

**Физкультурно-спортивный технического творчества
центр «Олимп» Канавинской администрации г. Нижнего
Новгорода**

ФЛОРБОЛ

**ПРОГРАММА
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

(1,2 3-его года обучения.)

автор:
тренер-преподаватель
ФСОТТЦ «Олимп»
Быкова Н.А.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Объяснительная записка.
2. Планирование и организация учебно-тренировочной работы.
3. Программный материал для групп начальной подготовки 1-ого года обучения.
 - 3.1 Задачи.
 - 3.2 Теоретическая подготовка.
 - 3.3 Практическая подготовка.
 - 3.3.1 Физическая подготовка.
 - 3.3.2 Техническая подготовка.
 - 3.3.3 Тактическая подготовка.
4. Программный материал для групп начальной подготовки 2-ого года обучения.
 - 4.1 Задачи.
 - 4.2 Теоретическая подготовка.
 - 4.3 Практическая подготовка.
 - 4.3.1 Физическая подготовка.
 - 4.3.2 Техническая подготовка.
 - 4.3.3 Тактическая подготовка.
5. Программный материал для групп начальной подготовки 3-его года обучения.
 - 5.1 Задачи.
 - 5.2 Теоретическая подготовка.
 - 5.3 Практическая подготовка.
 - 5.3.1 Физическая подготовка.
 - 5.3.2 Техническая подготовка.
 - 5.3.3 Тактическая подготовка.
6. Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей детей 8-10 лет.
7. Методика тестирования и оценки показателей технической подготовленности детей 8-10 лет.
8. Приложения.
9. Литература.

1. ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Флорбол является командным игровым видом спорта и представляет собой хоккей в спортивном зале.

Зародился флорбол около 30 лет назад в Скандинавии, а к настоящему времени распространился по Европе и продолжает завоевывать популярность в мире.

Увеличение числа спортивных секций по флорболу объясняется доступностью и зрелищностью этого вида спорта: несложная экипировка игрока, состоящая из футболки с игровым номером, шорт и спортивной обуви; относительно не дорогой спортивный инвентарь, изготовленный из пластмассовых материалов, что делает его легким и уменьшает риск травматизма; простые правила игры и возможность тренироваться на любой ровной поверхности, а так же характер игры, привлекающий внимание высоким темпом, постоянно меняющимся направлением атак, практически бесконтактным отбором мяча и большим количеством голов.

Повышенный интерес к новому виду спорта наблюдается и в нашем регионе. Тренеры и учителя физкультуры, занимающиеся с детьми флорболом, расценивают его как еще одно эффективное и относительно недорогое средство реализации идей воспитания гармонически развитой личности ребенка в соответствии с запросами современного общества, занятие детей целенаправленной деятельностью, прививающей навыки здорового образа жизни. Предлагаемая программа составлена на основе анализа проведенной работы автора с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста (1996-2000г.). Также, при разработке программы использовались методические работы по флорболу, передовой опыт отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Цель программы: обобщив накопленный опыт, систематизировать организацию учебно-тренировочного процесса групп начальной подготовки 1-ого,2-ого,3-его годов обучения для оказания помощи тренеру в улучшении планирования и повышения качества занятий с детьми, а также во всестороннем контроле уровня подготовленности занимающихся на предварительном этапе многолетнего процесса спортивной подготовки.

В программе отражены задачи работы с учащимися; содержание учебного материала по практической и теоретической подготовке и его распределение в годичных циклах; планы-графики на каждый месяц; нормативные требования для контроля уровня подготовленности учащихся.

Целесообразность обучения флорболу с младшего школьного возраста заключается в том, что этот период является сенситивным для развития координационных способностей, быстроты движений, аэробных возможностей, гибкости. Развитие этих качеств у детей 7-10 лет имеет большое значение в системе многолетней подготовки флорболистов. Именно на этом этапе закладываются основы базовой подготовки, тактико-технического мастерства, организм ребенка приспосабливается к более активной двигательной деятельности.

Таким образом, программный материал объединен в целостную систему трехлетней спортивной подготовки и подразумевает

решение следующих задач:

- воспитание и гармоническое развитие личности ребенка, содействие разносторонней физической подготовленности;
- укрепление здоровья; формирование правильной осанки; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательных качеств (акцент на быстроту, ловкость, координацию) и повышение возможностей функциональных систем организма;
- воспитание морально-волевых качеств необходимых спортсмену (трудолюбие, дисциплинированность, смелость, целеустремленность, умение преодолевать трудности); воспитание чувства коллективизма;
- обучение основам техники и тактики игры во флорбол;
- приобретение элементарных теоретических знаний в области гигиены и медицины и сведений по физической культуре и спорту (флорбол);
- формирование стойкого интереса к спорту вообще и к флорболу в частности; выработка потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические и практические занятия, учебно-тренировочные сборы (летний городской лагерь на базе клуба по месту жительства, общеобразовательной школы), профилактические и оздоровительные мероприятия.

