание игры:** несколько играющих, вооружившись клюшками, становятся на линии, у каждого мяч. Перед всеми игроками на расстоянии 10-15 метров ставится кегля. По сигналу воспитателя, дети доводят клюшками свои мячи до кеглей, огибают их и возвращаются. Выигрывает тот, кто вернется первым.

#### **«Проведи мяч»**

**Задачи:** Учить детей вести мяч клюшкой по прямой.

**Описание игры:** Вести мяч клюшкой до флажка и обратно (расстояние 25-30 шагов). Игра проходит с повышенным интересом, если в нее вводится элемент соревнования между 2-3 детьми.

#### **«Прими стойку»**

**Задачи:** Учить детей быстро реагировать на сигнал, принимать правильную стойку.

**Описание игры:** Дети свободно водят мяч клюшкой. По команде воспитателя «стой», останавливаются и принимают стойку. Кто опоздал, тот получает штрафное очко. Выигрывает тот, кто получил меньше штрафных очков.

#### **«Мяч по кругу»**

**Задачи:** Развивать быстроту в передаче мяча, умение сосредоточиться при выполнении паса. Воспитывать ответственность перед товарищами по игре.

**Описание игры:** Дети становятся в круг на расстоянии 1,5 метров друг от друга. У игроков, стоящих в круге друг напротив друга мячи разного цвета. После сигнала, дети начинают передавать мяч клюшкой друг другу по указанным направлениям, стараясь принять мяч партнера.

### **Игры с ведением мяча**

#### **«Вокруг обруча»**

**Задачи:** Учить обводить мяч вокруг предметов.

**Описание игры:** Дети стоят в обручах с клюшками в руках. По сигналу, они начинают вести мяч, лежащий за обручем, не отрывая его от клюшки. Побеждает игрок, сделавший быстрее и не потерявший мяч. Вариант: дети стоят за обручами и начинают вести мяч вокруг обруча, держа клюшку справа и слева от мяча.

#### **«Ловкая змейка»**

**Задачи:** Учить вести мяч между предметами, не теряя его. Развивать умение чувствовать мяч и управлять им. Воспитывать понимание того, что от качества твоих действий зависит игра команды.

**Описание игры:** Дети делятся на 2-3 команды и встают в колонны друг за другом. Перед одной командой расставлены кегли (стойки) через 50-60 сантиметров друг от друга. По сигналу, первые в колоннах начинают вести клюшкой мяч между предметами любым способом. После чего возвращаются, ведя мяч по прямой, стараясь точно передать его второму игроку. Выигрывает команда, сбившая наименьшее количество предметов и точно выполнявшая передачи.

#### **«Светофор»**

**Задачи:** Учить вести мяч, держа клюшку справа и слева от него. Приучать детей видеть площадку.

**Описание игры:** Дети двигаются по кругу, ведя мяч клюшкой. У воспитателя в руках флажки красного, желтого и зеленого цветов. Он показывает их детям в разной последовательности. На красный – дети должны замереть. Ребенок, не выполнивший задание, получает штрафное очко. Выигрывает тот, кто получил наименьшее количество штрафных очков.

#### **«Один хвост хорошо, а два лучше»**

**Задачи:** Учить вести мяч, формировать умение видеть площадку.

**Описание игры:** Игроки с мячами располагаются произвольно. Дети делятся на две команды. У каждого сзади прикреплен «хвост» - веревочка. По сигналу, игроки перемещают мяч, стараясь оторвать друг другу «хвост». Побеждают те, у кого больше оторванных «хвостов».

#### **«Старт за мячом»**

**Задачи:** Совершенствовать бросок в ворота, учить парному взаимодействию, развивать ловкость, быстроту.

**Описание игры:** Играющие с клюшками выстраиваются в 2-3 метрах от ворот в две колонны. Рассчитываются по порядку.

Ведущий, стоящий между колоннами с мячом, бросает мяч и называет какой-нибудь номер. Двое игроков под этим номером бегут к воротам, стараясь завладеть мячом и бросить по воротам. Игрок, не завладевший мячом, становится защитником и препятствует броску нападающего.

#### **«Мотоциклисты»**

**Задачи:** Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, приучать видеть площадку.

**Описание игры:** На площадке размечается дорога шириной 2-3 метра. Дети с клюшками – мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке. Около дороги педагог -регулирующий. Он зеленым и красным флажками регулирует движение

по дороге. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист останавливается. Опускает красный флажок - ведет мяч на месте. Когда поднимается зеленый флажок, мотоциклист может проехать улицу без остановки - провести мяч бегом». Движение по улице в одном направлении».

#### **«Скажи, какой цвет»**

**Задачи:** Учить вести мяч, держа клюшку справа и слева от него. Приучаться видеть площадку.

**Описание игры:** Все дети имеют клюшки и мячи, кроме водящего и свободно двигаются по площадке. Водящий свободно передвигается с 2-3 флажками разных цветов. Игрок, около которого останавливается водящий и показывает флажок какого-либо цвета, должен, ведя мяч на месте, сказать, какого цвета флажок показывает водящий.

