**ФЛОРБОЛ:**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

Программу составила:

учитель физической культуры

Вернохай В.Н.

1 квалификационная категория

Хабаровск, 2012

**Пояснительная записка**

Целевая направленность физической культуры в общеобразовательной школе в настоящее время заключается в подготовке физически здорового поколения, способного повышать уровень своего физического развития посредством новейших образовательных технологий. Флорбол – игровой вид спорта включённый мной в рабочую программу как иновационый вид спорта в МБОУ СОШ №12. Игра в флорбол привлекательна своей разновозрастной доступностью. В тоже время флорбол улучшает работу сердечно сосудистой и дыхательной систем. Укрепляет костную систему, развивает подвижность суставов, увеличивает силу и эластичность мышц. Постоянно меняющаяся игровая обстановка способствует улучшению периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Проявляются положительные эмоции: Жизнерадостность, бодрость, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в флорбол представляет собой средство не только физического развития но и психологической разгрузки.

Программа по флорболу составлена на основе законодательных актов. Постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации. Постановлений и приказов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Министерства образования Российской Федерации, Национальной Федерации флорбола России, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования, расположенных на территории Российской Федерации, независимо от их подчиненности и с учетом современного состояния флорбола как вида спорта:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от

30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры.

2. Программа разработана на основе программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 -11 классы. М. Просвещение 2008г., под общей редакцией А.П. Матвеева.

Рабочая программа составлена с учетом особенностей климатических условий Дальневосточного региона, педагогических условий МБОУ СОШ № 12 г. Хабаровска, замещая раздел лыжной подготовки. Замена часов лыжной подготовки на спортивную игру флорбол произведена в разделе «Физическое совершенствование» рабочей программы по физической культуре для учащихся основного звена.

Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки: физической, технической, тактической, теоретической.

Основные формы занятий: уроки (теоретические и практические), участие в соревнованиях и контрольных играх. Уроки проводятся с использованием аудио-визуальных средств обучения.

**Основные задачи программы :**

1. Ознакомление учащихся со спортивной игрой флорбол.
2. Укрепление здоровья учащихся и повышение уровня развития физических способностей при помощи спортивной игры (флорбола).
3. Обучение основным техническим приемам спортивной игры флорбол.
4. Обучение основным тактическим действиям спортивной игры флорбол.
5. Привитие устойчивого навыка к систематическим занятиям физической  
   культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению  
   уровня развития основных двигательных способностей с использованием средств спортивной игры флорбол.

Программа, опираясь на особенности развития флорбола, как вида спорта, использует основные методические положения для реализации задач физического воспитания учащихся 5-9 классов.

Она предусматривает:

* Реабилитационно-оздоровительное воздействие на организм современных детей и подростков, с последующим привлечением их к регулярным занятиям физической культурой, а затем, возможно, и спортом, в зависимости от медицинских показаний.
* Приемлемость в решении задач по формированию социально-психологической личности занимающегося, укреплению его психического здоровья, формированию морально-волевых качеств.
* Создание условий для многогранной общей и специальной физической подготовки учащихся 5-9 классов.
* Целевую подготовку в направлении повышения технико-тактической подготовленности учащихся.
* Систему анализа подготовки и контроля физического состояния учащихся.

**Место рабочей программы в учебном плане.**

Раздел «Флорбол» в основной школе изучается в 5-9 классах из рас­чета 3 часа в неделю (всего 70 часов), всего 14 часов каждом классе.

I четверть: 21 урок - 27 урок (7 часов).

IV четверть:- 96 урок - 102 урок (7 часов).

**Методическое обеспечение программы.**

        При проведении занятий в первую очередь руководствуюсь принципами оздоровительной направленности. Физические упражнения и игры должны способствовать развитию у занимающихся различных групп мышц и физических качеств.

        Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у занимающихся постоянный интерес к занятиям, часто используя игровые формы, эстафеты. Вместе с тем развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики игры флорбол. Это так называемые профилирующие (ведущие, специфические) качества. К ним относятся: адаптационная ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа мышц ног и рук.

