

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 129»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
От «29» августа 2023 года

«Утверждаю»   
Директор И.А. Воронина  
Приказ № 323-ОД  
От «29» августа 2023 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ФЛОРБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 9-11 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель  
Селезнев Никита Сергеевич  
учитель физкультуры

Нижний Новгород 2023

## Пояснительная записка

**Направленность программы** - физкультурно — спортивная.

Программа обучения направлена на систематические занятия флорболом оказывают на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся флорболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности. *И самое главное - это приятное времяпрепровождения, т. к. только в этом виде спорта разрешается совместное выступление за одну команду мужчин и женщин, юношей и девушек, мальчиков и девочек.*

**Новизна** флорбола заключается в том, что благодаря легкому спортивному инвентарю (мяч весом -23 грамма, а клюшка не более 380 грамм) в этой игре могут выступать спортсмены от мальчиков и девочек до бабушек и дедушек с любой конституцией тела. У молодежи флорбол популярен тем, что открывает широкие возможности для единоборства. Игрок может посостязаться с соперником в силе, ловкости, выносливости, благодаря чему большинство флорболистов отличаются боевитостью, смелостью, умением бороться с трудностями и на спортивной площадке и в повседневной жизни. Большое достоинство флорбола с точки зрения педагогики заключается в его командном характере. Шесть игроков одной команды соревнуются с шестью игроками другой, что развивает у флорболистов дух коллективизма.

**Актуальность** дополнительной образовательной программы спортивной секции «Флорбол» без преувеличения становится одной из популярной в мире спортивной игрой, несмотря на то, что по сравнению с так называемыми классическими видами спорта он имеет небольшую историю. В настоящее время в международной федерации флорбола (IFF) зарегистрировано 40 стран со всех континентов Мира. Распространенность флорбола объясняется тем, что в него можно играть в простейших условиях (по крайней мере, на не высоком уровне). В то время как для результативных занятий некоторыми видами спорта необходимо достичь высокой техники или определенного физического состояния, флорболом могут увлекаться и чувствовать его прелесть начинающие любители спорта, даже с детского сада. Естественно, что чем лучше спортсмен или команда, чем выше уровень их игры, тем она интереснее как для самого флорболиста, так и для зрителя.

### **Цели и задачи программы:**

**Цель** Проведение учебно-тренировочной работы кружка в соответствии с данной программой и индивидуальных особенностей школьников.

### **Задачи:**

привлечение детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- преобладание в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоническому развитию всех органов и систем организма;

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки флорболистов всех возрастных групп;
- обеспечение всесторонней общей и специальной физической подготовки занимающихся;
- овладение опережающим формированием технико-тактического мастерства;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности

подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по ОФП для коллектива физической культуры общеобразовательной школы.

### ***Отличительные особенности программы***

Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, интегральной, теоретической): средства и формы подготовки: систему контрольных упражнений и нормативов (нормативные требования по отбору - приемные, переводные - после каждого года обучения и выпускные - для перевода из групп начальной подготовки в учебно-тренировочные группы, из учебно-тренировочных групп в группы спортивного совершенствования и из групп спортивного совершенствования в группы высшего спортивного мастерства); систему восстановительных мероприятий и медико-педагогического контроля.

### **Возраст детей:**

В группе занимаются мальчики и девочки с 9 до 11 лет.

### **Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на два года:

1 год обучения - 2 часа в неделю

2 год обучения - 2 часа в неделю

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы**

контрольные нормативы

участие в районных, городских и областных соревнованиях

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов для группы начальной подготовки первого и второго годов обучения**

Вид подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего часов
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Общая физическая подготовка	3	4	4	4	3	3	4	3	2	30
Специальная физическая подготовка	4	4	3	4	4	4	3	4	3	33
Техническая подготовка	5	5	5	4	4	4	5	4	4	40
Тактическая подготовка	3	4	4	4	3	3	4	4	3	32
Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены				2				2		4
<b>Всего часов</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>13</b>	<b>144</b>