Варианты:

1. Роль водящего выполняют сразу 2-3 ребенка
2. Водящий держит палочки, а игрок должен сказать сколько их.

#### **«Ведение мяча парами»**

**Задачи:** Учить вести мяч бегом, формировать умение видеть площадку. Воспитывать честность, справедливость в игре.

**Описание игры:** Дети делятся по двое. Каждый из них имеет клюшку и мяч и свободно передвигается по площадке. Один ребенок в паре - водящий Его цель догнать, и коснуться товарища по паре. Если ему это удастся, другой ребенок становится водящим, а бывший водящий свободно ведет мяч.

**Методические указания:** После того как водящий осалил своего товарища он должен продвинуться на 5-6 шагов вперед и тогда другой ребенок может его догнать.

#### **«Салки с мячом»**

**Задачи:** Учить детей вести мяч бегом, меняя направление и скорость передвижения. Воспитывать честность, справедливость в игре. Описание игры: Дети свободно водят клюшками мяч по площадке. Цель водящего, ведя мяч, осалить рукой товарища. Если ему это удастся, осаленный становится водящим.

**Методические указания:** В начале роль водящего выполняет педагог, в дальнейшем - ребенок.

#### **«Серпантин»**

**Задачи:** Учить вести мяч между стоящими игроками и вокруг них. Развивать ловкость, быстроту, точность и силу удара.

**Описание игры:** Игроки делятся на две команды и встают в колонны. У каждого игрока клюшка. Мяч находится у игрока, стоящего первым в колонне. По сигналу, первые игроки начинают бегом вести мяч между игроками своей команды.

Доведя мяч до конца колонны, они броском посылают мяч в начало колонны. Игрок, ставший первым в колонне, должен остановить его и вести между игроками в конец колонны и т.д. Побеждает команда, первой закончившая игру.

#### **«Защити мяч»**

**Задачи:** Учить парному взаимодействию. Совершенствовать технику владения мячом в движении, меняя направление и скорость передвижения. Воспитывать честность и справедливость.

**Описание игры:** Дети делятся по парам. В каждой паре один ребенок – нападающий, а другой – защитник. Мяч находится у защитника, который свободно с ним передвигается. Нападающий старается завладеть мячом. Если ему это удалось, то он становится защитником.

#### **Игры с ударами по мячу.**

##### **«Туннель»**

**Задачи:** Учить точно бить по мячу, посылая его в строго определенном направлении, поддерживать быстрый темп движения, внимательно следить за мячом и четко его останавливать.

**Описание игры:** Дети делятся на две команды, встают в колонны, ноги врозь. Первый ребенок поворачивается лицом к команде и клюшкой посылает мяч между ног игроков последнему. Последний игрок клюшкой останавливает мяч, бегом ведет его в начало колонны и становится первым лицом к команде, снова посылает мяч последнему и т.д.

##### **«Меткая клюшка»**

**Задачи:** Учить бить по мячу, стоя на месте, точно передавать мяч друг другу, выбирать удобный момент для броска.

**Описание игры:** В центре площадки стоит кегля, кубик или другой предмет. Его защищает ребенок с клюшкой. Остальные располагаются по краю площадки и, передавая мяч друг другу, стараются, уловив момент, сбить предмет. Сбивший предмет ребенок, становится на защиту, защитник на его место.

##### **«Меткий стрелок»**

**Задачи:** Учить сильному и прицельному удару по мячу.

**Описание игры:** Дети выстраиваются по боковой линии в шеренгу с клюшками в руках и мячами. Перед каждым на расстоянии 4 метров стоят воротики. По сигналу, бросают мяч в ворота (с широким замахом).

##### **«Сбей предмет»**

**Задачи:** Совершенствовать технику броска, воспитывать стремление к победе.

**Описание игры:** На линии ворот ставят несколько кеглей. Дети мячом стараются попасть в кеглю и сбить ее с расстояния 3-4 метра. За каждую сбитую кеглю можно присуждать очко. В этом случае каждый подсчитывает, какое количество очков он набрал.

##### **«Попади с подачи»**

**Задачи:** Учить принимать мяч с подачи, совершенствовать технику броска, прицельность и силу удара.

**Описание игры:** Двое детей располагаются в 3-4 метрах от ворот. Один перебрасывает мяч другому клюшкой, тот его ловит клюшкой и сразу же бросает по воротам. Через 10 подач игроки меняются местами.

##### **«Забей в ворота»**

**Задачи:** Совершенствовать технику броска, прицельность и силу удара.

**Описание игры:** Дети по – очереди забивают мяч клюшкой в ворота с расстояния 6-8 метров. Каждый бросает мяч 5 раз подряд. Выигрывает попавший в ворота большее число раз. Игра повторяется, в ходе ее можно суммировать число попаданий во всех попытках.