        Ловкость развивают подвижными играми, различными комбинированными эстафетами, гимнастическими и акробатическими упражнениями.

        Гибкость, ловкость и координация движений взаимосвязаны и поэтому желательно, чтобы физические упражнения на развитие этих качеств использовались на каждом уроке. Эти качества можно развивать с помощью прохождения нескольких стоик с элементами обводки в различных сочетаниях.

        Для развития динамического равновесия используют движения: бег "змейкой", бег с преодолением неровностей и различных препятствий, бег с быстрым изменением направления движения, упражнения на гимнастическом бревне, прыжки с поворотами и выполнением различных движений в полете, совершенствуя элементы обводки и обыгрыша.

        Включение в занятия бега, взявшись за руки, эстафет с переносом предметов (мяч, клюшка и т.п.) Вращательные движения клюшкой (лопасть клюшки описывает восьмерку, круг, овал) на месте и в движении.

        При развитии силы подбирают физические упражнения без отягощений (гантелей, штанг, гирь). Используют упражнения динамического характера: повороты, вращения, приседания, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъем ног или туловища.

        Разучивание сложных элементов нужно проводить в начале основной части урока, так как утомление затрудняет освоение новых движений.

        Разучивание элементов игры приемов обводки во флорболе осуществляется с использованием, главным образом, метода показа (принцип наглядности). Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню развития учащихся. Требования должны систематически повышаться. Ошибки и недостатки в технике должны быть сразу же исправлены с помощью имитационных и специально-подводящих упражнений.

С первых же занятий с клюшкой необходимо обучить занимающихся обводки, передачи и остановке мяча, различным передвижениям по площадке, стойке игрока, а в игре вратаря это бросок мяча руками (на различные расстояния) из различных положений  (лежа, сидя, стоя, в прыжке) в мишень, ловля мяча руками из различных положений (то же с подстраховкой телом) После освоения этих элементов можно приступить к игре-флорбол на ограниченной площадке.

     Изучать материал следует в той последовательности, в какой он изложен в программе. Для безопасности процесса обучения нужно провести инструктаж с обучающимися по правилам поведения на спортивных сооружениях и техники безопасности.

**Диагностика результативности педагогического процесса.**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов целесообразно проводить тестирование учащихся. (октябрь и май). Для определения уровня физической подготовленности учащихся учитываются результаты испытаний на развитие физических качеств; быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости и гибкости. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнение «слаломный бег». Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем как проходит овладение тактическими и техническими приёмами, как обучающиеся применяют их в игре.

**Результаты усвоения учебного материала.**

К концу обучения ученик научится:

*Пониманию*

* Истории развития вида спорта «Флорбол» стране и за рубежом.
* Правилам игры в флорбол.
* Технике выполнения двигательных действий игры флорбол.
* Тактическим приемы в флорболе.
* Содержанию физических упражнений игры флорбол общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья.
* Физиологическим основам деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при занятиях флорболом, возможности их развития и совершенствования средствами флорбола.
* Взрастным особенностям развития ведущих психических процессов и физических качеств при регулярных занятиях флорболом.
* Возможностям формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий флорболом.
* Психофункциональным особенностям собственного организма.
* Индивидуальным способам контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.
* Способам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с использованием средств флорбола, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.
* Правилам личной гигиены, профилактики и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

*Умению*

* Выполнять основные технические и тактические приемы флорбола.
* Организовать самостоятельные занятия с использованием средств флорбола.
* Проводить судейство игр по флорболу.
* Проводить разминку, организовать проведение флорбола, подвижных игр.
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях

*Развитию качества личности*

* Воспитать интерес и стремление к здоровому образу жизни.
* Повысить общую и специальную работоспособность обучающихся.
* Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
* Развить чувство патриотизма к своему классу, школе, городу, стране.

