

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16»

Рассмотрено на заседании педагогического совета
Утверждено приказом по МБОУ СОШ № 16

МБОУ СОШ № 16
№ 598 от 14.9.2019г.

Протокол № 2 от 10.009.2019г.

Общеобразовательная (общеразвивающая) программа
по дополнительному образованию
«СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ ПО ФЛОРБОЛУ»

Составитель:

Мокеев А.Н.

педагог дополнительного образования

г. Первоуральск

Пояснительная записка

Направление: физкультурно-оздоровительное

Срок реализации: 3 года

Возраст учеников: 1 – 8 классы

Продолжительность занятий: 144 часа (4,5 часа в неделю)

Флорбол – это хоккей в зале. Увлекательный вид спорта, доступный и детям, и взрослым. Вид спорта с олимпийскими перспективами.

Каждый, кто начинает заниматься флорболом, ставит перед собой определенную задачу. Для кого-то это просто развлечение, средство активного отдыха, возможность пообщаться с друзьями. Для другого – возможность проявить свой характер и свои способности, стать настоящим мастером флорбола, войти в состав высококлассной команды и бороться за звание чемпиона.

Конечно, чемпионами становятся не все, но никто и не проигрывает, начиная заниматься спортом. Потому что именно спорт учит преодолевать трудности, быть дисциплинированным, делает ловким, сильным и смелым.

Флорбол предъявляет высокие требования к физической подготовленности игроков. Флорболисты со слаборазвитой мускулатурой, не обладающий быстрой реакцией, скоростью, силой, не достаточно ловкий и выносливый не может всерьез рассчитывать на высокие спортивные результаты.

Физическая подготовка флорболистов решает две важные задачи. Первая – укрепление здоровья и общее всестороннее развитие организма спортсменов. Вторая – специальное, целенаправленное совершенствование тех качеств и способностей, от которых, в первую очередь, зависит успешная игра именно в этом виде спорта. Отсюда и идет деление физической подготовки на общую и специальную.

Начальная стадия подготовки юных флорболистов (спортивно-оздоровительные группы, согласно программе детско-юношеских спортивных школ) рассчитана на 3 года обучения.

При реализации программы «Спортивная секция по флорболу» последовательно, шаг за шагом, в виде упражнений осваиваются азы игры во флорбол.

Каждая тренировка начинается с разминки: легкий бег, растягивающие упражнения подготавливают детей к выполнению более сложных упражнений.

Учитывая возраст занимающихся, каждая тренировка проводится в виде игры. Подвижные игры пользуются наибольшей популярностью. Созданные на основе самых разнообразных упражнений и двигательных заданий, они способствуют гармоничному развитию воспитанников. Элемент соперничества, присутствующий в подвижных играх, способствует повышению эмоционального состояния детей, существенно повышая эффективность занятий и, соответственно, физического воспитания в целом.

Цель: способствовать гармоничному развитию всех пяти физических качеств (сила, гибкость, выносливость, скоростные качества, координация).

Задачи:

- воспитать волю к победе, желание соревноваться и побеждать,
- воспитать трудоспособность,
- развить лидерские способности и стратегическое мышление,
- учить общаться в коллективе,
- способствовать социальной адаптации учащихся в коллективе,
- укрепить организм, развить физические качества,
- воспитать морально-волевые качества, командный дух.

Форма занятий:

- тренировка,
- соревнование,
- товарищеская игра.

Содержание курса «Спортивная секция по флорболу».

1. Теория.

Техника безопасности на уроке. Правила поведения в спортивном зале.
Понятие о флорболе, как о здоровом образе жизни.

2. Правила игры.

Краткий курс правил игры. Понятие fair-play.

3. Владение клюшкой, ведение мяча.

Правильный хват клюшки. Постановка туловища и нахождение в пространстве зала.

Разучивание основных элементов владения мячом:

- ведение мяча по прямой, с препятствиями,
- чеканка,
- повороты с мячом,
- короткий-широкий дриблинг на месте и в движении,
- движение «лицо-спина» с мячом,
- обыгрывания (используются элементы всех предыдущих финтов).

4. Броски по воротам.

Техника выполнения броска – точность и сила. Броски с места и в движении. С помехой и без.

5. Подвижные и спортивные игры.

Развитие ловкости командного мышления. Отработка командно-тактических действий.

6. ОФП и СФП.

Упражнения на все группы мышц, стоя, сидя или лежа. Ловкость и подвижность.

7. Передачи.

Передача мяча друг другу на месте и в движении в условиях приближенных к игровой деятельности.

8. Двусторонние игры и соревнования.

Игры между собой и участие в тренировочных играх с другими школами. Участие в соревнованиях.

Первый год обучения предполагает разучивание основных элементов игры, владение клюшкой, ведение мяча. Развитие физических качеств.