Выбор средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма детей, возрастными стимулами и интересами:

- в возрасте 7-8 лет дети имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития психомоторных функций, что наиболее важно для игры непосредственно во флорбол, поэтому необходимо осуществлять индивидуальный подход к занимающимся;

при обучении технике и тактике используются упражнения доступные для детей данного возраста и короткие по продолжительности, с обязательной оценкой тренера; основное внимание уделяется общему физическому развитию, что создает предпосылки для успешного обучения технике и формирования устойчивого интереса к занятиям спортом;

важную роль играет эмоциональность проводимых заданий:

подвижные игры, эстафеты с обязательным подведением результатов, определением победителей, упражнения на ловкость и быстроту с выделением лучшего спортсмена.

- в возрасте 9-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому на занятиях должны даваться домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение сколько раз и как его выполнять; наибольшее внимание нужно уделять развитию быстроты движений, игровой ловкости, координации, подвижности суставов, избегая одностороннего воздействия упражнений и упражнений статичного характера с натуживанием.

При обучении в группах начальной подготовки 1 и 2 года обучения доминирующее положение занимают методы показа, рассказа и игры. На третьем году обучения постепенно основными становятся методы объяснения и упражнения.

На протяжении всей трехлетней подготовки значительное внимание должно уделяться формированию у занимающихся детей правильной осанки с помощью специально подобранных комплексов физических упражнений.

На занятиях необходимо специальные физические упражнения чередовать с упражнениями или движениями, вызывающими расслабление мышц спины и с упражнениями развивающими правильную осанку.

Качественное планирование позволяет определить содержание процесса подготовки, эффективные средства и методы тренировки.

При планировании работы следует учитывать условия занятий, подготовленность учащихся, задачи для данного возраста. С учащимися второго и третьего года обучения учебный материал необходимо подбирать с учетом ранее усвоенного для его закрепления и совершенствования.

Изучение теоретического материала планируется в форме кратких бесед продолжительностью 7-15 минут. Также теоретические знания приобретаются учащимися на практических занятиях.

В каждой возрастной группе предусматривается прием текущих контрольных нормативов по общей физической и технической подготовке, выполнение которых является основными показателем усвоения программного материала.

2. ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

Секции флорбола организуются для детей, начиная с 7-летнего возраста при наличии необходимых условий для занятий (места занятий, инвентаря): Прием начинающих в секцию производится в начале учебного года (1-25 сентября), но это не исключает возможности комплектования учебных групп и команды на протяжении календарного года.

Количество занимающихся в группах начальной подготовки – 15 человек.

Однако численный состав групп и команд может быть изменен в зависимости от размера площадки для тренировочных занятий.

Все дети, зачисляемые в секцию, должны иметь допуск врача к занятиям флорболом. Медицинский осмотр занимающихся проводится ежегодно. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должно превышать двух часов. В неделю проводятся 3 занятия (Таблица №1).

Для занятий по игровой подготовке необходим спортивный зал или открытая игровая площадка размером не менее 15м. на 24м.

Покрытие площадки может быть деревянным, земляным или специальным (Tarkett, Taraflex). Клюшки для детей 7-9 лет рекомендуется уменьшить по длине до уровня пояса, что позволяет компенсировать маленький рост при технической подготовке.

Наполняемость групп начальной подготовки и режим учебно-тренировочной работы.

Таблица №1

год обучения	возраст учащихся	количество учащихся в группе*	количество учебных часов в неделю	требования по спортивной подготовке
1-ый	7-8 лет	15	6	Выполнить контрольно-нормативные требования программы (в конце учебного года)
2-ой	8-9 лет	15	6	
3-ий	9-10 лет	15	6	

* Количество учащихся в группе может изменяться в зависимости от размера игровой площадки в спортивном зале.

Распределение объемов компонентов тренировки в годичном цикле предоставлено в таблице №2

**Распределение учебного материала для групп начальной подготовки в
годовом цикле (52 недели).**

Таблица

№1

Содержание занятий	1-ый год обучения	2-ой год обучения	3-ий год обучения
1. Теоретическая подготовка	12	14	16
2. Практическая подготовка			
2.1 Физическая подготовка	165	140	136
2.2 Техническая подготовка	96	120	120
2.3 Tактическая подготовка	20	18	16
2.4 Интегральная подготовка	14	16	20
2.5 Текущие и контрольные тесты	5	4	4
	300	298	296
ИТОГО:			
	312	312	312
ВСЕГО:			

В связи с тем, что юные спортсмены в младшем школьном возрасте не принимают участие в официальных соревнованиях, деление годового цикла на подготовительный, соревновательный и переходный периоды не целесообразно.