*Демонстририровать*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические  упражнения | класс | | | | | | | | | |
| 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 5.0 | 5.1 | 4.9 | 5.0 | 4.8 | 5.0 | 4.7 | 4.9 | 4.5 | 4.8 |
| Силовые | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, 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 |
| К выносливости | Бег 1000 м, мин, с | 4.30 | 5.00 | 4.20 | 4.45 | 4.10 | 4.30 | 3.50 | 4.20 | 3.40 | 4.10 |
| координационные | Челночный бег 3х10,с | 8.5 | 9.3 | 8.3 | 8.8 | 8.3 | 8.7 | 8.0 | 8.6 | 8.0 | 88.6 |
| Комбинированное упражнение | Слаломный бег с мячом, с | 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 5 м друг от друга и бросает мяч клюшкой для флорбола в ворота. Норматив засчитывается, если мяч прошёл в ворота по воздуху.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ ПО ФЛОРБОЛУ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **классы** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **5** | | **6** | | | | **7** | | | **8** | | | **9** | | | |
| **Теоретическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Техника безопасности и первая помощь пострадавшим | | **0.5** | | **0.5** | | | | **1** | | | **0.5** | | | **0.5** | | |
| Флорбол в России и за рубежом | | **1** | | **1** | | | | **0.5** | | | **0.5** | | | **0.5** | | |
| Основы методики обучения и тренировки | | **1** | | **1** | | | | **1** | | | **1** | | | **1** | | |
| Правила игры. Организация и проведение соревнований | | **1** | | **1** | | | | **1** | | | **1** | | | **1** | | |
| Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь флорболистов. | | **0.5** | | **0.5** | | | | **0.5** | | | **1** | | | **1** | | |
| **Итого часов** | | **4** | | | **4** | | | **4** | | | **4** | | | | **4** | |
| **Физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | | **3** | | | | **3** | | | **2** | | | **1** | | | | **1** |
| Специальная физическая подготовка | | **2** | | | | **2** | | | **2** | | | **2** | | | | **2** |
| Техническая подготовка | | **3** | | | | **2** | | | **2** | | | **3** | | | | **3** |
| Тактическая подготовка | | **1** | | | | **2** | | | **2** | | | **2** | | | | **2** |
| Соревновательная подготовка | | **1** | | | | **1** | | | **2** | | | **1** | | | | **1** |
| **Итого часов** | | **10** | | | | **10** | | | **10** | | | **10** | | | | **10** |
| **ВСЕГО ЧАСОВ** | | **14** | | | | **14** | | | **14** | | | **14** | | | | **14** |

Краткая характеристика игры.

## ****Основные положения****

В игре участвуют две команды. Цель – забить как наибольшее количество голов команде соперников, не нарушая правил игры. Встречи проводятся в помещении, обычно это крытый спортивный зал. Мяч контролируется только клюшкой; остановка мяча ногой допустима, но наносить ногой удары по воротам запрещено.

## ****Площадка и её размеры****

Соревнования проводятся на спортивных площадках закрытого типа, снабжённых бортиками. Размер – 40 на 20 метров, допускается отступление ±4 метра в длину и ±2 метра в ширину. Разметка содержит в себе: центральную линию, штрафные (4 на 5 метров) и вратарские (1 на 2.5 метра) площади, а также точки вбрасывания – по центру и на продолжении линии ворот. Стандартный размер ворот – 1.6 на 1.15 метров. Вблизи площадки располагаются зоны замен (по 10 метров каждая), места для судей и секретариата, а также скамьи для удалённых игроков.

## ****Матч****

Время матча – 3 периода протяжённостью в 20 минут с перерывом между периодами в 10 минут. У каждой команды есть право взять тайм-аут на тридцать секунд.В случае ничейного исхода в матче, где необходимо определить победителя, назначаются дополнительные 10 минут. Если и после этого победитель не определён, назначается серия штрафных бросков (аналог буллитов в хоккее).

## ****Команды****

В каждой команде может быть до двадцати игроков. Во время матча от каждой команды выставляется по шесть игроков, количество замен по ходу игры не ограничено (аналогично хоккею). Капитан команды носит на руке специальную повязку; только он может общаться с арбитрами. Во время матча за ходом игры следят два арбитра, а за ведение отчёта, время игры и комментирование отвечает секретариат.