#### **«Двусторонний бильярд»**

**Задачи:** Учить меткому броску, воспитывать честность, стремление к победе.

**Описание игры:** На середине площадки устанавливается доска с отверстиями, в которые может пролететь мяч. Две команды выстраиваются с обеих сторон с клюшками. У каждого игрока по мячу, и каждый старается попасть своим мячом

через отверстия на противоположную сторону. Побеждает та команда, на чьей стороне осталось меньше мячей. Затем игра продолжается. На площадке остаются только те дети, чьи мячи пересекли линию, разделяющую две команды. Так продолжается до тех пор, пока на площадке не останется один ребенок -0 победитель в личном зачете.

#### **Игры с передачей, ведением и ударами по мячу.**

##### **«Борьба за мяч»**

**Задачи:** Учить использовать изученные приемы, развивать умение согласовывать свои действия с действиями товарищей по команде, воспитывать коллективизм.

**Описание игры:** Дети делятся на 2 команды, надевая отличительные знаки. Каждая команда выбирает капитана.

Педагог в центре площадки вбрасывает мяч в игру, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игроки команды, овладевшей мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач подряд, получает очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

**Методические указания:** Запрещается толкать противника, отбирать мяч, находясь у него за спиной.

##### **«Защита крепости»**

**Задачи:** Учить детей рационально применять изученные действия с мячом, развивать умение выйти на свободное место для получения мяча, оказать помощь товарищу.

**Описание игры:** Все играющие с клюшками. На площадке чертят 2 круга (один внутри другого). Первый диаметром 1 метр, второй – 5-10 метров. В первый круг становится защитник и охраняет крепость, чтобы туда не попал мяч. Все остальные играющие располагаются во втором круге и, передавая мяч, друг другу, стараются нанести неожиданный удар и попасть мячом в крепость. Если мяч попал в крепость, защитник выходит в общий круг, а тот, кто сумел забить мяч, становится на его место.

##### **«Мяч капитану»**

**Задачи:** Учить применять в игре разнообразные движения с мячом и клюшкой. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями партнера, воспитывать коллективизм.

**Описание игры:** Дети делятся на 2 команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце чужой площадки. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются перехватить мяч и отправить своему капитану.

**Методические указания:** Нельзя толкать противника, отбирать мяч, находясь у него за спиной, высоко поднимать клюшку, отбивать мяч ногой или брать его в руки.

### ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. <https://www.floorballunion.ru/>-Национальная Федерация флорбола России
2. <http://rusfloorball.com/>-Флорбол- России
3. <http://knnvs.com/> -Комитет национальных и неолимпийских видов спорта

## 3. Воспитательный компонент

### Воспитательный компонент

Воспитание как неотъемлемая часть образовательного процесса при реализации программы осуществляется путем включения в ее содержание тем и заданий, освоение которых помогает решению педагогических задач в разных областях воспитательной работы, а также через создание условий, способствующих становлению и развитию высоко нравственной и социально ответственной личности.

Цель, задачи, направления и целевые ориентиры воспитания представлены в Рабочей программе воспитания МБОУДО ДДЮТ.

При планировании воспитательной работы учитываются традиционные, муниципальные, региональные, федеральные мероприятия, связанные с юбилейными и государственными датами на основе Календарного плана воспитательной работы МБОУДО ДДЮТ на учебный год.

Направленность программы определяет особенности и характер воспитательной работы, осуществляемой в процессе ее реализации.

Воспитательный потенциал программы в соответствии с ее физкультурно-спортивной направленностью связан с возможностью реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных навыков, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов. Занятия физкультурой и спортом отличаются тесным взаимодействием педагога с ребенком, при котором устанавливаются доверительные отношения. При этом решаются следующие воспитательные задачи: осознание своих спортивных возможностей, взаимной и личной ответственности за успех команды, направленности на результат и победу в спортивных соревнованиях, мотивации здорового образа жизни.

Важными условиями, обеспечивающими эффективность воспитательного воздействия в ходе реализации программы, являются характер взаимодействия педагога с учащимися и психологический климат в детском коллективе. Установление доверительных отношений с педагогом помогает ребенку в полной мере раскрыть свой творческий и личностный потенциал. Создание в детском объединении атмосферы сотрудничества, взаимоуважения и поддержки является значимым компонентом воспитательной работы. Проведение открытых мероприятий позволяет закрепить воспитательный эффект благодаря вовлечению родителей в жизнь детского объединения. Успешному решению воспитательных задач также способствует участие детей в спортивных мероприятиях на уровне учреждения, района, области: первенствах, спартакиадах, чемпионатах, соревнованиях, турнирах, спортивных марафонах, эстафетах, спортивных праздниках, массовых физкультурно-спортивных мероприятиях.

