

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костомукшского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №2 имени А.С. Пушкина»
(МБОУ КГО «СОШ №2 им. А.С. Пушкина»)

«Согласовано»
на заседании МСШ
протокол №1
от 26.08.2024 г.
Руководитель МСШ


Хинконен Л.И.

«Принято»
педагогическим советом
протокол №1
от 27.08. 2024 г.
Директор школы


Герасимчук Н.Н.

«Утверждено»
приказ по школе №154
от 30.08.2024г.

Директор школы

Герасимчук Н.Н.

Рабочая общеразвивающая программа
внеурочной деятельности «Флорбол»
спортивно-оздоровительной направленности
для учащихся 3-4 классов

Срок реализации – 1 год

Составитель программы:
Шмаровоз Юлия Петровна,
учитель физической культуры.

г. Костомукша
2024г.

Пояснительная записка

Настоящая общеразвивающая рабочая программа «Флорбол» (далее, Программа) по внеурочной деятельности» спортивно-оздоровительной направленности разработана

для ориентирована на младших школьников без специальной подготовки, для учащихся с первого класса.

Целевая направленность заключается в подготовке физически здорового поколения, способного повышать уровень своего физического развития посредством новейших образовательных технологий. 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, опираясь на особенности развития флорбола, как вида спорта, использует основные методические положения для реализации задач физического воспитания младших школьников.

Новизна Программы связана с тем, что этот вид спорта ещё мало известен, а поэтому интересен. Кроме того, он развивает такие двигательные качества, как координация, гибкость, скоростные и скоростно-силовые способности.

Актуальность Программы заключается в её новизне. Она стимулирует готовность пробовать свои силы в новом виде спорта, реализовать свои желания участвовать в соревнованиях. Основой подготовки занимающихся флорболом является универсальность в овладении технико-тактическими приёмами игры.

Педагогическая целесообразность – заключается в развитии разнообразных умений и навыков, таких как моторика, умственные способности, понимание сути игры и социальные навыки.

Цель Программы: укрепление здоровья, формирование основ двигательной культуры, удовлетворение биологической потребности в движениях в процессе приобщения учащихся к элементам флорбола.

Задачи:

Оздоровительные:

- способствовать совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, правильному функционированию внутренних органов;
- способствовать развитию всех групп мышц;
- способствовать развития функций центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижности), органов чувств, двигательного анализатора.

Образовательные:

- формировать первоначальные представления о флорболе (познакомить с правилами игры, инвентарем, действиями игроков);
- формировать у детей двигательные умения и навыки (общие и специальные, т.е. присущие данному виду спорта);
- развивать физические качества (быстрота, ловкость, сила, выносливость).

Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям спортом;
- в процессе игры воспитывать следующие качества: ответственность, чуткость, внимательное отношение к товарищу, справедливость, дисциплинированность;

- учить следовать правилам;
- стараться избегать споров и конфликтов, в случае необходимости решать их конструктивным способом.

Принципы построения Программы строятся на следующих подходах:

- личностно-ориентированного подхода;
- природосообразности (учитывается возраст воспитанников);
- сотрудничества;
- систематичности, последовательности, наглядности обучения;
- от простого к сложному.

Сроки реализации Программы: 1 год обучения.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю (34 часа в год).

Формы организации занятий

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

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

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

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

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

Необходимость этих занятий — установить уровень и качество усвоения материала, определить и зафиксировать динамику развития и подготовки, соответствие возрастным нормативам, провести анализ и прогнозирование результатов дальнейшей подготовки, выйти на уровень начального флорбола и спортивной профориентации (до присвоения первичных разрядов). Данный вид занятий проходит, как постоянно, так и поэтапно в течение обучения

Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты освоения настоящей программы рассматриваются и оцениваются по следующим критериям:

К концу обучения младший школьник научится:

- пониманию истории развития вида спорта «Флорбол» в стране и в мире;
- правилам игры в флорбол;
- технике выполнения двигательных действий игры флорбол;
- тактическим приемами в флорболе;
- содержанию физических упражнений игры флорбол;

- способам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с использованием средств флорбола, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

Умению:

- выполнять основные технические и тактические приемы флорбола;
- организовать самостоятельные занятия с использованием средств флорбола;
- проводить разминку, организовать проведение игры во флорбол, подвижных игр;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях.

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.

Структура занятий

1. Разминка.
2. Ознакомление детей с новым материалом (показ, повторение детьми, включение в игровое упражнение).
3. Повторение и закрепление уже известного и совершенствование уже имеющихся двигательных навыков в процессе игр и упражнений.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- эстафета;
- соревнование;
- тренировка;
- игра.