В таблице 3,4,5 предоставлены годовые планы-графики распределения учебных часов для групп начальной подготовки 1-го,2-го и 3-го годов обучения.

Таблица №3 План – график распределения учебных часов для групп начальной подготовки I-го года обучения.

Содержание занятий	ВСЕГО часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Теоретическая подготовка	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1
2. Практическая подготовка													
2.1 Физическая подготовка:													
2.1.1 общая	132	14	11	11	10	10	11	10	10	10	9	15	11
2.1.2 специальная	33	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3
2.2 Техническая подготовка	96	8	10	8	8	8	7	7	8	8	6	9	9
2.3 Тактическая подготовка	20	-	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
2.4 Интегральная подготовка	14	-	-	1	1	2	2	2	2	2	2	-	-
2.5 Текущие и контрольные испытания	5	-	-	-	1	-	-	1	-	-	3	-	-
ИТОГО:	300	24	25	25	25	25	25	25	25	25	25	26	25
ВСЕГО:	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Таблица №4 План – график распределения учебных часов для групп начальной подготовки 2-го года обучения.

Содержание занятий	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
3. Теоретическая подготовка	14	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4. Практическая подготовка													
4.1 Физическая подготовка:	104	9	9	9	7	8	8	7	8	9	8	12	10
2.1.1 общая													
2.1.2 специальная	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2.2 Техническая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.3 Тактическая подготовка	18	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	-	1
2.4 Интегральная подготовка	16	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	-	1
2.5 Текущие и контрольные испытания	4	-	-	-	1	-	-	1	-	-	2	-	-
ИТОГО:	298	24	24	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
ВСЕГО:	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Таблица №5 План – график распределения учебных часов для групп начальной подготовки 3-го года обучения.

Содержание занятий	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
5. Теоретическая подготовка	16	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	-	1
6. Практическая подготовка													
6.1 Физическая подготовка: 2.1.1 общая	100	8	8	8	7	8	8	7	8	8	7	13	10
2.1.2 специальная	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2.2 Техническая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.3 Тактическая подготовка	16	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	-	1
2.4 Интегральная подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	1
2.5 Текущие и контрольные испытания	4	-	-	-	1	-	-	1	-	-	2	-	-
ИТОГО:	296	24	25	24	25	24	25	24	25	24	25	26	25
ВСЕГО:	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

3.1 ЗАДАЧИ

- комплектование групп;
- укрепление здоровья детей на основе всесторонней физической подготовки с учетом возрастных особенностей организма ребенка; формирование правильной осанки;
- воспитание всех двигательных качеств, развитие координационных и кондиционных способностей; содействие развитию психических процессов;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, о влиянии физических упражнений на здоровье человека;
- обучение основам индивидуальной техники и тактики игры во флорбол;
- ознакомление с упрощенными правилами игры во флорбол;
- выполнение контрольных нормативов.

3.2 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

- понятие о здоровье нравственном и физическом;
- влияние физических упражнений на здоровье человека, на развитие всех систем организма;
- значение физической культуры для всестороннего гармоничного развития человека;
- профилактика простудных заболеваний;
- личная гигиена: уход за телом, спортивная одежда и обувь;
- режим дня спортсмена, сон и отдых;
- правила поведения и техника безопасности на занятиях;
- об истории появления флорбола в России, спортивный инвентарь;
- упрощенные правила игры во флорбол (3х3), разметка на игровом поле;
- простейшие упражнения по усвоению элементов техники: выполнение ведения мяча, “щелчка” по мячу, “кистевой передачи”;

- индивидуальные тактические действия в игровых упражнениях и в игре (1 нападающий х 1 защитник)

- понятие о нападающем и защитнике.

3.3 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

3.3.1. Общая физическая подготовка:

3.3.1.1. Строевые упражнения: шеренга, колонна, дистанция, интервал; расчет по порядку, расчет на “первый-второй”; повороты налево, направо, на месте.

3.3.1.2. Общеразвивающие упражнения:

сгибание и разгибание рук, ног; вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых

суставах; повороты, наклоны и вращения туловища в разных направлениях;

махи ногой вперед, назад и в сторону; приседания прыжки на одной ноге с продвижением вперед; общеразвивающие упражнения с использованием предметов

(ключку можно использовать как гимнастическую палку); упражнения для

формирования осанки.