Важной воспитательной составляющей является сам характер занятий, так как для достижения значимого результата в освоении базовых основ спортивной игры баскетбол большое значение имеет развитие у детей следующих качеств: высокой эмоциональной

устойчивости, самообладания, целеустремленности, инициативности, мотивации, настойчивости и упорства в достижении успеха, трудолюбия, терпения. Все эти качества определяют процесс гармоничного становления социально ответственной личности.

### 3.4. Материалы по профориентации

#### 3.4.1. Методические материалы по профориентации

1. **Давыдкина, С.В.** Использование игр по профориентации на занятиях в дополнительном образовании [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-teme-ispolzovanie-igr-po-proforientacii-na-zanyatiyah-v-dopolnitelnom-obrazovanii-6644842.html> – (дата обращения 07.10.2024).
2. **Сизова, А.В.** Подборка психологических профориентационных тестов [Электронный ресурс]: Образовательная социальная сеть nsportal // Режим доступа: <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2014/12/18/podborka-psikhologicheskikh-proforientatsionnykh>. – (дата обращения 07.10.2024).
3. **Соломина, Л.Ю.** Проектная деятельность обучающихся по профориентационной тематике как технология педагогического сопровождения процессов их профессионального самоопределения: методические рекомендации для педагогов дополнительного образования тестов [Электронный ресурс]: Образовательная социальная сеть nsportal // Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2021/01/15/metodicheskie-rekomendatsii-dlya-pedagogov> – (дата обращения 07.10.2024).
4. **Шамсутдинова, Д.Р.** Организация профориентационной работы в УДОД: методические рекомендации [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-organizatsiya-proforientacionnoj-raboty-v-uchrezhdeniyah-dopolnitelnogo-obrazovaniya-7005087.html> – (дата обращения 07.10.2024).

#### 3.4.2. Профессиограммы

##### Обобщенная профессиограмма тренера по виду спорта

(родственные профессии: учитель физической культуры, инструктор физической культуры, организатор спортивно-массовых мероприятий)

Возраст: от 22 лет.

Пол: мужчины и женщины.

Сфера деятельности и вид труда: сфера спорта и физической культуры.

Предмет и цели труда: подготовка спортсменов, обеспечение совершенствования подготовки их в избранном виде спорта.

Типы основных орудий труда: спортивный инвентарь, спортивные сооружения, программа тренировочных занятий.

Важнейшие производительные операции: отбор спортсменов наиболее способных к определенному виду спорта и совершенствование их в этом виде спорта.

Виды трудностей, ошибок по вине работающего: неправильное планирование деятельности спортсмена и контроль процесса тренировки, при необходимости исправляет ошибки и корректирует действия учеников.

Преобладающие типы деятельности: преобладает умственный труд с физическим.

Формы организации труда и социальные связи: индивидуальная работа, иногда в коллективе с разделением специфики труда.

Санитарно-гигиенические условия:

а) микроклиматические условия: поддержание нормального климата на рабочем месте постоянно;

б) режим и ритм работы: рабочий день ненормированный, в зависимости от уровня спортсмена (начальный уровень 2-3 часа в день, высокий уровень – тренировки проводятся дважды в день, 3- 5 часов каждая, практически без выходных, больше половины времени может проходить в разъездах командировки на спортивные сборы, соревнования);

в) основные виды профвредностей: переутомление, высокая нагрузка на организм;

г) травматизм: болезнь, травма;

д) профзаболевания: спортивные травмы и сопутствующие заболевания;

е) мероприятия по охране труда: повышение мер безопасности на рабочем месте, аптечка для оказания доврачебной помощи;

ж) медицинские противопоказания: психологические отклонения, наркотическая и алкоголическая зависимость.

Психофизиологическая характеристика профессиональной деятельности:

а) сезонные процессы и перцептивные действия: связь с объектом труда прямая, объем получаемой информации высокий, поступает в основном в виде зрительных, осязательных и слуховых сигналов;

б) нагрузка зрительного анализатора: постоянная, поле зрения расширенное, работа в разных лимитах времени;

в) нагрузка слухового анализатора: постоянная – восприятие и различие определенных звуков и сигналов;

г) особенности загрузки других анализаторов: без особенностей; д) умственная деятельность: постоянная – анализ действий

спортсмена, подбор средств и методов тренировки;

е) моторные действия: в основном задействованы крупные группы мышцы туловища, а также верхних и нижних конечностей.

Характеристика движений: в моторных действиях преобладает работа мышц рук и ног, спины.

Управление вниманием: постоянное сосредоточение и концентрация внимания на объекте тренировочных воздействий.

Качества личности, способствующие успеху в работе: целеустремленность, трудолюбие, терпение, усердие, настойчивость, дисциплинированность, стремление преодолевать неудачи, упорство, уверенность в себе, волевые качества(целенаправленность, дисциплинированность), инициативность, самостоятельность, выдержка и самообладание; критичность, глубина, гибкость, быстрота ума и его творческий характер.