Приемы и методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- игровой.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	2
2	Общефизическая подготовка (ОФП)	2
3	Специальнофизическая подготовка (СФП)	4
4	Основы техники игры	10
5	Основы тактики игры	16
	Итого	34

Содержание программы

Программа построена на принципах доступности, системности и преемственности. Программой предусматривается взаимосвязь при изучении понятий всего курса.

Программа курса «Флорбол» включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются история возникновения и развития флорбола, правила игры, жесты судей, вопросы техники и тактики игры во флорбол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися акцентируется внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Теоретическая подготовка

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

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

Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Значение спортивных соревнований.

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.

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.

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, упражнения для мышц шеи, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами, упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча, упражнения со скакалкой, 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.

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 с этапами до 60 м.; бег до 60 м. с препятствиями; бег в чередовании с ходьбой до 400 м.; 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».

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.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу ускорения с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м. Ускорения из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Подвижные игры: «Вызов», «Скалки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с места и с разбега. 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. Подвижные игры: «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: футбол.

Упражнения для развития выносливости. Длительный равномерный бег (частота пульса 110-120 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-140 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 15-30 сек.) 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 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин., число серий 1-2).

Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприсяде и в присяде. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. 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. Упражнения с клюшкой и партнером. Упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Техническая подготовка.

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

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 без уступающего 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. 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 атаке: 2х0, 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 своевременного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам.

Материально-техническое обеспечение занятий

№ п/п	Наименование спортивного оборудования и инвентаря	Количество
1	Ворота флорбольные (комплект)	2
2	Клюшки флорбольные	70
3	Флорбольные мячи	100
4	Комплект конусов тренировочных	2
5	Комплект фишек тренировочных	2
6	Корзина для мячей	1
7	Манишки	20
8	Форма для вратаря	2
9	Доска тактическая	1
10	Размер поля 9 м. х 18 м. до 40 м. на 20 м.	

Планируемые результаты освоения программы

Результаты освоения программного материала по программе «Флорбол» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы «Флорбол». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия флорболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы «Флорбол», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы «Флорбол». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по флорболу.

Список литературы

1. Баженов, А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе / А.А. Баженов // Физическая культура в школе. – 2005. - № 5. – С. и № 6.
2. Баженов, А.А. Флорбол. Тактика игры / А.А. Баженов // Физическая культура в школе, 2007, № 1 и № 2.
3. 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](#), 2011. - № 2 (72). – С. 31-34.
4. Быков, А.В. Спорный мяч и способы его выигрыша в игровой деятельности флорбольных команд / А.В. Быков // [Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта](#), 2012. - № 4 (86). – С. 15-20.
5. Быков, А. В. Флорбол. Правила соревнований : учебное пособие / А. В. Быков - Северодвинск : Изд-во Севмашвуз, 2010. - 56 с.
6. Комков, А.Г. Методические особенности обучения во флорболе / А.Г. Комков, А.В. Быков // [Физическая культура: воспитание, образование, тренировка](#). – 2012. - № 1. – С. 66-70.
7. Костяев В.А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 2008. – 83с.
8. Репина, В. Тренируемся и играем в удовольствие / В. Репина // Спорт в школе. – М. : Изд. Дом «Первое сентября», 2005. - № 21
9. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : рек. УМО вузов РФ по пед. образованию в качестве учеб. для студентов пед. вузов по специальности 033100-

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Флорбол»
для учащихся 3-4 классов**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Ознакомление с правилами безопасности на занятиях по флорболу. Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками.	1
2	Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками. Обучение стойке флорболиста (высокая, средняя, низкая)	1
3	Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами	1
4	Прием и передача мяча на месте и в движении.	1
5	Приемы и упражнения по приему, остановке и ведению мяча.	1
6	Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. Эстафеты с клюшкой и мячом.	1
7	Ведения мяча по прямой и по дуге. Эстафеты с клюшкой и мячом.	1
8	Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами, резкими остановками.	1
9	Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой.	1
10	Понятия об ударах и бросках, теоретические пояснения выполнения ударов и бросков по элементам.	1
11	Техника выполнения броска на месте и в движении	1
12	Обучение технике отбора мяча.	1
13	Совершенствование ведения мяча. Учебная игра.	1
14	Изучение техники игры в вратаря Учебная игра.	1
15	Совершенствование техники владения клюшкой и мячом.	1
16	Тактика нападения: выполнения броска в движении. Парная эстафета.	1
17	Тактика нападения ведения и бросок мяча. Техника игры вратаря. Учебная игра.	1
18	Тактика нападения: остановка мяча ногой и бедром. грудью, клюшкой. Учебная игра.	1
19	Тактика нападения: остановка мяча грудью и клюшкой. Учебная игра.	1
20	Тактика нападения: остановка мяча ногой. Эстафета с клюшкой и мячом.	1
21	Тактика нападения: бросок мяча с удобной и неудобной стороны. Учебная игра.	1
22	Тактика защиты: отбор мяча ногой.	1
23	Тактика защиты: отбор мяча клюшкой и корпусом.	1
24	Тактика защиты: вытаскивание мяча концом крюка клюшки. Учебная игра.	1
25	Тактика защиты: отбор мяча при встречном движении и сбоку. Учебная игра.	1
26	Изучение правил проведения соревнований по флорболу. Учебная игра.	1
27	Ведения мяча без отрыва клюшки от мяча.	1
28	Передачи мяча по кругу 1-2 мячами. Эстафета с клюшкой и мячом.	1
29	Передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении Совершенствование отбора мяча Бросок мяча на месте и в движении.	1
30	Тактика нападения: остановка прыгающего и летящего мяча на	1