3.3.1.3. Ходьба: по кругу, в колонне, на носках (руки вытянуты вверх), на пятках (руки за головой, спина прямая), на внешней стороне стопы (руки на поясе), в полуприседе (руки на коленях).

3.3.1.4. Бег: в среднем темпе 4-6 минут; с изменением направления; с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, бег 30 метров на время, челночный бег 3х10 метров.

3.3.1.5. Прыжки: на одной, двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места толчком обеих ног; через скакалку; в приседе вперед.

3.3.1.6. Лазание: по гимнастической стенке, скамейке; подлезание под скамейку, перелезание через гимнастического коня.

3.3.1.7. Акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке.

3.3.1.8. Удержание равновесия: стоя на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 180°; развороты на 360°.

3.3.1.9. Подвижные игры и эстафеты: без предметов, с предметами на скорость, ловкость, координацию движений.

3.3.1* Специальная физическая подготовка (развитие быстроты, игровой выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств).

1* Развитие силы мышц ног и туловища: бег на короткие дистанции 15-30 метров; прыжки толчком одной или двумя ногами через линию; приставные шаги, выпады, имитация передвижений в игровой стойке вперед, влево, вправо; приседания, выпрыгивания из полуприседа.

2* Развитие мышц рук и верхней части туловища: метание теннисного мяча на дальность, точность, вращение клюшки кистью одной руки; отталкивание ладонями рук от стены при наклонном положении туловища, ходьба на руках и ногах одновременно спиной вверх и спиной вниз; сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки.

3.3.2 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

3.3.2.1 Игровая стойка флорболиста; перемещения в стойке лицом вперед бегом, влево, вправо приставными шагом.

3.3.2.2 Основной способ держания клюшки, хват за верхний конец палки и середину клюшки.

3.3.2.3 Владение клюшкой и мячом:

- “гладкое” ведение мяча (сбоку от себя по прямой внутренней (удобной) стороной крюка без отрыва мяча от крюка клюшки)
- “гладкое” ведение мяча по кругу, между стоек;
- остановка мяча после “гладкого” ведения по сигналу, поворот на 180° и бег в обратном направлении;
- переключивание мяча (дриблинг) перед собой с внутренней (удобной) стороны крюка на внешнюю (неудобную) и обратно сначала на месте, затем с продвижением вперед по прямой, по кругу, между стоек;
- “кистевая” передача мяча коротким разгоном его крюком клюшки с удобной стороны сначала в скамейку, затем партнеру;
- прием и остановка катящегося навстречу мяча двумя руками удобной стороной крюка;
- передача мяча партнеру “щелчком” стоя на месте с удобной и неудобной сторон;
- отбор мяча у соперника, не касаясь по возможности его клюшки.

3.3.3 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

3.3.3.1 Разметка флорбальной площадки.

3.3.3.2 Упрощенные правила игры во флорбол.

3.3.3.3 Использование технических приемов в игре и в игровых упражнениях. Понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

3.3.3. Действие игрока без мяча: выбор места для получения мяча и его отбора

3.3.3.5 Функции защитника и нападающего.

4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

4.1 ЗАДАЧИ.

- содействие гармоническому физическому развитию; сохранение здоровья; улучшение осанки; профилактика простудных заболеваний; закаливание;
- овладение широким кругом двигательных умений и навыков; воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- формирование знаний в области гигиены и медицины и теоретических знаний по избранному виду спорта;
- обучение групповым техническим упражнениям и тактическим действиям (в парах и тройках, на месте и в движении);
- воспитание личностных качеств юных спортсменов (смелость, целеустремленность, доброжелательное отношение к товарищам ...)
- выполнение контрольных нормативов.

4.2 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- способы сохранения здоровья
- профилактика заболеваний
- значение утренней гимнастики и физических упражнений на свежем воздухе
- важность положительного эмоционального настроения на занятия спортом и физкультурой
- гигиена выполнения физических упражнений
- питание спортсмена: время приема пищи в зависимости от времени занятия в секции
- история развития флорбола за рубежом
- основные судейские жесты; розыгрыш спорного мяча
- технические приемы обводки соперника, отбора мяча (пассивного и активного), передачи и приема мяча, попадания мячом в горизонтальную цель
- групповые и индивидуальные тактические действия в игровых упражнениях и игровой деятельности, взаимодействие двух нападающих и одного защитника
- значение выражений «открыться для получения паса» и «закрывать соперника при потере мяча»

4.3 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.3.1 Общая физическая подготовка.