## Учебно - тематический план

1 год обучения

№ п/п	Содержание	Дата по плану	Дата по факту
	1 четверть 18 часов		
1	Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.		
2	Строевые упражнения,ОРУ с предметом.Легкоатл.упр.П/и.		
3	Строевые упражнения,ОРУ с предметом.Легкоатл.упр.П/и.		
4	Стр.упр.,ОРУ,Спорт.игры.		
5	Стр.упр.,ОРУ,акрабатические упражнения,п\и.		
6	ОРУ,лёгкоатлетичесие упр.,эстафеты.		
7	Лёгуюатлетические упр.,акрабатические упр.,п\и.		
8	ОРУ с предметом,спорт игры		
9	Стр.упр.,ОРУ,Спорт.игры.		
10	Стр.упр.,ОРУ,акрабатические упражнения,п\и.		
11	Строевые упражнения,ОРУ с предметом.Легкоатл.упр.П/и.		
12	Строевые упражнения,ОРУ с предметом.Легкоатл.упр.П/и.		
13	Лёгуюатлетические упр.,акрабатические упр.,п\и.		
14	ОРУ с предметом,спорт игры		
15	Стр.упр.,ОРУ,акрабатические упражнения,п\и.		
16	ОРУ,лёгкоатлетичесие упр.,эстафеты.		
17	Стр.упр.,ОРУ,акрабатические упражнения,п\и.		

18	Строевые упражнения,ОРУ с предметом.Легкоатл.упр.П/и.
	2 четверть 16 часов
19	Общие понятия о гигиене спорта. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом.
20	Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин).
21	Кроссы 3-6 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с. интервалы отдыха 15-30 с).
22	Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы.
23	Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений.
24	Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи
25	Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны.
26	Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя.
27	Кроссы 3-6 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с. интервалы отдыха 15-30 с).
28	Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы.
29	Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе.
30	Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи
31	Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны.

32	Упражнения с клюшкой и партнером. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» мышц, несущих основную нагрузку в игре.
33	Прыжки в высоту, в длину, тройной, пятерной прыжок, с места и с разбега.
34	Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед).
	3 четверть 23 часа
35	Флорбол в России и за рубежом
36	Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку.
37	Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении.
38	Удары по мячу. Выполнение удара с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении.
39	Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения.
40	Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны.
41	Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении.
42	Ведение, обводка, атака ворот.
43	Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке.
44	Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.
45	Обучение основной стойке вратаря. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение толчком

	голеностопа.
46	Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки.
47	Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки.
48	Обучение основной стойке вратаря.
49	Обучение основной стойке вратаря. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед.
50	Обучение основной стойке вратаря.
51	Обучение основной стойке вратаря. Ловля и отбивание мяча, посланного тренером.
52	Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение толчком голеностопа.
53	Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле мяча рукой, отбиванию его ногой, рукой, туловищем, головой.
54	Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении.
55	Удары по мячу. Выполнение удара с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении.
56	Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения.
57	Появление и развитие современного флорбола
	4 четверть
	17 часов
58	Комплексные упражнения
59	Подводящие игры

60	Специально-подготовительные упражнения	
61	Двусторонние игры с заданиями	
62	Товарищеские игры с установкой;	
63	Тренировочвые формы соревновательного упражнения	
64	Тренировочвые формы соревновательного упражнения	
65	Контрольные игры.	
66	Бег 30 м, челночный бег, бег с оббеганием стоек.	
67	Прыжок в длину с места, отжимания, бег 2000 м.	
68	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (с). Точность и дальность броска мяча клюшкой (м).	
69	Точность передач после ведения мяча и обводки стоек (с) Удары по воротам (с). Удары на точность (очки).	
70	Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении.	
71	Удары по мячу. Выполнение удара с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой.	
72	Промежуточная Аттестация	