	месте. Учебная игра.	
31	Техника приема мяча на ходу с последующим ведением до удара. Учебная игра.	1
32	Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Учебная игра.	1
33	Понятия атаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве. Учебная игра.	1
34	Выполнение тактической комбинации 1х1, 2х1, 3х2 со сменой места. Учебная игра.	1
	Итого	34

Атака - действия команды, направленные на забрасывание мяча в ворота противника. Атака начинается, когда команда отбирает мяч, и кончается с потерей мяча, либо взятием ворот.

Автогол - гол, забитый игроком в собственные ворота.

Быстрая атака — резкое стремление к воротам соперника с целью забить гол.

Борт - специальное ограждение флорбольной площадки. Высота бортов, окаймляющих площадку по периметру, над уровнем пола составляет 50 сантиметров.

Бросок - способ забросить гол в ворота соперника.

Буллит - штрафной бросок мяча. Буллиты бывают как послематчевыми, так и игровыми. Послематчевые могут назначаться для выявления победителя по окончании основного и дополнительного игрового времени.

Ведение мяча — технический прием, когда игрок, двигаясь в определенном направлении, ведет клюшкой мяч хватом одной или двумя руками.

Вратарь — игрок, обязанностью которого является исключительно защита ворот, играет без клюшки.

Вратарская зона — часть игрового поля, в которой может играть только вратарь.

Ворота - конструкция прямоугольной формы, куда направляют мяч, чтобы забить гол.

Гол (взятие ворот) - попадание мяча в ворота, при котором мяч полностью пересекает линию ворот и не было зафиксировано нарушения правил.

Голевой пас - передача мяча от игрока своей команды, в результате которой был забит гол.

Дисквалификация — запрет игроку или команде участвовать в игре за грубое нарушение правил или моральных норм спортивной этики.

Жеребьевка — способ, помогающий определить, какая из команд может первой начать игру или имеет право выбрать площадку.

Жест судьи — движения рук, которыми судья демонстрирует факт нарушения правил или дальнейшее продолжение игры.

Замена игроков — ситуация, когда тренер заменяет играющих на площадке одного или нескольких флорболистов запасными игроками.

Запасной игрок — спортсмен, официально внесенный в протокол матча и находящийся в момент игры на скамейке запасных. Он может в любой момент по решению тренера заменить кого-либо из играющих на площадке.

Защита - организованные технико-тактические действия команды, направленные на защиту своих ворот. Действия в защите начинаются когда команда теряет мяч, и кончаются с отбором мяча, либо взятием ворот.

Защитник — игрок, основная функция которого - помешать нападающему команды соперника атаковать ворота и забить гол.

Игра в большинстве/меньшинстве - численное преимущество, либо наоборот меньшинство, команды, когда игрок одной из команд за нарушение правил удаляется с площадки.

Клюшка - спортивный снаряд для игры во флорбол, используемый для бросков, передач и ведений мяча.

Линия ворот — линия шириной между стойками ворот.

Линия площади ворот — линия, ограничивающая вратарскую площадку.

Линия середины поля — линия шириной 5 см, которая делит флорбольшую площадку на две равные части.

Маска - элемент экипировки вратаря, предназначенный для защиты головы.

Наколенник — специальное защитное средство от травм колена.

Налокотник — специальное защитное средство от травм локтя.

Нападение (атака) — организованные технико-тактические действия игроков с целью забить гол.

Нарушение - несоблюдение правил игры во флорболе. Карается различными штрафами в виде удаления или штрафного броска. Штрафы за различные нарушения прописаны в правилах игры во флорбол.

