

Пояснительная записка к программе по флорболу

В современное время каждое образовательное учреждение разрабатывает программы дополнительного образования. Особое внимание уделяется физическому развитию и воспитанию здорового образа жизни подрастающего поколения. Целью занятий секций физкультурно-спортивной направленности является стремление привить детям интерес к спорту, заинтересовать их физическим совершенствованием человеческого тела и его беспредельными физическими возможностями, а так же научить их уважительному отношению к другим людям и стремлению оказания помощи более слабому.

Цель обучения данной программы – физическое воспитание и развитие обучающихся через занятия флорболом.

В процессе обучения необходимо решить следующие задачи:

1. Укрепить здоровье учащихся.
2. Повысить уровень развития физических способностей при помощи средств гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр (флорбола).
3. Сформировать у обучающихся навыки основных технических приёмов спортивной игры флорбол, навыки судейства, правил соревнования.
4. Привить устойчивый навык к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития основных двигательных способностей.
5. Воспитать выносливость, целеустремленность, ответственности за себя и за других.
- 6.

Данная программа секции по флорболу основывается на Примерной программе для ДЮСШ, СДЮШОР с некоторой коррекцией программного материала, что позволило адаптировать данную программу для обучающихся общеобразовательных школ, не ставя перед ними целей высоких спортивных достижений. Одновременно с этим программа помогает последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всего периода обучения школе.

Сроки и условия реализации:

Программа предназначена для обучающихся 7-13 лет. Программа рассчитана на 3 года обучения, занятия проводятся в групповой форме 2 раза в неделю по 1 академическому часу. По настоящей программе могут заниматься как мальчики, так и девочки. Группы могут быть как одного возраста, так и разновозрастные.

Форма проведения занятий

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях, подготовку к выполнению нормативов общей физической подготовки, подготовку физкультурных организаторов

(инструкторов и судей) по флорболу для школьных коллективов физкультуры.

Педагогические принципы и подходы при реализации программы

Основой подготовки занимающихся в секции флорболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры. В связи с этим для обучающихся ставятся следующие задачи: укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам техники и действиям в нападении и защите; привитие интереса к соревнованиям; подготовка к сдаче и выполнению нормативных требований по видам подготовки.

В группах начальной подготовки основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Во второй половине года рекомендуется увеличить количество часов на техническую подготовку. Следует заметить, что физическая подготовка осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

Со второго года занятий происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсеналов и физической подготовленности занимающихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается – на тактическую.

Основной задачей работы является дальнейшая техника – тактическая подготовка юных флорболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

В процессе занятий в этих группах решаются следующие задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований; подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

В секцию принимаются дети, допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой.

Ценностные ориентиры содержания программы «Флорбол»

Содержание программы «Флорбол» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни

Воспитательные результаты освоения обучающимися программы

Программа «Флорбол» ориентирована на достижение результатов трех уровней:

Первый уровень результатов – приобретение школьником знаний, понимания социальной реальности.

Для достижения результатов первого уровня используются следующие **формы деятельности**: познавательные беседы, просмотр видеороликов с фрагментами игры, презентаций.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям.

Для достижения результатов второго уровня используются следующие **формы деятельности**: практические занятия, игра.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельной организации соревнований, судейства.

Для достижения результатов третьего уровня используются следующие **формы деятельности**: школьные соревнования и турниры.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

По окончании изучения курса «Флорбол» в основной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к другому мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия познавательные, регулятивные, коммуникативные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Планируемые результаты освоения программы по флорболу

- 1.Снижение уровня заболеваемости обучающихся, занимающихся в секции.
- 2.Повышение уровня развития физических способностей при помощи средств гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр (флорбола).
3. Знание учащимися основных технических приёмов спортивной игры во флорбол. Приобретение навыков судейства, знание правил проведения соревнований.
4. Сформирование устойчивого навыка к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития основных двигательных способностей
5. Воспитание выносливости, целеустремленности, ответственности за себя и за других.

Формы оценки достижения учащимися планируемых результатов

1. Наблюдение.
2. Результативность участия в соревнованиях.