Учебно - тематический план

2 год обучения

№п/п	Содержание	Дата по плану	Дата по факту
1	Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.		
2	Строевые упражнения,ОРУ предметом.Легкоатл.упр.П/и.	с	
3	Строевые упражнения,ОРУ предметом.Легкоатл.упр.П/и.	с	
4	Стр.упр.,ОРУ,Спорт.игры.		
5	Стр.упр.,ОРУ,акрабатические упражнения,п\и.		
6	ОРУ,лёгкоатлетичесие упр.,эстафеты.		
7	Лёгоатлетические упр.,акрабатические упр.,п\и.		
8	ОРУ с предметом,спорт игры		
9	Стр.упр.,ОРУ,Спорт.игры.		
10	Стр.упр.,ОРУ,акрабатические упражнения,п\и.		
11	Строевые упражнения,ОРУ предметом.Легкоатл.упр.П/и.	с	
12	Строевые упражнения,ОРУ предметом.Легкоатл.упр.П/и.	с	
13	Лёгуюатлетические упр.,акрабатические упр.,п\и.		
14	ОРУ с предметом,спорт игры		
15	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15м.	с	
16	Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления		

	движения по зрительному сигналу.	
17	Стр.упр.,ОРУ,акробатические упражнения,п\и.	
18	Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей.	
19	Общие понятия о гигиене спорта. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом.	
20	Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин).	
21	Кроссы 3-6 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с. интервалы отдыха 15-30 с).	
22	Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы.	
23	Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений.	
24	Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи	
25	Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат.	
26	Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» мышц, несущих основную нагрузку в игре.	
27	Кроссы 3-6 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с. интервалы отдыха 15-30 с).	

28	Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы.		
29	Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений.		
30	Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи		
31	Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат.		
32	Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» мышц, несущих основную нагрузку в игре.		
33	Прыжки в высоту, в длину, тройной, пятерной прыжок, с места и с разбега.		
34	Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед).		
35	Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны.		
36	Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении.		
37	Ведение, обводка, атака ворот.		
38	Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке.		
39	Умение ориентироваться на игровой площадке.		
40	Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.		

41	Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении.		
42	Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1.		
43	Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Обучение передачам мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.		
44	Игра в защите 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Обучение передачам мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.		
45	Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Обучение передачам мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.		
46	<u>Индивидуальные действия:</u> выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча.		
47	<u>Групповые действия:</u> умение подстраховать партнера.		
48	<u>Индивидуальные действия:</u> выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча.		
49	<u>Групповые действия:</u> умение подстраховать партнера.		
50	Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора смены места в воротах при атаке.		
51	Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча.		
52	Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам.		
53	Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам.		
54	Развитие игрового мышления в спортивных и		

	подвижных играх.		
55	<u>Индивидуальные действия:</u> выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча.		
56	<u>Групповые действия:</u> умение подстраховать партнера.		
57	Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.		
58	Появление и развитие современного флорбола		
59	Общеподготовительные упражнения		
60	Комплексные упражнения		
61	Подводящие игры		
62	Специально-подготовительные упражнения		
63	Двусторонние игры с заданиями		
64	Товарищеские игры с установкой;		
65	Тренировочные формы соревновательного упражнения		
66	Тренировочные формы соревновательного упражнения		
67	Контрольные игры.		
68	Бег 30 м, челночный бег, бег с оббеганием стоек.		
69	Прыжок в длину с места, отжимания, бег 2000 м.		
70	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (с). Точность и дальность броска мяча клюшкой (м).		
71	Специально-подготовительные упражнения		
72	Итоговая аттестация.		

## *Содержание изучаемого курса 1-2 года обучения:*

### **1. Теоретическая подготовка**

Тема 1. Флорбол в России и за рубежом.

Происхождение и первоначальное развитие флорбола. Появление и развитие современного флорбола.

Тема 2. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.

Общее понятие о гигиене спорта. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования к личному снаряжению флорболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

### **2. 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 с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе: через короткую и длинную скакалку. Упражнения с маленькими 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; низкий старт и стартовый разбег; 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 400 м, кросс 300-500 м. Прыжки: в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с разбега. Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в цель с 5 м, с 10 м; метание мяча в стену на дальность отскока.

