

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Аннинская общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № 1 от 28 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ «Аннинская школа»
Пучкова Е.Ю.
Приказ № 79/1 от 31 августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Флорбол»

Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Иванов Борис Романович,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Флорбол» (далее – Программа) является программой «физкультурно-оздоровительной» направленности, так как направлена на общефизическую подготовку обучающихся и освоение основных навыков игры во флорбол, укрепление здоровья обучающихся за счет популяризации занятий физкультурой и спортом. Программа имеет стартовый (общекультурный) уровень освоения.

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Флобол» рассчитана на 1 года обучения – 68 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных дополнительных занятий со школьниками. Режим занятия по данной программе проводится в форме урока. Периодичность – два раза в неделю по одному учебному часу, ограниченному временем (45 мин).

Актуальность программы.

Флорбол является эффективным средством физического воспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Занятия флорболом для детей и подростков имеют оздоровительную направленность и комплексно воздействуют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем растущего организма человека. Выполнение сложно координационных, технико-тактических действий во флорболе, связанных с ходьбой, бегом, борьбой за мяч, прыжками, быстрым стартом и ускорениями, резкими торможениями и остановками, ударами по мячу обеспечивает эффективное развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости) и двигательных навыков. Занятия флорболом являются профилактикой гиподинамии и формируют привычку к здоровому, безопасному образу жизни, правомерному поведению и существованию в социуме. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует собранности, внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности способствует воспитанию у обучающихся координационных качеств, пространственной и временной ориентировки, распределенного внимания, периферического зрения. Тактика флорбола предполагает единство коллективных, групповых и индивидуальных действий. Коллективная деятельность требует от обучающихся активных двигательных действий, выполнение которых зависит от их творчества и инициативы. Таким образом, флорбол как вид спорта, представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для общего и дополнительного образования, физического воспитания и общего развития обучающихся, и как следствие – подготовки квалифицированных спортсменов.

Адресат программы: обучающиеся 12-16 лет.

Объем и срок реализации программы.

Объем программы составляет 68 учебных часов в течение всего периода обучения. Программа рассчитана на 1 год обучения. 34 учебные недели в учебном году.

Цель: содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством дополнительных занятий флорболом.

Задачи

Обучающие:

- формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни;
- овладение основными приемами техники и тактики игры флорбол;
- подготовка учащихся к соревнованиям по флорболу;

Развивающие:

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- соблюдение общей и частной гигиены
- осуществление самоконтроля

Планируемые результаты:

Личностные результаты освоения программы.

У обучающегося будут сформированы качества:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения программы.

Обучающийся научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения программы.

Обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
- выполнять технические действия из спортивных игр во флорбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив: Набор в группу осуществляется на основе заявления родителей.

Условия формирования групп: Группа формируется по возрасту обучающихся.

Количество детей в группе от 15 до 25.

Режим занятий: Продолжительность одного академического часа – 45 мин. Общее количество часов в неделю - 2 ч. Занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу.

Особенности организации образовательного процесса

Формы проведения занятий- разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков.

Формы организации деятельности учащихся на занятии- групповая, индивидуальная

Форма обучения: очная, язык –русский

Материально-техническое оснащение: на базе МОУ «Аннинская школа» имеется два спортивных зала, уличная спортивная площадка и весь необходимый инвентарь: ворота, мячи, стойки, клюшки, шлемы и защита для вратаря.

