

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД «СНЕГУРОЧКА»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол №1 от 26.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «ДС «Снегурочка»

Н.В. Давидовская

Пр. № 230 от 26.08.2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНОЙ-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Флорбол»**

**Возраст детей: 5 – 7 лет**

**Срок реализации программы: 2 года**

**Количество часов в год: 72 часов**

Программу составили:

Заровчатская М.Н., инструктор по  
ФИЗО

г. Новый Уренгой  
2021г.

## Содержание

<b>Целевой раздел</b>		
1.		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Актуальность и направленность программы	4
1.2.	Нормативно-правовая база	4
1.3.	Структура и характеристика содержания программы	4
1.4.	Формы и режим занятий	5
1.5.	Возрастные особенности детей 5-7 лет	6
1.6.	Цели и задачи	7
2	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1.	Учебный план	8
2.2.	Календарно – тематическое планирование	8
2.3.	Планируемые результаты	18
2.4.	Педагогический мониторинг общеобразовательной деятельности	18
3	<b>Организационный раздел</b>	
3.1.	Материально-техническое обеспечение	21
3.2.	Методическое обеспечение	21
3.3.	Литература	23

# 1. Целевой раздел

## 1.1. Пояснительная записка

Флорбол – игра в закрытом помещении клюшками и мячом между двумя командами. Цель обеих команд – забить мяч в ворота соперника, препятствуя последним забить мяч в ворота своей команды. Мяч можно вести, передавать, отбивать, катить в любом направлении, соблюдая определённые правила.

Каковы причины выбора флорбола для работы с детьми дошкольного возраста:

- флорбол – это безопасный вид спорта, как для самих игроков, так и для помещений, так как игроки играют клюшками и мячами, изготовленными из пластиковых материалов;
- игра строится на справедливости и корректности, никакой грубости и фальши;
- флорбол развивает ловкость, выносливость, быстроту и практически не имеет никаких противопоказаний;
- флорбол влияет на становление личности ребёнка в целом (физическая подготовка, положительное развитие психических качеств, становление воли, самоконтроля, ощущение ребёнком себя как равноправного члена команды);
- правила игры предельно просты и доступны;
- для флорбола могут использоваться любые ровные площадки с различным покрытием (земляным, деревянным, резиновым или асфальтовым);
- флорбол не требует громоздкого оборудования, используются лёгкие травмобезопасные клюшки весом до 380 грамм и пластиковые мячи весом 23 грамма; мяч, клюшка и спортивная форма – вот атрибуты флорбола;
- флорбол – единственный вид командного спорта, где в одной команде могут играть разнополые игроки;
- флорбол – круглогодичный вид спорта, игру можно организовывать как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках;
- допускается изменение количественного состава команды (от 3-х и более) в зависимости от разиера площадки;
- и наконец, флорбол – это очень динамичная и зрелищная командная игра.

Флорбол (от англ. «мяч на полу») – самый молодой из видов хоккея. В этой игре детям приходится принимать быстрые, но разумные решения, что способствует развитию мышления, быстроты двигательной реакции на зрительные и слуховые сигналы.

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребёнка. Разнообразные движения и действия во время игры эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма ребёнка, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну.

Флорбол – игра строгая, требует высокой концентрации внимания, прежде всего на собственных действиях: любая помеха сопернику при условии, что была задета его клюшка, допущен толчок, отобран мяч в борьбе, наказывается штрафом.

### **1.1.1. Актуальность и направленность программы.**

Актуальность программы и её новизна определяются её направленностью на создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Реализация данной программы позволит улучшить физическое развитие детей. Повысить устойчивость к утомлению и повышению работоспособности. Дети могут применить полученные знания и практический опыт при подготовке к соревнованиям.

### **1.2. Нормативно-правовая база**

Программа составлена на основании нормативных, правовых и инструктивных документов:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

- Закон Ямало-Ненецкого автономного округа от 27.06.2013 года №55-ЗАО «Об образовании в Ямало-Ненецком округе».

- Локальные акты МБДОУ «ДС «Снегурочка».

### **1.3. Структура и характеристика содержания программы**

Продумывая структуру реализации занятий по флорболу необходимо учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдать при этом основные физиологические принципы: рациональный подбор упражнений; — равномерное распределение нагрузки на организм; — постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения для флорбола подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это бег с клюшкой), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной, основной и заключительной части. Занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

### **Структура занятия**

1. Повторение пройденного материала.
2. Новый материал.
3. Закрепление нового материала.
4. Итог занятия.

### **В содержание вводной части входят:**

подвижные коммуникативные, речедвигательные игры,

- игровая гимнастика,
- строевые общеразвивающие упражнения.

### **Основная часть:**

Занимает большую часть времени. В ней решаются задачи общей и специальной направленности. Разучиваются основные элементы флорбола, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с.

### **Заключительная часть:**

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам деятельности. Выполняются упражнения направленные на восстановления дыхания.

## **1.4. Формы и режимы занятий**

Программа рассчитана на два года. Занятия проводятся один раз в неделю во второй половине дня. Длительность занятий – 30 минут. Возраст – 5-7 лет. Учебный материал подбирается с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

На каждом занятии используются различные формы работы, сочетаются подача теоретического материала и практическая работа (общая физическая подготовка, техника ведения клюшкой и мячом).

Формы организации образовательной деятельности:

- индивидуально – групповая;
- групповая;
- по подгруппам; - индивидуальные

Методы обучения:

- словесные (беседа, объяснение материала, опрос, обсуждение);
- наглядные;
- практические.

Используемые формы и методы будут способствовать:

- формированию чувства коллективизма и сплочённости в игре;
- развитию общей и специальной подготовки;
- развитию интереса к игре флорбол;
- воспитанию у детей веры в свои силы и способности.