## ****Форма и инструментарий****

Все игроки должны быть одеты в форму одинакового цвета (любого, кроме серого). Она состоит из футболки, шортов и гетр. Вратари дополнительно надевают маску, а вместо шорт используют брюки. Форма судей – футболки, шорты и гетры чёрного цвета.Мяч для флорбола – пластмассовый, однотонного цвета, полый внутри. Клюшки пластиковые, длиной не больше 105 сантиметров.

## ****Общие положения по игре****

Каждый тайм начинается с розыгрыша мяча в центре площадки. Суть игры заключается в том, чтобы провести мяч клюшкой на сторону соперников и забросить его в ворота соперников, но в то же время не допустить попадания мяча в свои собственные ворота. Игрокам нельзя перебрасывать мяч руками, ногами и другими частями тела, все передачи должны осуществляться только с помощью клюшки. Вратарю запрещается использовать клюшку, в пределах площадки ворот он может использовать любую часть тела, чтобы остановить, направить, выбросить мяч или ударить по нему.

***Гол будет засчитан, если мяч полностью пересечет линию ворот. Гол не будет засчитан:***

* если мяч попадет в ворота сразу же после розыгрыша в центре площадки (по нему должен еще кто-то ударить);
* когда вратарь вводит мяч в игру у бортика;
* если игрок умышленно направляет мяч в ворота телом или ногой;
* когда мяч пересекает линию ворот после свистка судьи.

 Если мяч случайно перелетает через бортик, ударяется о потолок или какой-либо предмет над  площадкой, застревает в верхней сетке ворот, лопается во время игры или задерживается над игроком, то назначают вбрасывание (розыгрыш спорного мяча). Если в пределах площадки ворот происходит нарушение, то назначают пенальти, а игрок, нарушивший правила, получает такое наказание, какое было бы при аналогичной ситуации в любой другой части площадки. Пенальти выполняет игрок «пострадавшей» команды в ворота нарушителей. Удар по воротам осуществляется со средней линии, при этом все остальные члены обеих команд, кроме вратаря и игрока, выполняющего пенальти, должны находиться за пределами площадки. Мяч должен двигаться только вперед, добивать его нельзя.

***Во время игры разрешается:***

* подыгрывать мяч ногой к собственной клюшке;
* действовать телом, за исключением рук и головы, направляя мяч к себе;
* стоя на одном колене, прерывать пас (удар) или играть мячом;
* находиться в пределах площадки у ворот и играть там мячом;
* играть мячом (клюшкой) до уровня колена;
* в борьбе за мяч вести силовую борьбу плечом;
* направлять мяч в бортик;
* заменять вратаря полевым игроком.

***Во флорболе запрещается:***

* играть высоко поднятой клюшкой с целью овладеть мячом, при выполнении броска, при замахе до или выносе вперед после нанесения удара;
* подставлять подножки, задерживать и толкать соперника;
* помещать клюшку между ног соперника, даже с целью овладеть мячом;
* ударять по клюшке или блокировать клюшку соперника;
* играть головой (кроме вратаря);
* прыгать с целью воздействовать на мяч (кроме вратаря);
* делать пас ногой;
* играть лежа (одно колено на игровом поле не считается игрой лежа, кисть одной руки на полу – считается).

Если происходит нарушение одного из этих правил, то игрок удаляется с поля на 2 минуты (за незначительное нарушение), на 5 минут (за грубые и повторные нарушения). За неспортивное поведение игрока удаляют с поля также на 5 минут, при этом его команда 2 минуты играет в меньшем составе, а потом на поле может выйти запасной игрок. За повторное неспортивное поведение и очень грубые нарушения провинившийся удаляется с поля до конца игры, его команда играет в меньшем составе 5 минут.

Если у одной из команд уже удалены с поля два игрока и третий тоже получил удаление, то уход третьего начинают отсчитывать после того, как вернется удаленный первым игрок. Этот прием называется «отложенным штрафом».