Профессионально важные качества:

Психические: способность к волевому саморегулированию; долгосрочная и оперативная память; внимание (непроизвольное, произвольное); функции внимания: (целенаправленность избирательность); активность; образное и логическое мышление; высокая психическая и эмоциональная устойчивость; высокий уровень развития моторной памяти; объем, распределение, переключение, концентрация и устойчивость внимания.

Физические: высокая работоспособность; статическая выносливость мышц спины; ловкость и координация движений рук и пальцев рук; быстрота двигательных реакций, общая ловкость, общая и специальная выносливость, гибкость (предельная подвижность отдельных суставов), развитая моторика ног и рук, сила для данного вида спорта.

### 3.4.3. Тест на профориентацию

---

#### «Определение профессионального типа личности Дж. Голланда»

**Инструкция для испытуемого:** В каждой паре профессий постарайтесь отдать предпочтение одной из них. Например, если в первой паре вы предпочитаете работу конструктора, напишите на своем листочке рядом с цифрой 1 букву «И». То же самое следует проделать со всеми остальными парами профессий.

1Р Инженер-технолог	1И Конструктор
2Р Вязальщица	2С санитарный врач
3Р Повар	3К Наборщик
4Р Фотограф	4П Заведующий магазином
5Р Чертёжник	5А Дизайнер
6И Философ	6С Психиатр
7И Учёный-химик	7К Бухгалтер
8И Редактор научного журнала	8П Адвокат
9И Лингвист	9А Переводчик художественной литературы
10С Педиатр	10К Статистик (в театре)
11С Завуч по внеклассной работе	11П представитель профсоюзного комитета
12С Спортивный врач	12А Фельетонист
13К Нотариус	13П Снабженец
14К Перфораторщик	14А Карикатурист
15П Политический деятель	15А Писатель
16Р Садовник	16И Метеоролог
17Р Водитель трамвая	17С Фельдшер
18Р Инженер-электронщик	18К Секретарь-машинистка
19Р Телеоператор	19П Режиссер
20Р Маляр	20А Художник по металлу

21И Биолог	21С Главный врач
22И Гидролог	22К Ревизор (налоговый инспектор)
23И Зоолог	23П Главный зоотехник
24И Математик	24А Архитектор
25С Работник детской комнаты милиции	25К Счетовод
26С Учитель	26П Командир отряда
27С Воспитатель	27А Художник по керамике
28К Экономист	28П Заведующий отделом
29К Корректор	29А Критик
30П Заведующий хозяйством	30А Дирижер
31Р Радиооператор	31И Специалист по ядерной физике
32Р Наладчик	32К Монтажник
33Р Агроном-семеновод	33П Председатель кооператива
34Р Закройщик	34А Декоратор
35И Научный работник музея	35С Консультант
36И Археолог	36П Эксперт
37И Ученый	37А Актер
38С Логопед	38К Стенографист
39С Врач	39П Дипломат
40С Психолог	40А Поэт
41К Главный бухгалтер	41П Директор

**Обработка и интерпретация результатов:** Подсчитайте число одинаковых букв, выбранных в каждой паре. Запишите соответствующие буквам цифры по следующей схеме, например:

<b>Р</b>	<b>И</b>	<b>С</b>	<b>К</b>	<b>П</b>	<b>А</b>
1	7	6	5	2	12

**Буквы обозначают:**

- Р** - реалистичный тип,
- И** – интеллектуальный тип,
- С** – социальный тип,
- К** – конвенциальный (офисный) тип,
- П** – предприимчивый тип,

**А** – артистический тип

Далее выбираются буквы, по которым набраны наибольшие баллы (первые два типа).

**Описание профессиональных типов личности (методика Дж. Голланда).**

**Реалистичный тип.** Выбирает из физического и социального окружения цели, ценности и задачи, которые являются для него объективными. Он занимается конкретными делами, ценностями и их использованием: вещами, инструментами, животными и машинами. Он избегает занятий, требующих абстрактного мышления, социальных отношений. Это мужской тип, асоциальный, эмоционально стабильный, конкретный, ориентированный на настоящее. Он предпочитает роли участника или члена коллектива, избегает руководящих ролей. Отдает предпочтение занятиям, требующим моторных навыков, физической ловкости, конкретности. Этому типу больше присущи математические, нежели вербальные, способности. Психомоторные навыки преобладают над арифметическими и вербальными способностями. Он добивается успеха в основном в области техники и спорта. Представители этого типа имеют простой взгляд на жизнь. При принятии решений зависят от других. Ориентированный на настоящее, эмоционально стабильный, занимающийся конкретными объектами (вещами, инструментами, машинами).