### **Спортивные игры**

Гандбол, футбол, бадминтон, баскетбол, хоккей с мячом, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

### **Подвижные игры**

Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонка 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», «эстафета гандболистов».

### **3. 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 опережений действий партнера

(овладение мячом и т.п.). Подвижные игры «Вызов». «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота». «Мяч капитану» и т.д.

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

Прыжки в высоту, в длину, тройной, пятерной прыжок, с места и с разбега. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скакалками. Метание набивных мячей весом до 1 кг 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 5-20 м, бег по воде, многоскоки на песке. 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, регби (по упрощенным правилам).

#### **Упражнения для развития выносливости**

Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин). Кроссы 3-6 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с. интервалы отдыха 15-30 с). 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 с, 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). Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа

15-20 с. вес отягощения для рук не более 3 кг., интервалы отдыха 30-60 с, число повторений 4-5 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, прыгиваний. 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, полushпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» мышц, несущих основную нагрузку в игре.

### **4. Техническая подготовка**

#### **Группы начальной подготовки 1-го и 2-го года обучения**

##### **Техника игры полевых игроков**

##### **Техника передвижения**

Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). 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), 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. 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 голенистопа - 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, рукой, туловищем, головой.

## **5.Тактическая подготовка**

### **Группы начальной подготовки 1-го и 2-го года обучения**

#### **Тактика игры полевых игроков**

##### **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. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

## **6.Интегральная подготовка**

В арсенале флорболистов много разнообразных соревновательных действий (технических приемов), и их необходимо выполнять многократно в течение одного матча, а таких матчей в соревнованиях чаще всего несколько. Поэтому важно добиться, чтобы все, что изучает юный спортсмен, он смог реализовать в игровых действиях, где воедино слиты техника и тактика, физические, моральные и волевые качества, теоретические знания и т.д.

Взаимосвязь сторон подготовки требует специального целенаправленного воздействия. Именно в этом смысле и говорится об интеграции всех качеств, навыков, умений и знаний, т.е. об интегральной подготовке, представляющей собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки к соревновательной деятельности флорболистов.

Ведущими средствами интегральной подготовки являются:

- общеподготовительные упражнения;
- комплексные упражнения;
- подводящие игры;
- специально-подготовительные упражнения:
- двусторонние игры с заданиями;
- товарищеские игры с установкой;
- тренировочные формы соревновательного упражнения;
- ситуационная тренировка;
- контрольные игры.

Взаимосвязь сторон подготовки осуществляется в определенной последовательности: физическая и техническая, физическая и тактическая, техническая и тактическая, затем - все три вида подготовки - в учебных и контрольных играх, соревнованиях. С позиций задач интегральной подготовки необходимо рассматривать структуру становления навыков игры, средства и методы, виды подготовки, этапы обучения технике и тактике. На каждом этапе для становления навыка должны быть задействованы такие средства, которые создают определенную преемственность и связь сторон подготовки.

### **Группы начальной подготовки**

#### **(этап предварительной подготовки)**

На этом этапе в основном решаются вопросы соединения физической, технической и индивидуальной тактической подготовленности юных флорболистов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения и игры по упрощенным правилам. Комплексными упражнениями в группах начальной подготовки будут поточные упражнения в передачах мяча, соединение нескольких приемов в единую систему действий, применение их в простейшей двусторонней игре.

### **Учебно-тренировочные группы 1-2-го годов обучения**

#### **(этап начальной спортивной специализации)**

Интегральная подготовка на этом этапе носит целенаправленный характер. Применение средств меняется от преимущественно общеподготовительных к преимущественно соревновательным. На этом этапе применяются все средства интегральной подготовки. Особое место отводится упражнениям с конкретной направленностью, с помощью которых обучают юных игроков взаимопониманию, владению техникой и ориентировке в условиях высокой физической нагрузки.

## **7. Контрольные нормативы**

Построение учебно-тренировочного процесса, управление тренировкой не может быть эффективным без получения своевременной объективной информации о развитии различных физических качеств и технической подготовленности флорболистов.