**Программный материал**

**Тема №1. Обеспечение техники безопасности в флорболе.**

Основные причины, вызывающие травмы в флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

***Теоретическая подготовка***

**Тема №2. Флорбол в России и за рубежом.**

Происхождение и первоначальное развитие флорбола. Появление и развитие современного флорбола в России и за рубежом.

**Тема №3. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Значение спортивных соревнований.**

**Тема № 4. Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов флорбола. Изучение и анализ тактики игры.**

Общие понятия о технике и тактике игры. Тактика игры в нападении и в обороне, при переходе от нападения к обороне и наоборот.

**Тема №5. Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе.**

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подсобное оборудование и его назначение. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

***Общая физическая подготовка***

**Строевые упражнения.**

Команды для управления группой. Построение, расчет. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

**Общеразвивающие упражнения без предметов**.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Упражнения для 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; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног ( на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

**Общеразвивающие упражнения с предметами**

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте ( стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения со скакалкой : прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки на с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе: через короткую и длинную скакалку. Упражнения с малыми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену: ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

**Акробатические упражнения**

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

**Легкоатлетические упражнения.**

Бег: бег с ускорением до 30-40 м; повторный бег 2-3 раза по 20 – 30 м бег 30 – 60 м с низкого старта; эстафетный бег до 60 м этапами; бег до 60 м с препятствиями; бег в чередовании с ходьбой до 400м, кросс 1000-2000 м.

**Подвижные игры**

Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонки мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту» , «Вызывай смену», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната».

**Эстафеты**

Эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. «Эстафета футболистов», Эстафета баскетболистов».

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Упражнения для развития быстроты**

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. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке(лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Бег на время. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом ит.п.) Подвижные игры «Вызов», «Скалки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

Прыжки в 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. Метание набивных мячей весом до 1кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег в гору на коротких отрезках 5-20м. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч.

**Упражнения для развития выносливости**

Длительный равномерный бег ( частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд./мин) Кроссы 1-2 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с интервалы отдыха 15-30сек) Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной ( длительность одного упражнения не больше 20-30 сек., интервалы отдыха 1,5-2.5 мин, число повторений в серии 305 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60сек, число повторений 405 раз)

**Упражнения для развития ловкости**

Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами», «Невод» и т.д.

**Упражнения для развития гибкости**

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛАМ ПОДГОТОВКИ

**5-6 класс**

**Физическая подготовка**

*Общая физическая подготовка*

***Общеразвивающие упражнения без предметов***

Упражнения для рук и плечевого пояс. Упражнения для мышц шеи: наклоны вращения, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища опускание прямых и согнутых ног в положении лежа.

*Специальная физическая подготовка*

***Упражнения для развития быстроты***

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10м. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками. Ускорения. Бег по виражу ( лицом и спиной вперед).Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

***Упражнения для развития ловкости***

Эстафеты с предметами и без предметов. Бег прыжками через препятствия. Подвижные игры.

***Упражнения для развития гибкости***

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращение туловища, шпагат, полушпагат.

***Упражнения для развития выносливости***

Бег по пересечённой местности до 2 км, Бег 1000м.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

***Техника передвижения***

Стойка флорболиста (высокая, средняя, остановками). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по спирали.

**Техника владения клюшкой и мячом**

***Техника нападения***

Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку) Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Выполнение остановки мяча с уступающим и безуступающего движения. Остановки с «удобной» и«неудобной» стороны.

***Техника защиты***

Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки.

***Техника игры вратаря.***

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение толчком голеностопа – выполнение упражнения (например, передвижение влево – основная стойка, передвижение вправо - основная стойка). Ловля и отбивание мяча, посланного тренером. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле мяча рукой, отбиванию его ногой, туловищем, головой.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

***Тактика игры в нападении***

Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.

Групповые действия. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Обучение передачам мяча в квадратах с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.

***Тактика игры в защите.***

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча.

Групповые действия: умение подстраховать партнера.

***Тактика игры вратаря***

Обучение и совершенствование правильного и современного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

7-8 класс

**Физическая подготовка**

*Общая физическая подготовка*

***Общеразвивающие упражнения без предметов***

Выполнение упражнений на месте и в движении, в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе.