**Рекомендуются профессии: механик, электрик, инженер, агроном, садовник, шофер и т.д.**

**Интеллектуальный тип.** Занимается решением проблем окружающей среды, скорее с помощью идей, слов и символов, чем посредством физических и социальных навыков. Он способен достичь результатов, как в вербальной, так и в математической области деятельности. Интеллектуал оригинален, выигрывает награды, призы, завоевывает признание за творческие достижения в науке, его интеллектуальность является частичной компенсацией отсутствующих социальных и моторных навыков. Преобладают теоретические ценности, любит решать задачи, требующие абстрактного мышления. Гармонично развиты вербальные и невербальные способности. Он хорошо приспособляется, независим, самостоятелен, несоциален, аналитичен, рационален, независим, оригинален, критичен, любознателен, обладает способностью познания и воображения.

**Предпочитает научные профессии: ботаник, астроном, математик, физик, ученый.**

**Социальный тип.** Ставит перед собой такие цели и задачи, которые позволяют ему установить контакт с окружающей средой. Он использует свои навыки для тренировки, обучения других людей, для изменения их поведения. Этот тип обладает социальными умениями и нуждается в социальных контактах. В качестве черт его характера выступают склонность воспитывать, гуманность, женственность, психологическая настроенность. Социальный тип заинтересован в благополучии зависящих от него людей. При решении проблемных вопросов опирается больше на эмоции и чувства, умение общаться, чем на интеллектуальные ресурсы. Для этого типа представляют ценность социальные и этические проблемы и занятия. Социальный тип избегает «мужских» ролей, требующих моторных навыков, занятий с механизмами. У него высокие вербальные, но низкие математические способности. Он имеет хорошую приспособительную способность. Представитель данного типа активен, старается держаться в стороне от интеллектуальных проблем, но часто зависим от мнения группы людей. Рекомендуемые занятия: обучение и лечение (учителя, врачи, психологи). Такие люди добиваются успехов и завоевывают признание в области общения, управления, искусства, занимаясь лечением, преподаванием, воспитанием и другими подобными видами деятельности.

**Рекомендуются профессии: врач, учитель, психолог, консультант, воспитатель и другие.**

**Конвенциальный тип.** Выбирает из социального и физического окружения такие цели и задачи, ценности, которые установлены обычаем и обществом. В соответствии с этим его

подход к проблемам стереотипный, практический и корректный. Он в некоторой мере непреклонен, консервативен и непоколебим. Предпочитаемые им занятия носят пассивный характер. Ему не нравятся специальности, требующие оригинальности и спонтанного выступления. «Конвенциал» обладает больше математическими, чем вербальными способностями. Он неважный оратор и руководитель, трудно приспособляется. В решениях зависит от других людей, имеет простой взгляд на жизнь. Не проявляет критичность, оригинальность, консервативен, зависим, не любит смену деятельности. Слабо развиты организаторские способности, преобладают математические способности.

**Отдает предпочтение профессиям, требующим четко структурированной деятельности, где ясно, что правильно, а что не правильно: машинопись, бухгалтерия, экономика.**

**Предприимчивый тип.** Избирает цели, ценности и задачи, позволяющие проявить энергию, энтузиазм, импульсивность, доминантность, приключенчество. Он убедителен, ценит себя, самоуверен, оригинально агрессивен. У этой личности большая потребность в признании. Для этого типа характерна очень обширная сфера деятельности. Для него неприемлемы ограничивающие, асоциальные, ручные занятия, а также занятия, требующие усидчивости и большой концентрации. Наибольших достижений добивается в спорте и в области управления. Зависим от других. Самоутвердиться ему позволяет агрессивность, избирает цели, которые позволяют проявить энергию, энтузиазм, импульсивность, любит приключения. Представитель данного типа доминантен, любит признание, любит руководить. Ему не нравится практический труд, а также занятия, требующие интеллектуальных усилий, усидчивости. Хорошо решает задачи, связанные с руководством, статусом и властью, агрессивен и предприимчив, обладает хорошими вербальными способностями.

**Предпочитает «мужские», волевые, руководящие роли, где он может удовлетворить свои потребности в доминировании и признании. Рекомендуются профессии: заведующий, директор, телерепортер, артист, журналист и другие.**

**Артистический тип.** При общении с окружающими опирается на свои чувства и эмоции, интуицию и воображение для создания художественных образов и продуктов. Решение проблем осуществляется им в зависимости от своего воображения и от вкуса. Он верит в свои субъективные впечатления и фантазию при решении и истолковании возникающих проблем. Его характеризует сложный взгляд на жизнь, гибкость, независимость решений, погруженность в свой внутренний мир и оригинальность. Он очень высоко ставит эстетические ценности. Стремится быть независимым творческим художником, обычно становится учителем своего вида искусства. Ему не нравятся «мужские» занятия, такие, как спорт, ремонт машин. Основные его достижения – в области искусства. Это самый оригинальный тип. Оригинальность проявляется в первую очередь в творчестве. У артистического типа высоко развиты моторные и вербальные способности.