4.3.1.1 Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два

4.3.1.2 Общие развивающие упражнения: с предметами (мячами и гимнастическими палками – комплекс упражнений с клюшкой, используемой как гимнастическая палка)

Упражнения для формирования правильной осанки.

4.3.1.3 Ходьба: быстрым широким шагом, в приседе.

4.3.1.4 Бег: в среднем темпе 6-9 минут, с изменением направления и скорости передвижения по сигналу, бег с преодолением препятствий.

4.3.1.5 Прыжки: с высоты 40 см, с поворотом на 90° и 180°, выпрыгивание вверх из приседа до полного выпрямления ног, прыжки через скакалку разными способами на месте.

4.3.1.6 Лазание: по гимнастической стенке, по канату с помощью ног.

4.3.1.7 Акробатические упражнения: кувырок вперед, стойка на лопатках, перекаты, висы на гимнастической стенке, упоры лежа.

4.3.1.8 Эстафеты и подвижные игры с предметами и без.

4.3.1* Специальная физическая подготовка.

Развитие координационных и кондиционных способностей: 6-ти минутный бег на расстояние, ускорение с места по 15-20 метров по сигналу, медленный бег с разворотами на 360°, бег спиной вперед, выпрыгивания вверх из глубокого приседа на месте и с продвижением вперед; передвижение в игровой стойке спиной вперед с разворотами на 360°, отжимания в упоре лежа от пола, сгибание и разгибание ног в упоре лежа в прыжке, упражнения в парах на сопротивление, противоборство, перетягивание партнера или выведения из равновесия, броски в стену, вверх, в пол и ловля теннисного мяча после отскока.

4.3.2 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.3.2.1 Перемещения в стойке спиной вперед, с разворотами вокруг себя.

4.3.2.2 Владение клюшкой и мячом:

- гладкое ведение мяча по прямой с ускорениями 5-10 м и остановкой, с изменением направления, с разворотом вокруг себя на 360°
- «дриблинг» в движении с изменением направления
- чередование гладкого ведения с «дриблингом»
- использование этих видов ведения при обводке стоек и в игровых упражнениях (один нападающий на одного защитника при пассивном отборе, при активном отборе)
- передача и прием мяча в парах с продвижением вперед шагом, бегом, с изменением направления упражнения на выполнения броска в стену, через препятствие, партнеру, поворотом, в цель с постепенным уменьшением ее размера.

- отбор мяча пассивный и активный, но без нарушения правил (1 нападающий на 1 защитника и 2 нападающих на 1 защитника)
- розыгрыш спорного мяча: положение ног, туловища, хват клюшки, действие игрока по свистку.

4.3.3 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.3.3.1 Основные судейские жесты: спорный мяч, аут, удар по клюшке, игра высоко поднятой клюшкой, толчок, игра головой, рукой, не соблюдение расстояния, неспортивное поведение, буллит (штрафной удар)

4.3.3.2 Применение изученных технических приемов в игре

4.3.3.3 Взаимодействие 2-3 игроков при атаке соперника (выбор свободного места, уход от опеки противника для получения передачи) и оборонительные действия при потере мяча (возврат в свою зону, отбор мяча у соперника)

5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3-ЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

5.1 ЗАДАЧИ.

- совершенствование сформированных двигательных умений и дальнейшее развитие координации и кондиционных способностей;
- формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- углубление представлений о физической культуре, о спорте и о соревнованиях по флорболу;
- обучение техническим приемам в игре и тактическому взаимодействию игроков;
- выработка потребности в систематических занятиях флорболом;
- выполнение контрольных нормативов.

5.2 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

- понятие о физкультуре, о здоровом образе жизни;
- развитие флорбола в России; достижения российских спортсменов;
- развитие флорбола в Европе; крупнейший международный турнир в Чехии и чемпионаты мира;
- история развития флорбола в Нижегородской области; основные соревнования;

- гигиена тела и гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, месту занятий; правила применения водных, солнечных и воздушных процедур; питание спортсмена;
- способы самоконтроля;
- характеристика основных технических приемов обводки соперника и отбора мяча;
- целесообразность и особенности применения игроком технических приемов в различных игровых ситуациях; действия игрока без мяча – выбор места при атаке и обороне;
- характер спортсмена, его волевые качества; зависимость успеха в спорте от трудолюбия; командная дисциплина.

5.3 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.3.1 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общая

Строевые упражнения:
перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.

ОРУ (общеразвивающие упражнения): сочетания различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с приседаниями, с поворотами, с подскоками. ОРУ в парах.