Работа над индивидуально-техническими действиями. Выявление индивидуальных особенностей учащихся, развитие творческих способностей.

Второй год обучения усложняет движения, добавляется понятие о тактике игры. Добавляются технические элементы, нужна большая выносливость – силовая физическая подготовка (СФП). Понятие о передачах, как элемент технико-тактических действий. Важным элементом становится двусторонняя игра, собирающая воедино все разучиваемые элементы и готовящая учеников к официальным соревнованиям.

Третий год предполагает полное овладение учениками индивидуальных действий игры «Флорбол» и добавляется коллективная технико-тактическая работа. Броски по воротам и обводки друг друга. Игра в пас, оканчивающаяся качественной атакой ворот. Двусторонние игры и участие в соревнованиях.

Результаты освоения курса «Спортивная секция по флорболу»

1 год освоения программы

УМЕТЬ	ЗНАТЬ
<ol style="list-style-type: none"> 1. Правильно держать клюшку и располагаться в зале. 2. Выполнять упражнения в потоке (друг за другом) по сигналу тренера. 3. Выполнять простейшие тестовые задания флорбола (включают в себя проверку силы, гибкости, выносливости и координации). 4. Уметь вести себя в коллективе. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знать технику безопасности по проведению тренировок. 2. Знать правила игра флорбола (основные тезисы). 3. Знать основы тактического расположения флорболистов на игровой площадке.

2 год освоения программы

УМЕТЬ	ЗНАТЬ
<ol style="list-style-type: none"> 1. Владеть ведением мяча, уметь преодолевать препятствия (конусы). 2. Владеть основными индивидуальными техническими приемами флорбола (финты, дриблинг, обыгрыш). 3. Уметь выполнять броски по воротам с разных позиций. 4. Тестирование. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знать технику безопасности в поточной работе и двусторонней игре. 2. Знать правила флорбола и выполнение стандартов флорбола. 3. История возникновения одноименного вида спорта.

3 год освоения программы

УМЕТЬ	ЗНАТЬ
<ol style="list-style-type: none"> 1. Владение мячом с преодолением препятствий и обыгрышем друг друга. 2. Владеть индивидуальными техническими приемами и основами коллективных технических действий. 3. Уметь выполнять броски по воротам с разных позиций в движении с помехами. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности и следование правилам флорбола в двусторонних играх и официальных соревнованиях. 2. Знать правила игры и понимать жесты судьи. 3. Знать тактику игры во флорбол.

4. Товарищеские игры. 5. Тестирование.	
---	--

1 год освоения

№	ТЕМА	Кол-во часов
1.	Родина флорбола. Первые шаги флорбола в России	1
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена	1
3.	Правила игры	1
4.	Строевые упражнения	3
5.	Перемещения и стойки	3
6.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Эстафеты	4
7.	Техника передачи и остановка мяча	6
8.	Упражнения на гимнастических снарядах	3
9.	Тактика игры. Функции игроков	3
10.	Акробатические упражнения. Эстафеты	6
11.	Техника ведения мяча	6
12.	Легкоатлетические упражнения. Эстафеты	4
13.	Техника ударов и бросков по воротам	4
14.	Подвижные игры «Перестрелка», «Салки без мяча»	4
15.	Техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам	8
16.	Упражнения для мышц ног брюшного пресса. Эстафеты	4
17.	Индивидуальные действия игрока. Учебная игра	4
18.	Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры	5
19.	Групповые действия игроков. Учебная игра	7
20.	Упражнения на развитие скорости. Подвижные игры	7
21.	Командные действия игроков. Учебная игра	10
22.	Подвижные игры «Третий лишний », «Перестрелка»	2
23.	Комбинации из освоенных элементов техники с элементами групповых взаимодействий	8
24.	Общefизическая подготовка. Эстафеты	4
25.	Учебная игра с последующим разбором ошибок	8
26.	Веселые старты	4
27.	Веселые старты с элементами флорбола	4
28.	Организация и проведение соревнований	4
29.	Проведение внутришкольных соревнований	6
30.	Проведение товарищеской встречи с другой школой с последующим разбором игры	4
	ИТОГО:	144 часа