Представленные контрольные нормативы могут являться переводными. Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее трех раз в течение учебного года (сентябрь-октябрь, февраль-март, май-июнь). Для приема контрольных упражнений специально организуются соревнования, предусмотренные учебным планом.

Для перевода в следующую учебную группу учащиеся каждой учебной группы должны выполнить строго определенное число нормативов:

1. Правильно выполнить изученные технические приемы (по заданию тренера).
2. Уметь применять основные приемы техники в упражнениях и играх.
3. Знать программный теоретический материал.
4. Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке.

Отдельные юные флорболисты, не выполнившие установленные нормативы, но являющиеся перспективными, решением педагогического совета, в порядке исключения, переводятся в следующую учебную группу.

## **Оценка общей и специальной физической подготовленности**

Для всех групп занимающихся

1. *Прыжок в длину с места.* Прыжок выполняется толчком двух ног. Для большей точности измерения пяточный край подошвы следует смазывать мелом: оставленный на полу след фиксирует место приземления и, соответственно, расстояние от обозначенной для прыжка линии.
2. *Пятерной прыжок.* Первый прыжок выполняется от линии толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняются три прыжка с

приземлением на маховую ногу (со сменой ног), пятый прыжок совершается толчком одной ноги с последующим приземлением на обе ноги.

3. *Бег 30 м с места.* Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятым правилам.

4. *Бег 30 м с хода.* Выполняется с высокого старта. Длина разгона - 5 м. Время фиксируется по общепринятым правилам.

5. *Челночный бег.* При проведении челночного бега от места старта на расстоянии 10, 20, 30 и 40 м устанавливаются 4 стойки. Порядок пробегания отрезков следующий: 2х10 м + 2х20 м + 2х30 м + 2х40 м, после чего спортсмен финиширует. Общая длина пробегаемой дистанции составляет 200 м.

6. *Отжимания.* Отжимания выполняются в упоре лежа со сгибанием рук до прямого угла. Учитывается максимальное количество отжиманий.

7. *Бег 2000 м.* Аэробные возможности флорболистов оцениваются по результату в беге на 2000 м. Бег проводится по легкоатлетической дорожке, время регистрируется с помощью секундомера.

8. *Бег на 20 м с обеганием стоек.* С линии старта спортсмен пробегает 10 м, обегает первую стойку слева, затем остальные 5 стоек и финиширует. Упражнение выполняется с клюшкой. Учитывается время с момента старта до пересечения линии финиша.

### **Оценка технической подготовленности**

#### **Для полевых игроков**

1. *Ведение мяча на 20 м с обводкой стоек и броском по воротам.* Спортсмен после старта ведет мяч 10 м (обязательно три касания клюшкой мяча), обводит поочередно 6 стоек, начиная с левой стороны, и производит бросок по воротам. Результат засчитывается только в случае попадания мяча в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения спортсменом линии финиша.

2. *Точность передач после ведения мяча и обводки стоек.* Спортсмен начинает ведение мяча с линии старта, расположенной в 6 м от первой стойки, обводит поочередно 6 стоек, начиная с левой стороны, и, войдя в зону броска, посылает мяч броском в цель: первая попытка в левую цель, вторая в ворота, третья - в правую цель. За попадание в центр цели спортсмен получает 3 очка, в ближнюю часть - 1 очко, в дальнюю - 2 очка. Учитывается время выполнения каждой попытки и точность передач.

3. *Точность и дальность броска мяча клюшкой.* Броски на дальность выполняются в коридоре шириной 5 м. Бросок засчитывается только при попадании мяча в коридор.

4. *Время и точность ударов по воротам с места.* На расстоянии 2-х метров от штрафной площади располагается 10 мячей. Спортсмен последовательно производит 10 бросков по воротам, разделенным на 7 зон, за попадание в каждую из которых начисляется определенное количество очков: в нижние углы ворот - 1 очко, в нижнюю часть центра ворот и боковые части центра ворот - по 2 очка, в верхние углы ворот - по 3 очка. Время

фиксируется с момента первого удара до выполнения последнего. Показателем точности является сумма набранных очков.