**Учебно-тематический план на первый год обучения
74 часа**

№ п/п	Наименование темы	Всего (час.)	Теоретические знания (час.)	Практические знания (час.)
1	Краткий исторический очерк развития флорбола	2	1	1
2	Краткий исторический очерк развития флорбола в России	2	1	1
3	Сведения о строении и функциях организма человека	2	1	1
4	Гигиена, врачебный контроль, предупреждения травм, самоконтроль.	2	1	1
5	Правила игры.	2	2	
6	Общая и специальная физическая подготовка.	26	-	26
7	Основы техники и тактики игры	30	-	30
8	Игры и соревнования	4	-	4
9	Соревнования	4	-	4
	ИТОГО:	74	6	68

Содержание программы

Краткие исторические сведения о возникновении игры.

Год рождения флорбола. Основатель игры в флорбол. Родина флорбола. Первые шаги флорбола в России. Развитие флорбола среди школьников. Описание игры в флорбол в школьном спортзале.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждения травматизма.

Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждения травм при занятиях флорбола.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Практические занятия. *Строевые упражнения.* Понятие о строе – шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами – со скакалками, набивными мячами (1-2 кг) из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда-50-60 см).

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега на дальность.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Основы техники и тактики игры. Техника – основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приемов с клюшкой и мячом в конкретной игровой

обстановке. Техника игры вратаря, стойка и перемещения, ловля и отбивания руками и ногами. Накрывания мяча. Стойки игрока, перемещения.

Тактика игры. Функции игроков (нападающих, защитников), индивидуальные тактические действия игроков без мяча. Выбор места в атаке, в обороне.

Практические занятия. *Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) – основная. Ходьба, бег «скрестным шагом», остановка и повороты с перекладыванием клюшки в руках, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Техника передачи и остановки мяча:

- передача мяча на месте, (справа, слева);
- передача мяча в движении после ведения по прямой (шагом, бегом);
- передача мяча с отскоком от борта, с места, после ведения;
- обратная передача за спину, передача мяча по воздуху.

Техника ведения мяча:

- без отрыва клюшки по прямой шагом, бегом;
- с изменением направления движения;
- короткими толчками по прямой с ускорением;
- с перекладыванием клюшки, по прямой, шагом, бегом, с изменением направления, движения и скорости.

Техника ударов и бросков по воротам:

- удар по воротам с места, после ведения, после передачи без обработки мяча;
- бросок по воротам с места, после ведения, после передачи с обработки мяча.

Комбинации из освоенных элементов техники с элементами групповых взаимодействий в двойках и тройках.

Техника защиты. Действие с клюшкой без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) – основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед и спиной. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед.

Техника игры вратаря, остановка рукой мяча, летящего выше уровня плеч вратаря, отбивание катящегося мяча ногой.

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор места на площадке для выполнения броска по воротам или паса партнеру, выбор места для защитных действий.

Групповые действия. Комбинации из освоенных элементов техники с элементами групповых взаимодействий в двойках и тройках с мячом.

Командные действия. Взаимодействия игроков на поле.

Игры и соревнования.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники флорбола. Соревнования по флорболу.

Посещение соревнований. Посещение спортивных соревнований по флорболу и другим видам спорта.

Учебный план второго года обучения 74 часа в год

№ п/п	Наименование темы	Всего (час.)	Теоретические занятия (час.)	Практические занятия (час.)
1	2	3	4	5
1.	Сведения о строении и функциях организма	2	1	1
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	1	1
3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1
4.	Правила игры в флорбол	2	1	1
5.	Места занятий и инвентарь	2	1	1
6.	Общая и специальная физическая подготовка	48	-	48
7.	Основы техники и тактики игры	6	-	6
8.	Игры и соревнования	6	-	6
9.	Соревнования	4	-	4
	Итого:	74	5	69

Содержание программы

Сведения о строении и функциях организма человека. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий флорболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся флорболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение травм на занятиях флорболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Техника безопасности на занятиях флорболом.

Правила игры в флорбол. Состав команды во флорболе, замена игроков, форма игрока. Основы судейской терминологии и жеста.

Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в флорбол. Оборудование мест занятий.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: Перемещения, стойки, техника паса, броска по воротам, обработки мяча. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике защиты и нападения. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия. *Общая физическая подготовка.* Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для

мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, наклоны и повороты головы. Упражнения для мышц ног, таза. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Метание. Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

Спортивные игры. Футбол, Настольный теннис, Баскетбол – ловля передача и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Простейшие групповые взаимодействия.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч – среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки защитника (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом – отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь», сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробудь унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Практические занятия.

Техника нападения. Перемещения и стойки. Стойка защитника и нападающего (исходное положение); Сочетание стоек и перемещений. Повороты, резкие остановки с поворотом.

