



Дом
Детства и
Юношества



Рабочая тетрадь

Тема: Знакомство с командной спортивной игрой
«флорбол»

Лазарев Михаил Григорьевич,
педагог дополнительного образования
МАУ ДО – ДДиЮ,
дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «ОФП»

Екатеринбург 2024 г.



Тема занятия: знакомство с командной спортивной игрой «флорбол»

Цель занятия: мотивация детей к занятиям флорболом как доступной разновидностью хоккея в зале

В результате мы:

- познакомимся с историей и принципами организации командной игры «флорбол»;
- расширим представление о физических качествах человека;
- на практике попробуем выполнить некоторые технические элементы и манёвры игрока в флорбол;
- позитивно оценим собственные физические и личностные способности и возможности

Глоссарий:

Флорбóл (англ. **floorball**, от англ. floor — пол и англ. ball — мяч) или хоккей в зале — командный вид спорта из семейства разновидностей хоккея. Первое упоминание о флорболе встречается в 1958 году, когда в США начали производить первые пластиковые клюшки. Там же и в Канаде стали проводить первые игры. Как вид спорта флорбол сформировался в 1970-х годах в Швеции. Там же, в содружестве с Финляндией и Швейцарией, в 1986 году была основана Международная федерация флорбола. А в 1992 году флорбол официально пришел в Россию.

Дри́блинг (англ. Dribble — «вести мяч»), или обводка — в ряде видов спорта манёвр с мячом, смысл которого состоит в регламентированном правилами продвижении игрока мимо...

Ведение мяча - один из наиболее часто используемых приемов техники. Его основная суть заключается в целенаправленном перемещении мяча клюшкой по полу.

Хват клюшки - это загиб крюка в левую или правую сторону.

Клюшка для игры в флорбол - это спортивный снаряд для полевого игрока.

Мяч для игры в флорбол - спортивный снаряд, выполнен из пластмассы и имеет 26 отверстий в корпусе



Подробно и познавательно о флорболе:

сканируй QR-код и пройди по ссылке. Правила игры в флорбол.



Разминка 1

Назовите основные физические качества человека:

- а) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- б) зрение, слух, обоняние, осязание
- в) скоростно-силовые способности
- г) общая выносливость, скорость, координация
- д) наблюдательность, внимательность, доброжелательность





Разминка 2

Для самодиагностики координации выполнить следующее упражнение: стойка на одной опорной ноге (левая или правая) кисти рук на поясе, выполняем движения носком стопы вытянутой в воздухе не опорной ноги, изображая/рисую (носком стопы) цифры в воздухе от 0 до 10.

ПРАВИЛА ИГРЫ ВО ФЛОРБОЛ

Во флорбол играют в зале, либо на ровной площадке на улице, которая по размерам похожа на баскетбольную площадку. В игре участвуют по пять игроков в каждой команде, включая вратаря. Цель игры состоит в том, чтобы забивать голы, забрасывая мяч в ворота команды соперника клюшкой.





Некоторые из основных правил игры во флорбол:

- ✓ Телесный контакт не допускается
- ✓ Мяч должен быть передан или отбит в течение трех секунд после его получения
- ✓ Игроки должны использовать клюшку длиной не более 105 см с изогнутым лезвием. Клюшка состоит из крюка и рукоятки (черенка) сделана из пластика и имеет стороны загиба.
- ✓ Игра проводится в три 20-минутных периода с 10-минутным перерывом между периодами

ТЕХНИКА ИГРЫ ВО ФЛОРБОЛ

- ✓ Флорбол требует сочетания скорости, ловкости и мастерства. Некоторые из наиболее распространенных приемов, используемых во флорболе, включают:
- ✓ Владение клюшкой: способность управлять мячом с помощью клюшки, быстро перемещаясь по катку.
- ✓ Стрельба: Техника, используемая для заброса мяча в сетку
- ✓ Пас: Способность точно передавать мяч товарищам по команде.
- ✓ Защита: техника, используемая для того, чтобы помешать команде соперника забивать голы.

ПРЕИМУЩЕСТВА ФЛОРБОЛА

Флорбол - это веселый и увлекательный вид спорта, который приносит ряд физических и умственных преимуществ.

Вот некоторые из преимуществ игры во флорбол:

Улучшает здоровье сердечно-сосудистой системы: Флорбол - это высокоинтенсивный вид спорта, который может улучшить состояние вашей сердечно-сосудистой системы и выносливость.