2 год освоения

№	ТЕМА	Кол-во часов
1.	Дыхание и газообмен. Значение дыхания	1
2.	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов	1
3.	Гигиена при занятиях спортом. Основы судейской терминологии и жестов	1
4.	Инвентарь и оборудование мест для занятий	1
5.	Строевые упражнения. Техника безопасности на занятиях по флорболу	1
6.	Упражнения на гимнастических снарядах	1
7.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	1
8.	Акробатические упражнения. Эстафеты	1
9.	Броски мяча с удобной и неудобной сторон. Учебная игра	10
10.	Легкоатлетические упражнения. Эстафеты	4
11.	Техника игры вратаря. Выбор места, ловля мяча. Учебная игра	6
12.	Метание малого мяча на точность и дальность. Эстафеты	4
13.	Отбор и перехват мяча. Учебная игра	8
14.	Баскетбол – регби	8
15.	Простейшие групповые взаимодействия. Учебная игра	10
16.	Отбор и перехват мяча. Учебная игра	8
17.	Мини-футбол	5
18.	Различные виды челночного бега. Подвижные игры	8
19.	Действия игрока без мяча. Индивидуальные действия защитника. Учебная игра.	5
20.	Подвижные игры	6
21.	Действия с мячом, обработка мяча клюшкой. Учебная игра	8
22.	Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры	8
23.	Индивидуальные действия нападающих. Учебная игра	8
24.	Упражнения на развитие стартовой скорости. Подвижные игры	8
25.	Отбор и перехват мяча. Учебная игра	8
26.	Упражнения на развитие силы рук и мышц плечевого пояса. Подвижные игры	8
27.	Быстрый прорыв. Учебная игра	6
28.	Командные действия в защите и нападении. Отработка заранее подготовленных комбинаций.	6

	Учебные игры	
29.	Посещение соревнований по различным видам спорта	1
30.	Организация и проведение внутришкольных соревнований по флорболу	1
	ИТОГО	144 часа

3 год освоения

№	ТЕМА	Кол-во часов
1.	Понятия о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах и растяжениях	1
2.	Влияние физических упражнений на работоспособность мышц и подвижность суставов. Нарушение правил в игре и виды наказаний во флорболе	1
3.	Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Техника безопасности на занятиях флорболом	1
4.	Строевые упражнения. Подвижные игры	5
5.	Сочетание способов перемещений из стоек с техническими приемами. Учебная игра	5
6.	Упражнения с набивными мячами. Эстафеты	5
7.	Выполнение технических приемов на высокой скорости. Учебная игра	6
8.	Сильный прямой удар до 20 метров. Учебная игра	6
9.	Акробатические упражнения. Подвижные игры	6
10.	Остановка летящего мяча слева и справа. Учебная игра	6
11.	Упражнения для мышц спины и шеи. Силовые эстафеты	5
12.	Удары по летящему мячу слева и справа. Учебная игра	6
13.	Упражнения на развитие стартовой скорости. Подвижные игры	6
14.	Тактические варианты при выполнении штрафного удара. Учебная игра	6
15.	Упражнения с отягощением. Гимнастические эстафеты	1
16.	Выбор места свободного от опеки противника. Учебная игра	6
17.	Упражнения на развитие прыгучести. Подвижные игры	5
18.	Игра вратаря на отбор и отбивание мяча в падении. Учебная игра	8
19.	Упражнения на развитие ответных действий. Скоростные эстафеты	1
20.	Тактика игры вратаря. Учебная игра	6
21.	Обманные движения с изменением скорости и	5

	направления. Учебная игра	
22.	Совершенствование тактических действий отдельных игроков. Учебная игра	8
23.	Упражнения на развитие скорости. Регби в баскетбольное кольцо	1
24.	Групповые взаимодействия в защите. Учебная игра	8
25.	Групповые взаимодействия в нападении. Учебная игра	8
26.	Игра при численном большинстве. Учебная игра	2
27.	Упражнения на развитие силы ног. Силовые эстафеты	1
28.	Игра при численном меньшинстве. Учебная игра	5
29.	Совершенствование индивидуальных особенностей флорболистов. Подвижные игры	5
30.	Применение в игре индивидуальных особенностей флорболистов. Учебная игра	8
31.	Организация и проведение товарищеских встреч по флорболу	1
	ИТОГО	144

Материально-технические условия

Для проведения занятий в секции по флорболу используется следующий инвентарь:

1. Клюшки флорбольные
2. Ворота для флорбола (160-165 см.)
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 разных цветов

Список используемой литературы:

1. Бойко В.В. «Целенаправленное развитие двигательных способностей человека», М., ФиС, 1987г.
2. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. «Хоккей», М., ФиС. 2000г.
3. Горбунов Г.Д. «Психопедагогика спорта», М., ФиС. 1986г.
4. Ежи Таланга «Энциклопедия физических упражнений», М., ФиС. 1998г.
5. Ивойлов А.В. «Помехоустойчивость движений спортсмена», М., ФиС, 1986г.
6. Матвеев Л.П. «Общая теория спорта и её прикладные аспекты», С.-П., изд. «Лань», 2005г.
7. Стробыкина Т.Г. «Игры и упражнения для самых маленьких», М., «Айрис-пресс», 2007г.
8. Федерация Флорбола Финляндии. Тренировочные курсы (фото- и видеокурсы), DVD-диски
9. Федотова Е.В. «Хоккей на траве», М., ФиС. 2005г.