Упражнения на формирование правильной осанки:

Бег: в равномерном темпе 10-12 минут;
с ускорением 30-40м.; на результат – 30м., 60м. и челночный бег 3×10 м.
Прыжки в длину с места, с высоты (60см.), напрыгивание на препятствие, опорные прыжки.

Силовые упражнения: лазание по гимнастической стенке, канату, подтягивания отжимания.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, стойки на лопатках, на руках у стены.

Специальная: подготовительные упражнения для рук, ног и туловища:

сгибание и разгибание рук и ног, вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах; повороты, наклоны и вращения туловища в разных направлениях; маховые движения ног. Парные упражнения для рук и ног на сопротивление. Упражнения на координацию и упражнения на растягивание мышц.

Легкоатлетические упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, бег приставными шагами боком, многоскоки, ходьба в приседе с продвижением вперед, прыжки на одной ноге с продвижением вперед и на месте через линию, бег спиной вперед и бег с разворотами вокруг себя, с изменением направления и скорости движения. Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м. из разных исходных положений, бег с максимальной скоростью и резкими остановками.

Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

Упражнения для воспитания силы:

упражнения с набивными мячами (весом 1.5кг.) в положении стоя, сидя, лежа; бег по песку в гору; отжимания от пола; ходьба на руках и ногах спиной вверх и спиной вниз; сгибание и разгибание ног в прыжке из упора присев в упор лежа и обратно, отгалкивания кистями рук от стены при наклонном положении туловища; метание теннисного мяча на дальность и точность; упражнения в парах на сопротивление, перетягивание партнера, выведение его из равновесия.

Упражнения для воспитания ловкости:

преодоление полосы препятствий, упражнения со скакалкой; упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с закрытыми глазами); висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись; соскоки с брусьев с поворотами; жонглирование теннисными и флорбольными мячами; ловля мячей после кувырков, разворотов вокруг себя; броски мячей ладонью, имитируя бросок клюшкой.

Перемещение в основной стойке флорболиста: лицом вперед, спиной вперед, боком левым и правым, бег вперед с разворотами на 360 градусов в разные стороны, ускорения и резкие остановки, переход с бега спиной вперед к ускорению лицом вперед и наоборот.



Координационные упражнения клюшкой:

перемещения клюшки, держа ее двумя руками горизонтально, спереди – назад за спину и обратно, вокруг корпуса; перешагивание через клюшку вперед и назад, влево и вправо; вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину палки; перехваты клюшки из одной руки в другую.

5.3.2 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Владение клюшкой и мячом.

1. Удержание мяча на клюшке:

а) Стоя на месте – перемещение мяча вперед и назад, влево и вправо мягким движением рук перед собой, сбоку, по контуру дуги  буквы «П», цифры 8, овала , разворот с мячом вокруг себя в удобную и неудобную стороны. По мере освоения упражнений увеличивается амплитуда движений и темп работы; жонглирование клюшкой и мячом (перевороты мяча на клюшке)

б) В движении – “гладкое” ведение мяча (без отрыва мяча от внутренней (удобной) стороны крюка клюшки сбоку от себя, ведение мяча дриблингом (перекладывание клюшки с мячом слева направо) выполнение разворота с мячом на 360 градусов в удобную и неудобную стороны.

Все виды движений выполнять в разных направлениях (по прямой, по кругу, «змейкой» вокруг стоек) изменять направление и скорость по сигналу, чередовать виды ведения мяча.

2. Броски, удары с места и в движении; по полу и по воздуху; на дальность, на точность; в цель, через препятствия, партнеру.

3. Передача и прием мяча:
 - а) на месте, в парах (передача броском, ударом по мячу по полу; прием мяча остановкой крюком клюшки, ногой, корпусом без отскока)
 - б) в движении лицом вперед, в парах с броском по воротам.
4. Отбор мяча без нарушения правил, не касаясь клюшки соперника, перехватом передачи, броска, удара.
5. Обводка: обманные движения клюшкой и мячом, корпусом.

5.3.3 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Индивидуальные действия.

Умение ориентироваться с мячом и без мяча.

Выбор места для атакующих действий.

Умение целесообразно применять освоенные технические приемы. Выбор места для оборонительных действий. Опека игрока с мячом и без мяча.

Групповые действия.

Передача мяча в парах, в тройках на месте и в движении, со сменой и без смены мест. Взаимодействие в парах, в тройках с целью выхода на свободное место для получения паса и броска по воротам. Умение подстраховать партнера при оборонительных действиях. Взаимосвязь двух защитников при обороне двух трех нападающих.

6. МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ И ОЦЕНКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 8 – 10 ЛЕТ.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования для игровых видов спорта включает в себя:

- 1) бег 30 метров с высокого старта;
- 2) непрерывный бег в течение 6 минут;
- 3) челночный бег 4х9 метров;
- 4) прыжки в длину с места;
- 5) подтягивание из виса на руках: мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение единых требований и условий при выполнении упражнений для всех занимающихся.

В таблице №6 приведены шкалы единых нормативных требований для оценки уровня физической подготовленности. Величина суммарной оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей в качестве контрольно-переводного норматива должна составлять не менее 18 баллов.

7. МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ И ОЦЕНКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 8 –10 ЛЕТ.

Краткая инструкция по проведению тестирования.

1. Дриблинг на месте в течение 30 сек.

Исходное положение – игровая стойка флорболиста, мяч находится перед правой или левой ногой. По сигналу испытуемый быстро перемещает мяч от одной ноги к другой перед собой в течение 30 сек. Считается количество перемещений.

2. Ведение мяча «змейкой» между стоек на время.

Стойки устанавливаются по прямой на расстоянии 1м друг от друга, в количестве 10 шт. По сигналу испытуемый ведет мяч перед собой, двигаясь «змейкой» между стоек. Учитывается время выполнения задания.

3. Передача мяча ударом, щелчком в борт (скамейку).

Испытуемый с расстояния 1.5м выполняет удары, щелчки по мячу в борт (скамейку) с удобной стороны крюка клюшки в течение 30 сек.

Учитывается количество передач.

4. Броски, удары в цель.

Цель располагается на вертикальной поверхности на расстоянии 1 м от пола диаметром 40 – 50 см. Испытуемый располагается в 5 (6, 7) метрах от цели и выполняет последовательно 5 бросков или ударов.

Засчитывается количество попаданий.

5. Броски, удары по мячу на дальность.

Испытуемый выполняет 3 броска или удара с места. Мяч должен лететь по воздуху. Измеряется расстояние от места выполнения задания до первого касания мячом пола.

6. Жонглирование.

Мяч находится у испытуемого на удобной стороне крюка клюшки на уровне пояса. По сигналу мяч переворачивается крюком клюшки на 360 градусов.

Учитывается количество переворотов мяча в течение 30 сек.

Оценивание производится по 5-балльной системе. Величина суммарной оценки уровня технической подготовленности в качестве контрольно-переводного норматива должна составлять не менее 22 баллов.

Требования к выполнению основных технических приемов во флорболе.

1. Стойка: туловище наклонено вперед, голова поднята, ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах, расположенные на ширине плеч. Клюшка в двух руках, крюк касается пола.

2. Прием и передача мяча. При приеме клюшка выставляется вперед, крюк наклонен в сторону мяча. В момент соприкосновения мяча с крюком клюшка отводится в сторону движения мяча, чтобы избежать отскока.

Передача мяча выполняется как обычный бросок.

3. Бросок мяча.

Ноги согнуты, поставлены на ширину плеч вполборота к цели. Мяч находится на линии впереди стоящей ноги. Движение начинается одновременно с поворотом корпуса и небольшим наклоном его вперед. Перенос центра тяжести на впереди стоящую ногу.

Литература:

1. Ж.К.Холдов, В.С Кузнецов « Теория и методика физического воспитания и спорта» М., 2000
2. С.М.Войцеховский « Книга тренера» М., 1971
3. Программы общеобразовательных учреждений по физическому воспитанию учащихся 1 – 11 кл., М, 1996
4. В.И. Лях «Тесты в физическом воспитании школьников» М., 1998
5. «Основы флорбола» под ред. В. Рoubала, Прага 1996