*Специальная физическая подготовка*

***Упражнения для развития быстроты***

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 10, 15м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед).Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

***Упражнения для развития ловкости***

Эстафеты с предметами и без предметов. Бег прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе, парами.

***Упражнения для развития гибкости***

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны.

***Упражнения для развития выносливости***

Кроссовый бег, бег до 2 км без учёта времени. Бег 1000м.

**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.

9 класс

**Физическая подготовка**

*Общая физическая подготовка*

***Общеразвивающие упражнения без предметов***

Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны повороты, вращение туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

*Специальная физическая подготовка*

***Упражнения для развития быстроты***

Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег 30м. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке ( лицом и спиной вперед).

***Упражнения для развития ловкости***

Слаломный и челночный бег. Бег прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе, парами.

***Упражнения для развития выносливости***

Кроссовый бег, бег до 3км без учёта времени. Бег 1000м.

**Техника игры**

***Техника передвижения***

Совершенствование стойки флорболиста и перемещений в ней. Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по «спирали».

**Техника владения клюшкой и мячом**

***Техника нападения***

Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча.

Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча(перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча.

Техника выполнения удара-броска. Обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону.

***Техника защиты***

Отбор мяча. Совершенствование ранее изученных способов отбора. Преследование соперника с целью отбора мяча. Ловля мяча на себя. Отбор с применением силовых единоборств.

***Техника игры вратаря***

Совершенствование 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. Совершенствование 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.* Оценивание целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Отрыв от «опекуна» для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решений тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Тактика действий вблизи ворот соперника – добивание мяча отскочившего от вратаря.

*Групповые действия.* Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперников, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка»,«скрещивание», «загибание». Взаимодействия в«тройках»: «треугольник», «смена мест». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений (розыгрыш мяча в центре поля, от бокового борта, свободный удар, от лицевого борта). Перевод мяча с фланга на фланг через центрального игрока.

*Командные действия.* Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр поля.

***Тактика игры в защите***

*Индивидуальные действия.* Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания»и создание препятствий сопернику в получении мяча. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора и перехвата мяча или нейтрализаций соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие сопернику в выполнении передач, ведения и ударов поворотом. Совершенствование ловли мяча на себя.

*Групповые действия.* Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. Правильный выбор позиции и страховка партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка»,«скрещивание», «треугольник», «Смена мест».Переключение взаимодействия двух игроков против двух и трех нападающих в центре поля, вблизи борта. Взаимодействия в обороне при розыгрыше противником комбинаций в «стандартных положениях». Взаимодействие защитников и вратаря. Спаренный отбор.

*Командные действия.* Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу личной, зонной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника по флангу и через центр.

***Тактика игры вратаря.***

Совершенствование индивидуальных тактических действий, и выбор способа противодействия в различных игровых и стандартных ситуациях. Совершенствование тактическим действиям при отскоке мяча от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, ударом. Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Игра на выходах из ворот. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

**Оценка достижений учащихся**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

*По основам знаний*

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

*По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)*

Оценка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного дей-ствия.

*По уровню физической подготовленности*

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» нужно исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

*Спортивное оборудование:*

- мячи флорбольные;

- клюшки для флорбола;

- мячи теннисные;

- конусы и стойки;

- скакалки;

- мячи футбольные и т.д..

*Спортивные сооружения:*

- спортивный городок на пришкольном участке.

**Список литературы**

1. Баженов, А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе / А.А. Баженов // Физическая культура в школе. – 1999. - № 5. – С. и № 6.
2. Баженов, А.А. Флорбол. Тактика игры / А.А. Баженов // Физическая культура в школе, 2000, № 1 и № 2.

3. Баженов, А.А. Флорбол. Правила игры и толкование / А.А. Баженов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001 г. - 112 с.

# 4. Быков, А.В. Оборонительные действия в структуре технико-тактических показателей игроков различных амплуа во флорболе / А.В. Быков // [Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта](http://bmsi.ru/source/b15688a8-cfc9-4aae-bdae-a2b1de16442d), 2011. - № 2 (72). – С. 31-34.

