

Учебный план программы «Флорбол»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение. Техника безопасности	2	1	1	зачет
2	История флорбола.	4	4	-	зачет
3	Общая физическая подготовка	64	4	60	зачет
4	Специальная физическая подготовка	20	4	16	зачет
5	Техническая подготовка	22	4	18	зачет
6	Тактическая подготовка	16	4	12	зачет
7	Контрольные нормативы	8	-	8	зачет
9	Психологическая и моральная-волевая подготовка	4	4	-	зачет
10	Правила игры в флорбол.	4	2	2	зачет
Всего часов:		144	27	117	

СОДЕРЖАНИЕ Раздел 1. Введение.

Тема 1.1. Флорбол – как вид спорта.

Теория: Ознакомление учащихся с программой на учебный год.

Тема 1.2. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Рекомендация по Т.Б. и профилактика травматизма на занятиях флорбола.

Пожарная безопасность. Оказание первой помощи при травмах.

Раздел 2. История флорбола.

Тема 2.1. Флорбол в России и за рубежом.

Теория: Режим спортсмена, личная гигиена.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Упражнение для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнить упражнений на

месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны вращения, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование 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.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: Понятие СФП. Функции СФП

Практика: Строевые упражнения. ОРУ. Базовые упражнения (подтягивания, отжимания, прыжковые упражнения, на брюшной пресс, беговые упражнения). Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.

Тема 4.1. Упражнения для развития быстроты.

Практика: По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5,10,15м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

Тема 4.2. Упражнения для развития ловкости.

Практика: Эстафеты с предметами и без предметов. Бег прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе парами».

Тема 4.3. Упражнения для развития гибкости.

Практика: Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращение туловищем, шпагат, полушпагат.

Раздел 5. Техническая подготовка (ТХП).

Тема 5.1. Техника передвижения.

Практика: Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и с крестными шагами. Бег по «спирали».

Тема 5.2. Техника нападения.

Практика: Обучение хвату клюшкой одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Бег приставными и с крестными шагами. Бег по «спирали».

Тема 5.3. Техника защиты.

Практика: Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки.

Тема 5.4. Техника игры вратаря.

Практика: Совершенствование техники перемещений в основной стойке. Техника перемещения лицом и спиной вперед. Совершенствование техники стартов и остановок на коротких отрезках. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники отбивания низколетящих мячей, летящих с разной скоростью и траекторией. Обучение технике вставания в основную стойку после падения на бок. Игра на выходе.

Раздел 6. Тактическая подготовка (ТП).

Тема 6.1. Тактика игры и нападения.

Практика: 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 передачи мяча в «квадратах» с различными сочетаниями игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.

Тема 6.2. Тактика игры в защите.

Практика: Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора и перехвата мяча или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча на площадке. Совершенствование в зависимости от игровой обстановки. Противодействий сопернику в

выполнении передачи, ведения и ударов поворот. Совершенствование ловли мяча на себя.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. Правильный выбор позиции и страховка партнера. Организация противодействия комбинация «стенка», «скрещивания», «треугольник», «смена мест». Переключение взаимодействия двух игроков против двух трёх нападающих в центре поля, вблизи борта. Взаимодействия в обороне при розыгрыше противником комбинаций в «стандартных положениях». Взаимодействие защитников и вратаря. Спаренный отбор.

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу личной, зонной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействий игроков при атаке противника по флангу и через центр.

Тема 6.3. Тактика игры вратаря.

Практика: Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, и выбор способа противодействия в различных игровых и стандартных ситуациях. Обучение тактическим действиям при атаке броском, ударом. Обучение умению определить момент и направление завершения атаки. Указания партнерам по обороне и занятии правильной позиции при розыгрыше стандартных положений вблизи ворот. Игра на выходах из ворот. Развитие игровых мышления в спортивных и подвижных играх.

Раздел 7. Контрольные нормативы.

Практика: Прыжок в длину с места; прыжки через скакалку; челночный бег - 3-10м; метание набивного мяча из-за головы 1(кг);

Раздел 8. Участие в соревнованиях.

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами техники флорбола; учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам; эстафеты; дружеские встречи; соревнования между школами; подвижные и спортивные игры.

Раздел 9. Психологическая и моральная-волевая подготовка.

Теория: Воспитание высоких моральных качеств (поведения и отношения к учебе, труду, учебно-тренировочному процессу, к нарушению норм и правил поведения) - повышение уровня общей культуры, интереса к

общественной жизни - воспитание волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности- целенаправленное развитие психических функций применительно к требованиям волейбола (виды восприятия: "чувство мяча", " чувство партнера", " чувство площадки").

Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе совместной деятельности в составе команды).

Адаптация к условиям соревнований.

Настройка на игру и руководство командой в игре (установки на игру, разбор игр, замены во время игры).

Раздел 10. Правила игры в флорбол.

Теория: Общие положения, инвентарь и форма, стандарты площадки, правила игры: разрешено, правила игры: запрещено, удаления.

Практика: Применения знаний и навыков в игровой практике.