5. *Время и точность передач.* Упражнение выполняется в парах. В коридоре длиной 10 м и шириной 2 м спортсмены в течение 25 сек. должны выполнить 20 передач. Время фиксируется с момента первой передачи и до последней, учитывая технику выполнения.

Для выполнения всех контрольных упражнений (за исключением челночного бега, бега на 2000 м и сгибания и разгибания рук в упоре лежа) дается три попытки. В итоговом протоколе учитываются лучшие результаты спортсмена в каждом упражнении.

**Комплексный тест на ловкость.** Тест выполняется на дистанции 30 м. В 7 м от линии старта ставится легкоатлетический барьер высотой 60 см, через 3 м устанавливается еще один такой же барьер, в 2 м от которого ставится стойка, и далее через 2 м вперед и 1 м в сторону устанавливается еще 5 стоек.

Испытуемому предлагается встать спиной вперед, по направлению к движению, и по сигналу последовательно выполнить два поворота влево и вправо на 360°, два кувырка назад, поворот на 180°, кувырок вперед, перепрыгнуть через первый барьер, подлезть под второй барьер, выполнить слаломное обегание 6 стоек. Далее выполнить поворот на 180° и пробежать спиной вперед до линии финиша.

1-й год обучения оценка 5-21,6; хорошо ~ 22,7; удовлетворительно - 23,4 (сек.)

2-й год обучения оценка 5 - 20,9; хорошо - 21,5; удовлетворительно - 22,4 (сек.)

**Слаломное передвижение.** Испытуемый стартует с линии ворот и слаломным путем обегает 5 стоек, расположенных по кругу или по прямой до центральной линии. Упражнения выполняются с мячом и без мяча. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу во времени между выполнением упражнения с мячом и без мяча

## Контрольные нормативы по физической подготовке юных спортсменов в флорболе

Контрольные упражнения	Пол	Возраст (лет)										
		Группа начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы						Группы спортивного совершенствования	
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Прыжок в длину с места(см)	м	148	160	170	180	200	220	225	240	250	255	260
	д	145	158	170	185	190	195	200	205	215	220	225
Пятерной прыжок (м)	м	7	7,7	8,2	9,3	10	10,8	11,3	12	12,4	12,8	13
	д	7	7,7	8,2	8,9	9,25	9,45	9,65	10	10,35	10,65	11
Бег 30 м с места (с)	м	5,9	5,4	5,2	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,2	4,1
	д	6,1	5,9	5,7	5,4	5,3	5,2	5,1	5	2,9	4,8	4,8
Бег 30 м с хода (с)	м	5,3	4,9	4,7	4,4	4,2	4,1	3,9	3,8	3,7	3,7	3,6
	д	5,5	5,3	5,1	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,3	4,2
Челночный бег (с)	м	50	47	45,3	43,2	41,1	40,6	39,3	38,6	38	37,6	37,2
	д	52	50,8	49,6	47,6	46,1	45,8	45,5	44,9	44,1	43,4	42,5
Отжимания (раз)	м	10	14	16	20	22	24	26	28	30	36	40
	д	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26
Бег 2000 (с)	м	560	540	530	510	480	470	465	460	450	440	430
	д	600	570	555	530	520	510	510	500	500	490	480
Бег с обеганием стоек (с)	м	8	7,4	6,9	6,3	5,8	5,7	5,5	5,3	5,2	5,1	5,1
	д	8,3	8	7,5	6,9	6,6	6,5	6,4	6,2	6,1	6,9	5,8
Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	м	13,0	11,7	10,2	8,9	7,8	7,5	7,1	6,9	6,7	6,6	6,6
	д	13,5	12,2	11,1	9,8	8,8	8,6	8,3	8,1	7,8	7,7	7,6