Ошибка — неточно выполненное техническое или тактическое действие.

Отбор мяча - переход мяча от игрока одной команды к игроку другой. Происходит различными способами.

Обводка (финт) - игровой прием (движения флорболиста), направленные на обыгрывание противника в конкретной игровой ситуации.

Пас или передача - важная составная часть действий игрока, в ходе которой мяч переправляется от игрока с мячом партнеру.

Передача мяча — технический прием, с помощью которого игроки осуществляют взаимодействие между собой для организации атаки ворот соперника.

Правила игры — установленный порядок ведения игры.

Расписание соревнований — официальный документ, в котором указываются место и время соревнований. Его утверждает главный судья.

Расстановка - положение игроков друг относительно друга в рамках системы ведения игры.

Свисток судьи (сигнал звуковой) — оповещает о начале или конце игры, об остановке игры при нарушении правил, о забитом голе.

Система защиты — расположение игроков защищающейся команды на площадке.

Система нападения — расстановка игроков атакующей команды на площадке.

Скамейка запасных — скамейка, на которой во время игры находятся игроки команды, не находящиеся в данный момент на игровой площадке, удаленные игроки, готовые выйти на замену, а также официальные представители (тренеры, врач и массажист).

Судья — лицо, следящее за соблюдением флорболистами правил игры во время соревнований и фиксирующее ее результаты.

Судья-информатор — судья, информирующий команды и зрителей о составах команд, забитых голах, удалении игроков с поля и т. д.

Судья-секретарь — судья, ведущий протокол игры.

Судья-секундометрист — судья, фиксирующий время игры и штрафное время.

Судья у табло — судья, фиксирующий забитые командами голы.

Сейв – отражённый, пойманный или заблокированный вратарём атакующий бросок или удар.

Тактика - это индивидуальные, групповые и командные действия, направленные на достижение конкретного результата в игре и зависящие от степени сопротивления соперника и результата, складывающегося по ходу матча.

Тактика атаки – это действия игроков, направленные на поражение ворот соперника. Их цель – вывод нападающего на ударную позицию.

Тактика защиты – это действия, направленные на отбор мяча у соперника, остановку нападающих и защиту ворот. Их цель – отобрать мяч у соперника и как можно скорее перейти в наступление.

Тактическая подготовка — педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Тайм-аут - перерыв во флорболе, назначаемый по просьбе одной из команд.

Техника игры — совокупность специальных приемов и действий в зависимости от конкретных условий и индивидуальных способностей флорболист.

Техническая подготовка - это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства.

Удар - способ забросить гол в ворота соперника, в ходе которой он непосредственно ударяет по мячу клюшкой.

Флорбол — это спортивная командная игра, целью в которой является забросить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч передают от игрока к игроку специальными флорболными клюшками. Побеждает команда, забросившая большее число мячей в ворота соперника.

Флорбольная площадка - поверхность спортивного зала, ограниченная бортами, являющаяся местом проведения матчей по флорболу.

Флорболист – игрок команды (вратари, защитники, нападающие).

Щелчок - разновидность удара по мячу, особенностью которого являются замах клюшки и её удар об пол перед мячом.

Экипировка флорболиста - специализированная одежда флорболиста.

РАЗМЕРЫ ФЛОРБОЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ И ОБОРУДОВАНИЯ