Действия с мячом Ведения мяча клюшкой и ногами, передача мяча в движении с поворотом. Броски мяча с удобной и неудобной стороны. Отбор мяча, перехват мяча. Техника игры вратаря, выбор места, ловля мяча.

Техника защиты. Действия без мяча с клюшкой, сочетание способов перемещений и остановок. Индивидуальные действия защитников

Действия с мячом, обработка мяча клюшкой.

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия и Групповые действия, Индивидуальные действия нападающих. Понятия о позициях при переходе от обороны к атаке и от атаки к обороне.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места вратаря в воротах при атаке противника. Персональная опека, комбинированная оборона.

Командные действия. Подстраховка и помощь партнеру. Расположение игроков при обороне.

Игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Посещение соревнований. Посещение спортивных соревнований по флорболу, хоккею и другим видам.

Третий год обучения 74 часа в год

№ п/п	Наименование темы	Всего (часов)	Теоретические занятия (часов)	Практические занятия (часов)
1	2	3	4	5
1.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	2	1	1
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся флорболом	2	1	1
3.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	2	1	1
4.	Основы методики обучения игры в флорбол	2	1	1
5.	Правила соревнований, их организация и проведение	2	1	1
6.	Общая и специальная физическая подготовка	50	-	50
7.	Основы техники и тактики игры	8	-	8
8.	Игры и соревнования	6	-	6
	Итого:	74	5	69

Содержание программы

Сведения о строении и функциях организма человека.

Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям флорболом.

Основы методики обучения флорболом.

Понятие об обучении и тренировки в флорбол. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по флорболу.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Роль соревнований в спортивной подготовке флорболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приемов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите, игры вратаря. (На основе программы для данного года).

Игры и соревнования. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Практические занятия. *Общая физическая подготовка.* Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т.д.).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без

мостика и с мостиком. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора, стоя на коленях. Перекаты впереди назад, прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20 м, 3х30 м. Бег 60 м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность

Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч 7:7 передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину, футбол, хоккей с шайбой и мячом.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными

мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорение,

Подвижные игры: «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Техника Игры. Совершенствование ранее изученных технических приемов. Ведение и передачи мяча, броски мяча по воздуху остановка и обработка его. Броски мяча на точность в движении справа и слева, прямой бросок справа и слева со щелчка и кистью. Бросок справа и слева по движущемуся мячу. Остановка катящегося мяча с лева и права. Остановка мяча и броски по воротам. Ведения мяча без отрыва от нее клюшкой, обманные движения при передаче мяча. Обманные движения клюшкой и мячом, отбор мяча с выпадом в права и лево.

Техника игры вратаря: остановка рукой мяча, летящего выше уровня плеч вратаря, отбивание катящегося мяча ногой.

Тактика игры. Совершенствование ранее пройденного материала. Индивидуальные действия. Выбор места на площадке защитников и нападающих.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при коллективном отборе мяча, стенка перед воротами. Подстраховка и взаимозаменяемость.

Командные действия. Функции игроков при атаке и обороне. Переход от обороны в атаку и наоборот.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при атаке противника. При действиях с мячом: выбор правильного положения корпуса при игре в защите.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при своей атаке и контр атаке.

Игры и соревнования. Соревнования по флорболу.

Посещение соревнований по флорболу, хоккею, футболу и другим видам спорта.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в секции по флорболу необходимо иметь следующий **инвентарь**:

1. Клюшки флорбольные.
2. Ворота для флорбола (160-150см).
3. Гимнастическая стенка.
4. Гимнастические скамейки.
5. Гимнастические маты.
6. Скакалки.
7. Мячи набивные (1-2 кг).
8. Мячи флорбольные.
9. Фишки для обводки.
10. Манишки разного цвета.

Занятия по флорболу должны носить учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры.

С этой целью необходимо на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в секции. Каждый член секции должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составлять заявку на участие в соревнованиях, таблицу учета результатов.

Литература

1. Флорбол правила игры и толкования. – М.: Спорт Академ Пресс, 2005.
2. Флорбол правила игры. – М, 2005.
3. Спортивные кружки и секции: Программы для внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1986.
4. Организация и методика занятий школьников в секции по месту жительства. – Спб.-Кафедра теории и методики физической культуры ГУФК им П.Ф. ЛЕСГАФТА, 1999.
5. Флорбол в школе. – Нижний Новгород, 2003.