(с)												
Точность передач после ведения мяча и обводки стоек (с)	м	9,4	8,7	7,9	7,2	6,6	6,1	5,7	5,6	5,5	5,3	5,3
	д	9,8	9,1	8,6	7,9	7,3	6,9	6,6	6,5	6,4	6,2	6,1
Точность и дальность броска мяча клюшкой	м	7	12	16	18	22	26	28	19	31	33	35
(м)	д	6	8	9	10	12	14	16	17	19	20	22
Удары по воротам: время (с)	м	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	9,6	9,0	8,6	8,4	8,3	8,2
	д	14,0	13,5	13,0	12,5	12,2	12,0	11,2	10,8	10,6	10,4	10,3
Точность(очки)	м	4	5	7	8	9	11	12	15	18	20	
	д	4	5	6	7	8	9	И	13	14	15	

## 8.Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль в системе подготовки спортивных резервов основывается на принципе комплексного изучения состояния организма, применения функциональных методов обследования в условиях динамических (по времени) наблюдений. Его эффективность обеспечивается параллельными исследованиями в лабораторных условиях и в реальной обстановке спортивных занятий. Конкретный план мероприятий по врачебному контролю, оценку и трактовку результатов врачебных исследований и врачебно-педагогических наблюдений совместно проводят врач и тренер-преподаватель.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований: первичного; ежегодных углубленных; дополнительных; этапного, текущего и срочного контроля.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям спортом состояния здоровья и уровня физического развития.

Углубленные медицинские обследования проводятся два раза в год. Основными задачами углубленного медицинского обследования (УМО) юных спортсменов являются:

- состояние здоровья;

- проверка воздействия систематической подготовки на состояние здоровья и физическое развитие юных спортсменов, в частности, для оценки влияния предшествующего этапа тренировки; определение уровня физической работоспособности на основе использования функциональных проб и тестов;
- изучение динамики развития физической и функциональной готовности к предстоящим соревнованиям;
- предупреждение развития физического перенапряжения благодаря своевременному выявлению его признаков и рекомендациям по коррекции режима тренировки; выявление нуждаемости в лечении или медицинской реабилитации;
- назначение и проведение необходимых лечебно - профилактических мероприятий.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена.

Этапные обследования используются для контроля, за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 4 раза в год. Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме юного спортсмена в процессе тренировочных занятий. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

### **Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий**

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы и т.п.). Применяются наиболее простые методы, исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

Основной целью срочного контроля является оценка срочных изменений, возникающих в организме спортсмена непосредственно в момент выполнения тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления (до 2 часов после окончания занятия). При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие - непосредственно в процессе тренировки.

Врачебные обследования юных спортсменов необходимо проводить, начиная с этапа предварительной подготовки, не реже одного раза в 6 месяцев. За 2-3 дня до начала соревнований проводится обследование участников соревнований. Тренеры составляют график проведения врачебных обследований совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Не рекомендуется проводить обследования после напряженной тренировки. Желательно, чтобы они начинались в утренние часы или через 3-4 часа после приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, для девушек - в первые 1-2 дня менструации. После окончания врачебного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности

обследуемого: рекомендации по режиму и методике занятий; показания и противопоказания, допуск к занятиям и соревнованиям; лечебные и профилактические назначения; направления на повторные обследования к врачам по специальностям.

## Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Инструктаж по Т.Б. Разучивание элементов флорбола.	2	1	1
	СФП	4	1	3
	Тактика игры в атаке	4	2	2
	Скоростная подготовка	4	1	3
	Броски мяча	6	3	3
	Упражнения с вратарём	2	1	1
	Акробатические упражнения	2	1	1
	Техническая подготовка	6	3	3
	Игра во флорбол	6	2	4
	Упражнения на развитие ловкости	4	2	2
	Отработка «финтов»	6	2	4
	Передачи мяча в движении	4	2	2
	ОРУ	6	1	5
	Техническая подготовка	6	3	3
	Отбор мяча	4	2	2
	Игра в защите	2	1	1
	Игра в нападении	4	3	1
	Итоги года	2	1	1