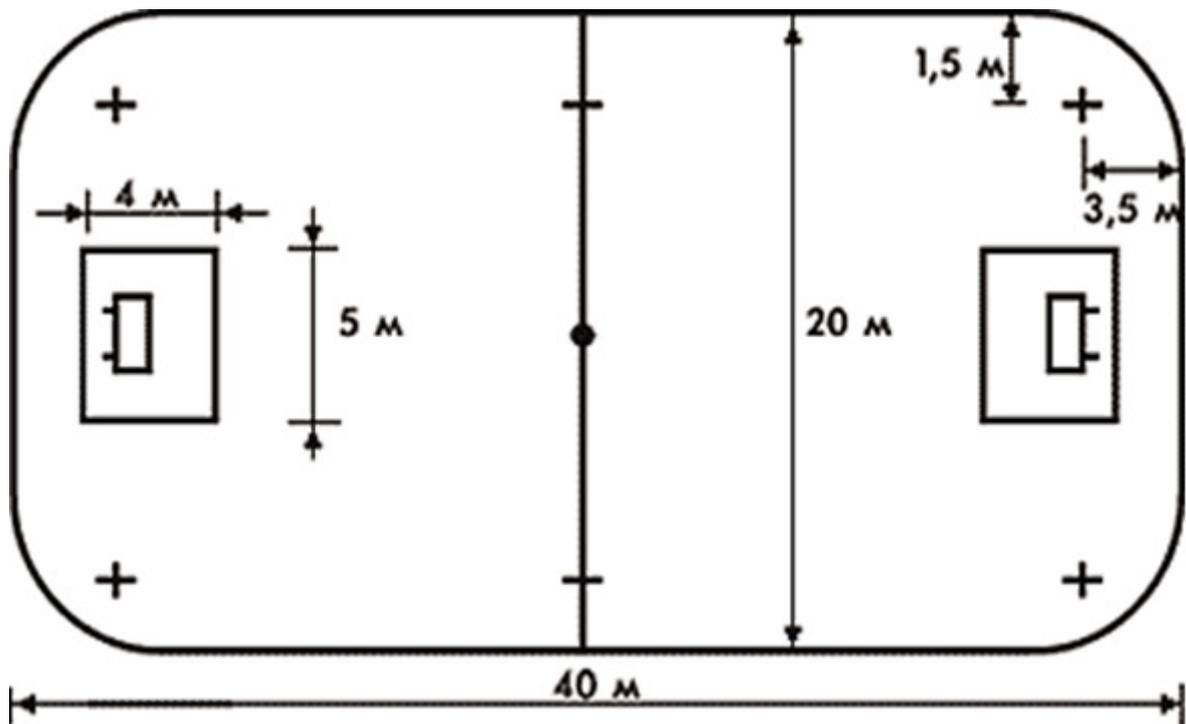


Рис.1 Флорбольшая площадка



Рис. 2. Размер штрафной площадки во флорболе

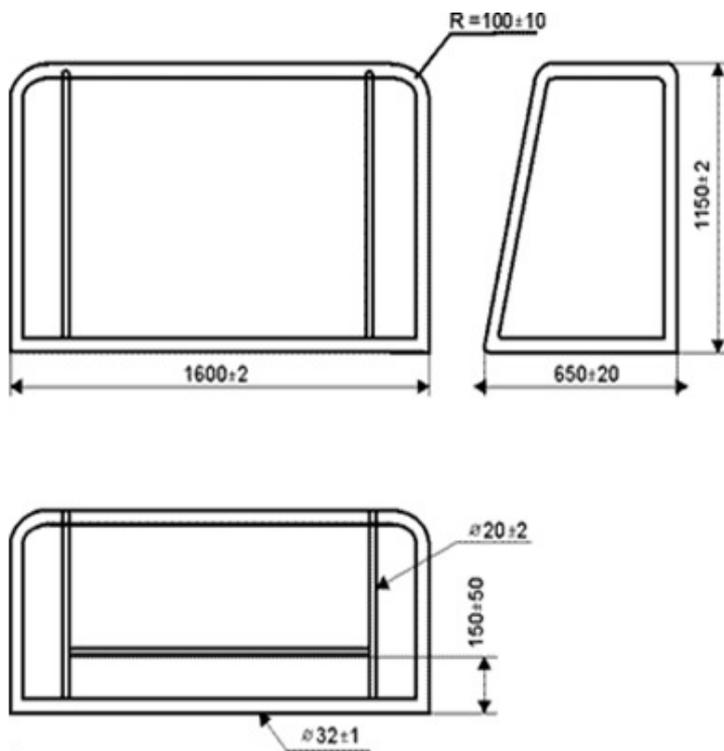


Рис. 3. Размеры стандартных флорбольных ворот

Контрольно-тестовые упражнения 1 уровень

№	Контрольные упражнения
1.	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (мальчики) Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз (девочки)
2.	Прыжок в длину с места, см
3.	Бег 30 м, сек
4.	Челночный бег 3 x 10 м, сек
5.	Слаломный бег без ведения мяча с клюшкой в руках, сек
6.	Слаломный бег с ведением мяча клюшкой, сек
7.	Техника владения клюшкой и мячом (разница времени прохождения тестов 7 и 6), сек

Примерные контрольно-тестовые упражнения 2 уровень

№	Контрольные упражнения
1.	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (мальчики) Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз (девочки)
2.	Прыжок в длину с места, см
3.	Бег 30 м, сек
4.	Челночный бег 3 x 10 м, сек
5.	Слаломный бег без ведения мяча с клюшкой в руках, сек
6.	Слаломный бег с ведением мяча клюшкой, сек
7.	Техника владения клюшкой и мячом (разница времени прохождения тестов 7 и 6), сек
8.	Точность бросков мяча в цель с места, кол-во раз

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336388985

Владелец Герасимчук Надежда Николаевна

Действителен с 07.04.2024 по 07.04.2025