Кадровое обеспечение: *Иванов Борис Романович (учитель физкультуры)*

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

п/п	Название раздела (темы)	Количество учебных часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Инструктаж по ТБ. История.	3	3	0	Устный опрос. Предварительный контроль.
	Техническая подготовка	41	0	41	Промежуточный контроль
	Тактическая тренировка	10	0	10	Устный опрос
	Учебные и тренировочные игры	11	0	11	Контрольный норматив
	Контрольные и итоговые занятия	3	0	3	
	ИТОГО:	68	3	65	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц (дата)		Раздел программы	Тема учебного занятия	Краткое содержание учебного занятия	Количество часов		
	По плану	Факт				Всего	Теория	Практика
1			Инструктаж по ТБ. История.	История флорбола	История развития отечественных и зарубежных флорбольных клубов; ведущие игроки флорбольных клубов региона и Российской Федерации	1	1	0
2				Флорбольные организации	Названия и роль главных флорбольных организаций /федераций (международные, российские), осуществляющие управление флорболом	1	1	0
3				Техника безопасности	Требования безопасности при организации занятий флорболом. Характерные травмы флорболистов и мероприятия по их предупреждению.	1	1	0
4			Контрольные и итоговые занятия	Предварительный контроль	Тестирование уровня физической подготовленности	1	0	1
4			Техническая подготовка	Правила игры.	Амплуа полевых игроков при игре в флорбол. Правила соревнований игры во флорбол.	1	0	1
5				Технико-тактические элементы	Понятия и характеристика технических и тактических элементов флорбола, их название и методика выполнения	1	0	1
6-7				Развитие физических	Комплексы упражнений для	2	0	2

				качеств.	развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей)			
8-9				Развитие физических качеств.	Комплексы упражнений формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий флорболиста: общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений	2	0	2
10-11				Развитие физических качеств.	Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных флорбольных упражнений. Разминка и её роль в уроке физической культуры	2	0	2
12-13				Технические приемы.	Технические приемы и тактические действия во флорболе, изученные на уровне начального общего образования.	2	0	2
14-15				Технические приемы.	Элементы техники передвижения по игровой площадке полевого игрока во флорболе	2	0	2
16			Учебные и тренировочные игры	Игра.	Учебная игра во флорбол	2	0	2
17-21				Ведение мяча	Ведение мяча: различными способами дриблинга (с перекладыванием, способом «пятка-носок»); без отрыва мяча от крюка клюшки; ведение мяча толками (ударами); ведение,	5	0	5

					прикрывая мяч корпусом; смешанный способ ведения мяча.			
22 - 26				Прием мяча	Прием: прием мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), прием мяча корпусом и ногой, прием летного мяча клюшкой. Передача мяча: ударом, броском, верхом, по полу, неудобной стороной.	3	0	3
27			Учебные и тренировочные игры	Игра.	Учебная игра во флорбол	2	0	2
28 - 32				Броски мяча.	Бросок мяча: заметающий, кистевой, с дуги, с неудобной стороны	5		5
33			Учебные и тренировочные игры	Игра.	Учебная игра во флорбол	2		2
34 - 38				Удары по мячу.	Удар по мячу: заметающий, удар щелчок, прямой удар, удар с неудобной стороны, удар по летному мячу.	5		5
39 - 43				Обводка и обыгрывание	Обводка и обыгрывание: обеганием соперника, прокидкой или пробросом мяча, с помощью элементов дриблинга, при помощи обманных движений (финтов).	5		5
44 - 45				Отбор мяча	Отбор мяча (в момент приема и во время ведения): выбивание или вытаскивание. Перехват мяча: клюшкой, ногой, корпусом.	2		2

46 - 47					Розыгрыш спорного мяча: выигрыш носком пера клюшки на себя, выбивание, продавливание.	2		2
48 - 52				Техника игры вратаря	1) стойка (высокая, средняя, низкая); 2) элементы техники перемещения (приставными шагами, стоя на коленях; на коленях толчком одной или двумя руками от пола; отталкиванием ногой от пола со стойки на колене, смешанный тип); 3) элементы техники противодействия и овладения мячом (парирование - отбивание мяча ногой, рукой, туловищем, головой; ловля – одной или двумя руками, накрывание); 4) элементы техники нападения (передача мяча рукой). Тактика игры вратаря: выбор позиции при атакующих действиях соперника и стандартных положениях, правильный способ применения технических действий в игре, атакующие действия (пас), руководство игрой партнеров по обороне.	2		2
53			Учебные и тренировочные игры	Игра.	Участие в соревновательной деятельности.	1	0	1
54			Контрольные и итоговые занятия	Промежуточный контроль	Тестирование уровня специальной подготовленности.	1	0	1
55 - 59			Тактическая тренировка	Тактика нападения	индивидуальные действия с мячом и без мяча	5	0	5