Он имеет исключительно хорошие способности восприятия и моторики, которые приводят к крупным успехам в искусстве. «Артист» выражается средствами искусства, компенсирующими его отчуждение от окружающих; развивая и выражая художественное дарование, он обеспечивает себе уважение и признание. Он избегает многочисленных межличностных отношений и отстраняется от людей. Это идет артисту на пользу, поскольку для творчества необходимо освободиться от конвенциональных обычаев, надо быть свободным и свободно мыслить. У него имеется высокий жизненный идеал, усвоенный уже в молодости, - стремление к выделению самого себя.

**«Артист» предпочитает занятия, которые носят творческий характер: музыку, рисование, литературное творчество, фотографию.**

## 4. Компонент результативности

### 4.1. Материалы о формах диагностики и аттестации

#### Система оценки результатов освоения программы.

Данная программа предполагает следующие виды контроля:

Виды контроля и аттестации	Формы контроля	Оценочные материалы
Входной контроль	Педагогическое наблюдение. Опрос о данном виде спорта	Перечень вопросов
Текущий контроль	Педагогическое наблюдение. Тестирование по технической и физической подготовке.	Тесты по технической и физической подготовке.
Промежуточная аттестация 1 раз в год (май)	Педагогическое наблюдение. Турнир, тестирование по технической и тактической подготовке	Тесты по технической и тактической подготовке. Зачетная ведомость.
Итоговая аттестация проводится в конце обучения (май)	Турнир, сдача контрольных нормативов по ОФП.	Контрольные нормативы по ОФП. Протокол турнира. Зачетная ведомость.

Для оценки результативности реализации программы используются следующие формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- участие в соревнованиях.

Входной контроль проводится с целью выявления уровня подготовки учащихся, текущий, промежуточный – с целью контроля усвоения учащимися тем и разделов программы, итоговый – с целью усвоения обучающимися программного материала в целом.

Входной контроль осуществляется в форме опроса о данном виде спорта.

Текущий контроль включает следующие формы: опрос, контрольные тесты по технической и физической подготовке.

Промежуточный контроль осуществляется в следующих формах: турнир, тесты по технической и тактической подготовке.

Итоговый контроль по программе проходит путем сдачи нормативов и участия в турнире.

#### Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал
- ворота - 6 шт.
- клюшки - 20 шт.
- мячи для флорбола - 100 шт.
- фишки 50 шт.

- стойки 30 шт.
- мячи футбольные - 5 шт.
- мячи баскетбольные - 5 шт.
- мячи для большого тенниса 30 шт.
- тренажер координационный - 2 шт.
- барьеры - 15 шт.
- турники 5 шт.
- раздевалки - 2 шт.
- душевые - 2 шт.
- компьютер - 1 шт.

## 4.2. Оценочные материалы

### Контрольные нормативы и показатели.

Физические способности	Физические упражнения	возраст									
		8-9		10-11		12-13		14-15		16-17	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Скоростные	Бег 30м, (с)	5.0	5.1	4.9	5.0	4.8	5.0	4.7	4.9	4.5	4.8
Силовые	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, (к-во раз)	17	12	20	15	23	18	25	19	32	20
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	190	180	195	185	200	195	210	200	220	205
Выносливость	Бег 1000м (мин, с)	4.30	5.00	4.20	4.45	4.10	4.30	3.50	4.20	3.40	4.10
Координация	Челночный бег 3x10 (с)	8.5	9.3	8.3	8.8	8.3	8.7	7.0	8.6	8.0	8.6
Комбинированное упражнение	Слаломный бег с мячом	22	24	20.5	22	18.5	20	16.5	18	15.5	17.5

*Примечание.*

*Обвод стоек и бросок мяча в цель (слаломный бег) – флорболист начинает движение от центра поля, обводит 4 стойки, расположенных в 5м друг от друга и бросает мяч клюшкой для флорбола в ворота. Норматив засчитывается, если мяч прошел в ворота по воздуху.*

Примерные нормативы по общефизической подготовке

Контрольные упражнения	Возраст, лет																													
	8			9			10			11			12			13			14			15			16			17		
	Уровни (низкий – н, средний – с, высокий – в)																													
	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н
Бег 30 м с высокого старта, с	5,4	6,2	7,0	5,1	5,9	6,8	5,0	6,0	6,6	5,0	5,9	6,3	4,9	5,7	6,0	4,8	5,6	5,9	4,7	5,5	5,8	4,5	5,3	5,5	4,4	5,0	5,2	4,3	4,9	5,1
Бег 1000 м, сек	5,0	5,50	7,10	4,20	5,37	6,50	4,29	5,18	6,27	4,17	5,04	6,10	4,06	5,31	6,54	3,53	5,17	6,37	3,44	4,26	5,23	3,30	4,16	5,11	3,28	4,05	5,01	3,22	3,56	5,31
Подтягивание на перекладине (раз)	4	2-3	1	5	3-4	1	5	3-4	1	6	4-5	1	7	4-6	1	8	5-6	1	9	6-7	2	10	7-8	3	11	8-9	4	16	9-10	5
Челночный бег (3x10) м, сек	9,1	10,0	10,4	8,8	9,9	10,2	8,6	9,5	9,9	8,5	9,3	9,7	8,3	9,0	9,3	8,2	8,9	9,5	8,0	8,6	9,0	7,7	8,3	8,6	7,3	7,9	8,2	7,2	7,9	8,1
Прыжок в длину с места, см	165	125	110	175	130	120	185	140	130	195	160	140	200	165	145	205	170	150	210	180	160	220	190	175	230	195	180	240	205	190