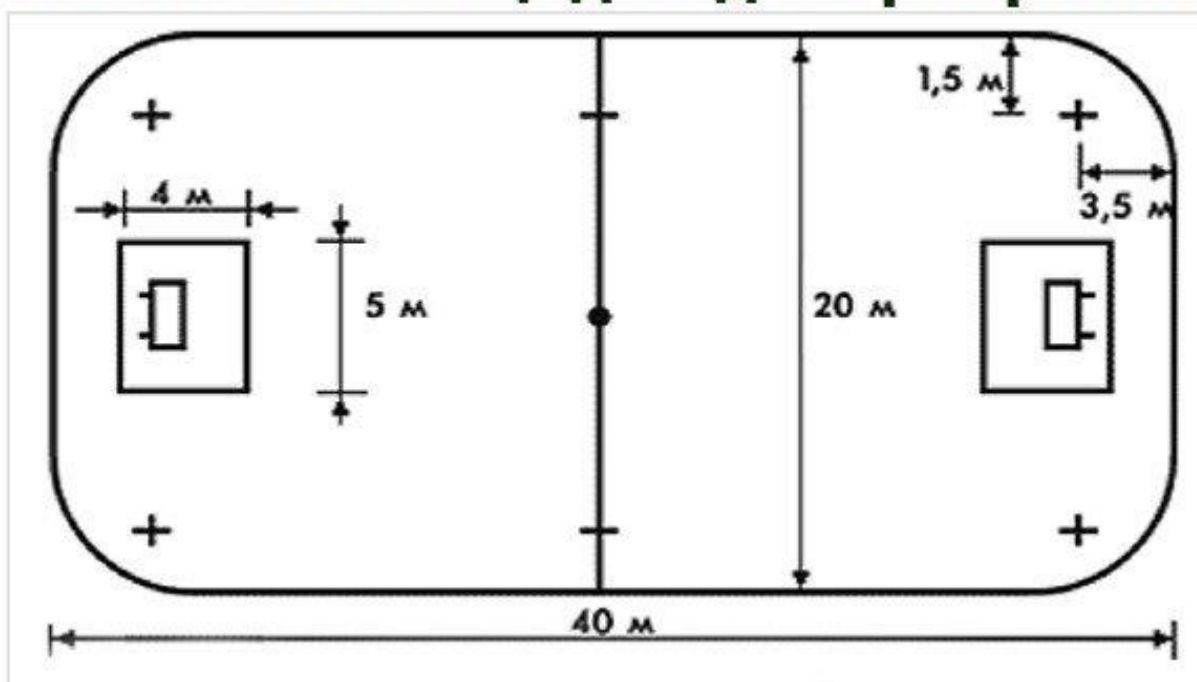
Развивает силу и выносливость: Флорбол требует силы, выносливости и гибкости, которые можно развить с помощью регулярных тренировок.

Развивает навыки командной работы: Флорбол - это командный вид спорта, который требует общения и сотрудничества между игроками.



Уменьшает стресс: Доказано, что физические упражнения уменьшают стресс и улучшают психическое здоровье.

Разметка площадки для флорбола



Практикум - тест на развитие силовых качеств

1. Приседание (количество раз) за 10 секунд.
2. Упражнение на концентрацию внимания. По команде обучающиеся выстраиваются в одну шеренгу, звучит команда согнуть правую ногу в колене на 90 градусов, далее поднять правую руку вверх, если же кто то из обучающихся растерялся, разогнул ногу, тест не пройден! Или звучит команда согнуть руки перед грудью и тут же звучит команда принять положение сесть и при этом кто то из обучающихся разгибает руки и опускает в низ, значит тест не пройден!
3. Разминка, движение по кругу или прямой дистанции. Руки вытянуты вперед, клюшку держать за середину черенка, вращательные движения кистями влево и вправо.
4. Разминка голеностопа.



Вопросы для самопроверки:
(отметь правильный ответ)

Какие физические качества необходимы полевому игроку флорбола?

- А. Выносливость, быстрота, координация движений, гибкость;
- Б. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость;
- В. Выносливость, сила, координация движений.

Техника физических упражнений ЭТО? (отметь правильный ответ)

- А. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с большей эффективностью.
- Б. Передвижение попеременным двушажным ход, передвижение бесшажным ходом – под уклон.

Выполните контрольные упражнения:

Необходимо с 3 попыток поразить воображаемую цель, попасть в центр обруча (используем флорбольную клюшку и мяч)



Полезная информация и упражнения



Разгадай ребус



ь



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Контакты: Михаил Григорьевич Лазарев,
педагог дополнительного образования, г Екатеринбург, ул. Комсомольская, 63
МАУ ДО – Дом детства и юношества