5. Быков, А.В. Спорный мяч и способы его выигрыша в игровой деятельности флорбольных команд / А.В. Быков // [Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта](http://bmsi.ru/source/b15688a8-cfc9-4aae-bdae-a2b1de16442d), 2012. - № 4 (86). – С. 15-20.

# 6. Быков, А.В. Уровень физической подготовленности спортсменов высокой квалификации во флорболе / А.В. Быков // [Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта](http://bmsi.ru/source/b15688a8-cfc9-4aae-bdae-a2b1de16442d), 2010. - № 7 (65). – С. 17-19.

7. Быков, А. В. Флорбол. Правила соревнований : учебное пособие / А. В. Быков - Северодвинск : Изд-во Севмашвтуз, 2010. - 56 с.

# 8. Быков, А. В. Штрафной бросок во флорболе и эффективность его выполнения в условиях соревновательной деятельности / А. В. Быков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2011. - № 3 (73). - С. 17-20.

9. Жуков, М.Н. Подвижные игры : рек. УМО вузов РФ по пед. образованию в качестве учебника для студентов пед.вузов по специальности 033100-физическая культура / М.Н. Жуков .— М. : Академия, 2000 .— 157 с.

10. Кожухова, Н.Н. Методика физического воспитания ребенка : учебное пособие / Н.Н. Кожухова. - М.: Издательский центр «Академия». - 2008.

11. Комков, А.Г. Методические особенности обучения во флорболе / А.Г. Комков, А.В. Быков // [Физическая культура: воспитание, образование, тренировка](http://bmsi.ru/source/9f247a66-ec60-4b7f-9790-42a1c4656b66). – 2007. - № 1. – С. 66-70.

1. Костяев В.А*.* Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 83с.
2. Костяев В.А. История развития флорбола.. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 20с.

# 14. Олин, В.Н. Презентация нового вида спорта: отличное настоящее и великое будущее флорбола / В.Н. Олин, А.В. Олин // Теория и практика физической культуры. – 2004. - № 7.

15. Подвижные игры : практ. материал : рек. Гос. Комитетом Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму в качестве учеб. пособия для студентов высш. и сред. специальных учеб. заведений физ. культуры / Л. В. Былеева [и др.] .— М. : ТВТ Дивизион, 2005 .— 277 с.

1. Птушко, Н. Флорбол: открытый урок в 9 классе / Н. Птушко // Спорт в школе. – М. : Изд. Дом «Первое сентября» , 2005. - № 21 (376)
2. Птушко, Н. Флорбол: открытый урок в 6 классе / Н. Птушко // Спорт в школе. – М. : Изд. Дом «Первое сентября» , 2005. - № 18 (373).
3. Репина, В. Тренируемся и играем в удовольствие / В. Репина // Спорт в школе. – М. : Изд. Дом «Первое сентября» , 2005. - № 21 (376)
4. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : рек. УМО вузов РФ по пед. образованию в качестве учеб. для студентов пед. вузов по специальности 033100-Физическая культура / под ред. Ю.Д. Железняка; под ред. Ю.М. Портнова .— М. : Академия, 2002 .— 517,[3] с.
5. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие) / под ред. В.А. Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2003.
6. Флорбол **//** Спорт в школе. – М. : Изд. Дом «Первое сентября» , 2005. - № 10 (365).
7. Формирование здорового образа жизни российских подростков : для кл. руководителей 5-9 кл. : доп. М-вом образования Рос. Федерации в качестве учебно-методического пособия / под ред. Л.В. Баль; под ред. С.В. Барканова .— М. : Владос, 2002 .— 188 с.

23. Фролов, В. Флорбол в начальной школе / В. Фролов **//** Спорт в школе. – М. : Изд. Дом «Первое сентября» , 2005. - № 7 (362).

24. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : рек. М-вом Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму в качестве учеб. пособия для студентов и преподавателей высш. и средних учеб. заведений физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов .— 4-е изд.,стер. — М. : Академия, 2006 .— 478 с.