Оценка технической подготовленности

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	БАЛЛЫ	ВОЗРАСТ		
		8	9	10
1. Дриблинг на месте (кол-во перемещений мяча в течение 30 сек.).	5	30 и больше	40 и больше	50 и больше
	4	25 – 29	34 – 39	44 – 49
	3	21 – 24	28 – 23	38 – 43
	2	16 – 20	22 – 27	32 – 37
	1	15 и меньше	21 и меньше	31 и меньше
2. Ведение мяча «змейкой» между стоек, в сек.	5	10.0 и меньше	9.0 и меньше	8.0 и меньше
	4		9.1 – 10.0	8.1 – 9.0
	3	10.1 – 11.0	10.1 – 11.0	9.1 – 10.0
	2	11.1 – 12.0	11.1 – 12.0	10.1 – 11.0
	1	12.1 – 13.0 13.1 и больше	12.1 и больше	11.1 и больше
3. Передача мяча ударом, щелчком в борт (скамейку), с расстояния 1.5 м. (кол-во ударов в течение 30 сек.)	5	25 и больше	30 и больше	35 и больше
	4	20 – 24	25 – 29	30 – 34
	3	15 – 19	20 – 24	25 – 29
	2	10 – 14	15 – 19	20 – 24
	1	9 и меньше	14 и меньше	19 и меньше
4. Броски, удары в цель (кол-во попаданий из 5 попыток).		расстояние		
		4м	5м	6м
	5	5	5	5
	4	4	4	4
	3	3	3	3
	2	2	2	2
1	1	1	1	
5. Броски, удары на дальность (3 попытки), в м.	5	18 и больше	20 и больше	24 и больше
	4	14 – 17	16 – 19	20 – 23
	3	10 – 13	12 – 15	16 – 19
	2	6 – 9	9 – 11	12 – 15
	1	5 и меньше	8 и меньше	11 и меньше
6. Жонглирование клюшкой и мячом (кол-во переворотов в течение 30 сек.)*	5	2 и больше	3 и больше	4 и больше
	4	1	2	3
	3	-	1	2
	2	-	-	1
	1	-	-	-
		* при невыполнении задания данное испытание оценивается в 0 баллов		

Оценка результатов тестирования физической подготовленности.

Таблица №6

Контрольные упражнения	В а л л ы	М а л д ь ч и к и			Д е в о ч к и		
		8 лет	9 лет	10 лет	8 лет	9 лет	10 лет
Челночный бег 4х9м, с	5	11.4 и меньше	11.3 и меньше	10.8 и меньше	11.4 и меньше	11.6 и меньше	11.3 и меньше
	4	11.5 – 11.8	11.4 – 11.6	10.9 – 11.1	11.5 – 11.9	11.7 – 11.9	11.4 – 11.6
	3	11.9 – 12.5	11.7 – 11.9	11.2 – 11.3	12.0 – 12.4	12.0 – 12.1	11.7 – 11.8
	2	12.6 – 12.8	12.0 – 12.2	11.4 – 11.6	12.5 – 12.8	12.2 – 12.5	11.9 – 12.1
	1	12.9 и больше	12.3 и больше	11.7 и больше	12.9 и больше	12.6 и больше	12.2 больше
Бег 6 мин., м	5	1250 и больше	1350 и больше	1400 и больше	1200 и больше	1250 и больше	1300 и больше
	4	1100 – 1249	1200 – 1349	1250 – 1399	1050 – 1199	1100 – 1249	1100 – 1299
	3	1000 – 1099	1100 – 1199	1150 – 1249	950 – 1049	1000 – 1099	1000 – 1099
	2	850 – 999	900 – 1099	950 – 1149	800 – 949	850 – 999	900 – 999
	1	849 и меньше	899 и меньше	949 и меньше	799 и меньше	849 и меньше	900 и меньше
Прыжки в длину с места, см.	5	170 и больше	175 и больше	180 и больше	165 и больше	170 и больше	170 и больше
	4	155 – 169	160 – 174	170 – 179	150 – 164	155 – 169	155 – 169
	3	143 – 154	150 – 159	160 – 169	140 – 149	145 – 154	145 – 154
	2	125 – 142	135 – 149	145 – 159	120 – 139	130 – 144	131 – 144
	1	124 и меньше	134 и меньше	144 и меньше	119 и меньше	124 и меньше	133 и меньше
Бег 30 м, с	5	5.6 и меньше	5.4 и меньше	5.1 и меньше	5.8 и меньше	5.6 и меньше	5.3 и меньше
	4	6.2 – 5.7	6.0 – 5.5	5.8 – 5.2	6.4 – 5.9	6.3 – 5.7	5.9 – 5.4
	3	7.0 – 6.3	6.8 – 6.1	6.6 – 5.9	7.1 – 6.5	6.9 – 6.2	6.6 – 6.0
	2	7.5 – 7.1	7.3 – 6.9	7.2 – 6.7	7.8 – 7.2	7.6 – 7.0	7.4 – 6.7
	1	7.6 и больше	7.4 и больше	7.3 и больше	7.9 и больше	7.7 и больше	7.5 и больше
Подтягивание на высокой перекладине	5	8 и больше	9 и больше	10 и больше	18 и больше	19 и больше	20 и больше
	4	6 – 7	7 – 8	8 – 9	13 – 17	14 – 18	15 – 19
	3	4 – 5	5 – 6	6 – 7	8 – 12	9 – 13	10 – 14
	2	2 – 3	3 – 4	4 – 5	5 – 7	4 – 8	5 – 9
	1	1	2	3	4 и меньше	3	4