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Инструктаж по Т.Б. Разучивание элементов флорбола.	2	1	1
	СФП	4	1	3
	Тактика игры в атаке	4	2	2
	Скоростная подготовка	4	1	3
	Броски мяча	6	3	3
	Упражнения с вратарём	2	1	1
	Акробатические упражнения	2	1	1
	Техническая подготовка	6	3	3
	Игра во флорбол	6	2	4
	Упражнения на развитие ловкости	4	2	2
	Отработка «финтов»	6	2	4
	Передачи мяча в движении	4	2	2
	ОРУ	6	1	5
	Техническая подготовка	6	3	3
	Отбор мяча	4	2	2
	Игра в защите	2	1	1
	Игра в нападении	4	3	1
	Итоги года	2	1	1

### *Методическое обеспечение программы*

На занятиях кружка используются в сочетании различные методы обучения-словесные,наглядные,практические.Основное место на занятиях кружка отведено выполнению практических работ,упражнений,игра.В процессе отрабатываются навыки выполнения технических,тактических действий.

На занятиях кружка проводится и воспитательная работа: у ребят воспитывается дисциплинированность,чувство взаимопомощи,ответственность.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Аулик И. В. Как определить тренированность спортсмена.- М., ФиС, 1977.
- Бриль М. С. Отбор в спортивных играх.- М.; Физкультура и спорт, 1980.
- Бубе Х., Фэк Г., Штюблер Х. Тесты в спортивной практике: Пер. с нем. ~ М.,
- Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры. Пособие для институтов физической культуры. ~М., ФиС, 1982.
- Баженов А. А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, №5 и №6, Баженов А. А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, №1 и №2
- Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Пособие для воспитателя детского сада. -М., Просвещение. 1981.
- Громаков В.С, Малыгин Е.В., Невмянов А.М., Сверкунова Г.Л., Обучение и тренировка вратаря в хоккее на траве. Методические рекомендации. - М., 1985.
- Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. -М.; Физкультура и спорт, 1981.
- Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, СВ. Хрущева. -М.; Медицина, 1993.
- Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. М., «Просвещение», 1976.
- Костяев В. А. История развития флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998. - 20 с.
- Костяев В. А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998. - 83 с.
- Костяев В. А. Начальная подготовка вратаря в флорболе. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998, - 83 с.
- Костяев В. А. Методика подготовки защитников в юношеском флорболе. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998. -84 с.
- Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. - М.; Terra-Спорт, 2000.
- Лебедева Н. Т. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников, 1979.
- Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М., 1988.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. -М.: Физкультура и спорт, 1982.
- Майский А. Б. Технология графического моделирования школьного урока. Журнал «Северная Двина» № 2, изд. Архангельский ИППК РО, 2001.
- Олин В.Н. «Флорбол.техника,тактика и методика подготовки».Спб 2004г.
- Портнов Ю.М., Полиевский С.А., Альмаданат А. Стретчинг и тейпирование в баскетболе. М.; Физкультура, образование и наука, 1996.
- Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. - М.; СпортАкадемПресс, 2000.
- Система подготовки спортивного резерва / Под общ. Ред. В.Г. Никитушкина. ~-М.; МГФСО, ВНИИФК, 1994.
- Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. -М.; Издательство СААМ, 1995
- Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ; под ред. Ю.Ф. Буйлина и Ю. Ф. Курамшина - М.; ФиС, 1981.
- Теория и методика физического воспитания./ Под ред. Б. А. Ашмарина/ М., Просвещение, 1990.
- Федотова Е.В. Хоккей на траве: Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -М.; Физкультура, образование и наука, 2001.

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. -М., Физкультура и спорт, 1987.

Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. -М; Физкультура и спорт, 1980.

Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие). / Под ред. В. А. Костяева. - Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2003.

Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). -М.; Физкультура и спорт, 1986.

Хрущев С. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. - 2-е изд., доп. и перераб. - М., 1980.

Яковлев В. Игры для детей. ~М., ФиС, 1975.

Andras Czitrom "Floorball-innebandy" пер. со шведского языка, изд. Швеция, 1991.

ZAKLADY FLORBALU пер. с чешского языка, изд. чешской федерации флорбола, Чехия, 1996.