Примерные нормативы по специальной подготовке

Контрольные упражнения	Возраст, лет																													
	8			9			10			11			12			13			14			15			16			17		
	Уровни (низкий – н, средний – с, высокий – в)																													
	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н
Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (сек.)	15,6	15,9	16,4	13,0	13,6	14,4	11,7	12,2	12,9	10,2	10,8	11,3	8,9	9,4	9,9	7,8	8,3	8,8	7,5	7,9	8,6	7,1	7,6	8,2	6,9	7,3	7,9	6,7	7,2	7,9
Точность и дальность броска мяча клюшкой (м.)	5	4	3	7	6	5	10	9	7	16	14	12	18	15	13	22	18	14	26	22	19	28	26	23	29	27	25	31	27	24
Время и точность ударов по воротам с места (сек)	13,0	13,5	14,0	12,0	12,5	13,0	11,5	12,0	12,5	11,0	11,5	12,0	10,5	11,0	11,5	10,0	10,5	11,0	9,6	10,2	10,9	9,0	9,4	9,9	8,6	9,0	9,4	8,4	8,8	9,2
Точность передач после ведения мяча и обводки стоек (сек)	8,8	9,1	9,6	8,0	8,4	8,8	8,7	9,3	9,8	7,9	8,4	8,9	7,2	7,8	8,3	6,6	7,1	7,6	6,1	6,8	7,4	5,7	5,9	6,3	5,6	5,9	6,4	5,5	5,8	6,1
Бег с обеганием стоек (сек)	8,5	8,9	9,3	8,0	8,4	8,8	7,4	7,8	8,3	6,9	7,4	7,7	6,3	6,7	7,2	5,8	6,2	6,6	5,7	6,1	6,5	5,5	5,8	6,2	5,3	5,6	5,9	5,2	5,5	5,8

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

№ п/п	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Подтягивание на перекладине (количество раз)	4 и выше	3	2	1	0

2	Отжимание от пола (количество раз)	10 и выше	8	6	4	2 и ниже
3	Бег 30 м/сек.	5,4	6,5	7,1	7,3	7,4 и хуже
4	Бег 1000 м/мин.	Без учета времени				
5	Поднимание туловища (количество раз)	32 и выше	28	22	18	15-17

предварительный контроль -8 б.

промежуточный контроль -12 б.

итоговый контроль -16 б

### Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Вопросы на этапе начальной подготовки.

Что такое игра «флорбол»?

Правила гигиены спортсмена.

Что такое спортивная техника во флорболе?

Что такое разминка? Ее значение для тренировки и игры.

Самоконтроль в период тренировки.

Оборудование для флорбола.

Как стать хорошим спортсменом?

Влияние физической подготовки на рост спортсмена.

Что такое тактика игры?

История развития флорбола.

Питание спортсмена.

Правила соревнований.

Что такое специальная физическая подготовка?

История развития российского флорбола.

Полевой игрок, его задачи в игре.

Требования к спортивной форме игроков.

Утомление на тренировке.

Подготовка к соревнованиям.

Понятие о травмах.

Вредные факторы для спортсмена, влияющие на работоспособность.

Значение зарядки.

Волевые качества спортсмена, их значение в игре.

Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тактика нападения.

Психологическая подготовка к игре.

Правила техники безопасности на занятиях.

Анализ игр после соревнований.

Что такое спортивная дисциплина?

Термины во флорболе.

Протокол игры во флорболе.

Гигиена в спорте.

4.3. Материалы по фиксации

Диагностическая карта

№	Фамилия имя ребенка	Возраст (лет)	Прыжки в длину с места (см) уровень (высокий низкий средний)	Бег 30 м с высокого старта уровень (высокий низкий средний)	Челночный бег (3x10) м, сек. уровень (высокий низкий средний)	Подтягивание на перекладине (раз)	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воотам (сек.)	Точность передач после ведения мяча и обводки стоек (сек)	Общий уровень (высокий низкий средний)
1		8							
2		8							
3		8							
4		8							
5		9							
6		8							
7		8							
8		9							
9		8							
10		8							
11		8							
12		8							
13		9							
14		8							
15		10							