					(открытие, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля, подключение); групповые взаимодействия и комбинации (в парах, тройках, группах, при стандартных положениях); командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации атакующих действий в различных игровых ситуациях (позиционная атака, быстрая атака), расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в атаке (спорный мяч, свободный удар, ввод мяча в игру), расположение и взаимодействие игроков при игре в неравночисленных составах в атаке (игра в численном большинстве).			
60				Учебные и тренировочные игры	Учебные игры во флорбол.	2	0	2
61 - 65				Тактика защиты	Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора мяча изученным способом в	5		5

					<p>зависимости от игровой обстановки.</p> <p>- Групповые действия.</p> <p>Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров.</p> <p>Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.</p> <p>Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям.</p> <p>Организация противодействия различным комбинациям.</p> <p>Создания численного превосходства в обороне. -</p> <p>Командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации оборонительных действий в различных игровых ситуациях (позиционная оборона, против быстрой атаки), расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в защите (спорный мяч, свободный удар, ввод мяча в игру),</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					расположение и взаимодействие игроков при игре в не равночисленных составах (игра в численном меньшинстве).			
66 - 67				Учебные и тренировочные игры	Учебные игры во флорбол. Малые (упрощенные) игры в технико-тактической подготовке флорболистов. Участие в соревновательной деятельности.	2	0	2
68			Контрольные и итоговые занятия.	Контрольные нормативы	Тестирование уровня специальной и физической подготовленности.	1	0	1

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие: техника безопасности, гигиенические навыки, правила игры, организация и проведение соревнований по флорболу.
 2. ОФП: прыжковые упражнения - основа скоростно-силовой подготовки юных флорболистов, гимнастические и акробатические упражнения, повторный и переменный бег.
 3. СФП: подвижные спортивные игры, упражнения для развития быстроты, частоты движений, развитие ловкости движений.
 4. Техника игры: анализ деталей техники работы с мячом, обучение элементам техники от частного к общему.
 5. Тактика игры: обучение и совершенствование игровых индивидуальных, групповых и командных тактических.
 6. Тактика игры: игровые тактические действия по заданию тренера. Установка на игру и разбор игры.
 7. Основы методики обучения и тренировки флорболистов: рассказ, показ, разучивание (повторение), анализ обучения движениям - методы обучения. Учебно-тренировочные занятия. «Круговая тренировка» - форма организации занятий.
 8. Контрольные нормативы: сдача контрольных нормативов, определение динамических изменений показателей контрольных нормативов.
- Данная программа создает условия для приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах деятельности, что составляет основу (сущность) компетентного подхода в дополнительном образовании.
1. История возникновения флорбола. Официальные международные правила игры в флорбол (размер игрового поля, размер ворот, размер мяча, игра вратаря и др.). Обучение и закрепление тактики и техники игры флорбол
 2. Правила безопасности во время занятий. Правила поведения учащихся во время занятий. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности занятий по флорболу.

3. Правила игры во флорбол (основные понятия) Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Ворота (размеры). Мяч (размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма. Замена игроков. Игровое время и перерывы. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.
4. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию. Подбор одежды и обуви для факультативных занятий с учетом их сезонности. Использование одежды и обуви только для спортивных занятий. Мячи, стойки для обводки, ворота, тренажеры для развития физических качеств – требования и противопоказания к их использованию.

5. Техническая подготовка Ведение мяча клюшкой по прямой линии, змейкой, восьмеркой, челноком. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Передачи мяча правой и левой стороной. Остановка катящегося мяча. Остановка летящего мяча. Удары по неподвижному мячу. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении. Эстафеты с ведением и передачами мяча.

6. Физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений с клюшкой и без, направленных на развитие:

- координационных способностей;
- быстроты;
- ловкости;
- точности движений и передач мяча;
- гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;
- игровой выносливости;
- точности ударов по воротам.

7. Подвижные игры и эстафеты

- лабиринт (с мячом и без мяча);
- змейка;
- бег по ломаной кривой;
- челночный бег;
- эстафета с ведением двух мячей;
- эстафета с ударами по воротам.

8. Игра флорбол малыми составами. Игра 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4 игрока на малых площадках.

9. Контрольные испытания

Тестирование уровня физической подготовленности:

- бег 30м с высокого старта;
- челночный бег 7х50м;
- прыжок в длину с места;
- бег по ломаной кривой 30м.

Тестирование уровня специальной подготовленности:

- ведение мяча 30м с обводкой стоек;
- челночный бег с мячом;
- удар по неподвижному мячу на точность;
- жонглирование мячом клюшкой.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы

Описание, применяемых педагогических методик и технологий:

Методы обучения: словесный, практический

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнения, стимулирование и др.

Педагогические технологии: групповое обучение, коллективное взаимообучение, разноуровневое обучения.

Использование здоровьесберегающих технологий.

Система средств контроля результативности обучения.

Формы контроля

Вид контроля	Формы контроля	Срок контроля
Предварительный контроль	Тестирование уровня физической подготовленности	сентябрь
Текущий контроль	Тестирование уровня специальной подготовленности	январь
Промежуточный контроль	Опрос	март
Контрольный норматив	Тестирование уровня специально и физической подготовленности	май

Формы фиксации результатов:

Критерии и параметры оценки результатов:

1. Тестирование уровня физического развития. Нормативы сдаются в начале тренировочного процесса и в конце. Результаты сравниваются, для выявления повышения уровня физического развития.

Вид контроля	Входной контроль	Итоговый норматив	Прирост показателей
бег 30м с высокого старта;			
челночный бег 7х50м;			
прыжок в длину с места;			
бег по ломаной кривой 30м.			

1. Тестирование уровня специальной подготовленности:

Вид контроля	Цель	Критерии
ведение мяча 30м с обводкой стоек;	Уровень владение мячом	15 сек. >5 баллов 17 сек >4 балла 20 сек>3 балла 23 >2 балла
челночный бег с мячом;	Уровень владение мячом и быстрота	20 сек. >5 баллов 25 сек >4 балла 30 сек>3 балла 35>2 балла
удар по неподвижному мячу на	Уровень владение	10 попаданий из 10 – 5

точность;	ударами	баллов 8 из 10 – 4 балла 6-10 3 балла 6 > 2 балла
жонглирование мячом клюшкой.	Уровень владение мячом и точность	10 раз - 5 баллов 8 раз -4 балла 6 раз - 3 балла 5 > 2 балла

Информационные источники, используемые при реализации программы

Список литературы

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 различного амплуа во флорболе / А.В. Быков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 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, 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, 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. – 2007. - № 1. – С. 66-70.
12. Костяев В.А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 83с.
13. 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.
16. Птушко, Н. Флорбол: открытый урок в 9 классе / Н. Птушко // Спорт в школе. – М. : Изд. Дом «Первое сентября», 2005. - № 21 (376)
17. Птушко, Н. Флорбол: открытый урок в 6 классе / Н. Птушко // Спорт в школе. – М. : Изд. Дом «Первое сентября», 2005. - № 18 (373).
18. Репина, В. Тренируемся и играем в удовольствие / В. Репина // Спорт в школе. – М. : Изд. Дом «Первое сентября», 2005. - № 21 (376)
19. 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. Железняк; под ред. Ю.М. Портнова .— М. : Академия, 2002 .— 517,[3] с.
20. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие) / под ред. В.А. Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2003.
21. Флорбол // Спорт в школе. – М. : Изд. Дом «Первое сентября», 2005. - № 10 (365).
22. 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.