### **1.5. Возрастные особенности детей.**

Особенности физического развития (старшая группа 5-6 лет) возрастной период от 5 до 7 называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106 – 107 см, а масса тела 17 – 18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пятишести годам ещё не завершено. Позвоночный столб ребёнка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях осанка ребёнка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие. Строение стопы ещё не завершено, в связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия (причины: обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесённые заболевания). К шести годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Развитие центральной нервной системы. Поверхность мозга шестилетнего ребёнка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребёнка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. Средняя частота пульса к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. Число дыханий в минуту в среднем составляет 25 раз. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи период 5-7 лет.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию моральноволевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений. В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу

перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Особенности физического воспитания и развития детей 6 – 8 лет. На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

### 1.6. Цели и задачи.

**Цель** программы – удовлетворить познавательный интерес воспитанников по физкультурно-спортивной деятельности; формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников; формирование положительно-эмоциональных качеств, отношений и устойчивых интересов к физической культуре.

**Основной задачей** при обучении детей игре флорбол считаю создание положительного эмоционального климата на занятиях, что, в свою очередь, позволяет успешно осваивать практический материал.

В течение учебного года также решаются следующие **задачи**:

**Оздоровительные:**

1. Способствовать совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой, дыхательной систем, правильному функционированию внутренних органов.
2. Способствовать развитию всех групп мышц.
3. Способствовать развитию функций центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижности), органов чувств, двигательного анализатора.

**Образовательные:**

1. Формировать первоначальные представления о флорболе (знакомство с историей возникновения игры, с правилами, оборудованием, техникой и тактикой).
2. Формировать у детей двигательные умения и навыки (общие и специальные, т.е. присущие данному виду спорта).
3. Развивать физические качества (быстрота, ловкость, сила, выносливость).

**Воспитательные:**

1. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой и спортом.
2. Воспитывать самостоятельность и инициативность.

3. Воспитывать выдержку, честность, справедливость, сознательную дисциплину, ответственность перед командой, взаимопониманию, умению считаться с другими детьми.

Чтобы выявить способности воспитанников, в начале учебного года проводится индивидуальная диагностика, по результатам которой можно судить о возможностях каждого ребёнка и проводить индивидуальную работу.

На основании диагностических исследований составлен перспективный план работы на учебный год и соответственно ему разработано календарное планирование.

## 2. Содержательный раздел.

### *Учебно – тематический план для воспитанников 5 – 6 лет.*

Наименование тем	Наименование раздела	Количество часов
Физическая подготовка	1.Общая физическая подготовка 2.Специальная физическая подготовка	6 часов: теория – 1 час практика – 5 часов
Техническая подготовка	1.Техника владения клюшкой и мячом	20 часов: теория – 1 час практика – 19 часов
Тактическая подготовка	1.Тактика игры в нападении 2.Тактика игры в защите	10 часов: теория – 1 час практика – 9 часов

### *Учебно – тематический план для воспитанников 6 – 7 лет.*

Наименование тем	Наименование раздела	Количество часов
Физическая подготовка	1.Общая физическая подготовка 2.Специальная физическая подготовка	6 часов: теория – 1 час практика – 5 часов
Техническая подготовка	1.Техника владения клюшкой и мячом	20 часов: теория – 1 час практика – 19 часов
Тактическая подготовка	1.Тактика игры в нападении 2.Тактика игры в защите	10 часов: теория – 1 час практика – 9 часов

## 2.2. Календарно-тематическое планирование.

*Календарно-тематическое планирование для воспитанников 5-6 лет*

### **СЕНТЯБРЬ**

Наименование тем	Виды деятельности	Игры, эстафеты, ОРУ
------------------	-------------------	---------------------

Физическая подготовка	1.Общая физическая подготовка 2.Специальная физическая подготовка - упражнения для развития быстроты	ОРУ без предметов - старты из разных и.п. - чередование осн. дв. - изменение направ.дв. - изменение интенсив.дв.
Техническая подготовка	1.Техника передвижений - стойка флорболиста 2.Техника владения клюшкой и мячом - знакомство с мячом - знакомство с клюшкой - ведение мяча	игра «Стоп» «У кого меньше мячей» «Мяч водящему» «Сделай фигуру» «Пройди прямо» «Между предметами» «Оббеги предметы»

### ОКТЯБРЬ

Наименование тем	Виды деятельности	Игры, эстафеты, ОРУ
Физическая подготовка	1.Общая физическая подготовка 2.Специальная физическая подготовка - упражнения для развития ловкости и быстроты	ОРУ с предметами «Быстро возьми» «Перемени предмет» «Кто скорей»
Техническая подготовка	1.Техника передвижений - бег приставным и скрестным шагом 2.Техника владения клюшкой и мячом - манипуляции с мячом - манипуляции с клюшкой - ведение мяча без отрыва от клюшки по прямой	игра «Стоп» «Подвижная цель» «Эстафета с клюшкой» «Проведи мяч» «Гонка с мячами» «Доведи – не потеряй!»

### НОЯБРЬ

Наименование тем	Виды деятельности	Игры, эстафеты, ОРУ
Физическая подготовка	1.Общая физическая подготовка 2.Специальная физическая подготовка - упражнения для развития выносливости и ловкости	ОРУ без предметов «Перемени местами» «Поезд» «Кто без клюшки»

Техническая подготовка	<p>1.Техника передвижений</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с прыжками, поворотами, резкими остановками;</li> <li>- бег спиной вперёд</li> </ul> <p>2.Техника владения клюшкой и мячом</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- манипуляции с мячом</li> <li>- манипуляции с клюшкой</li> <li>- ведение мяча без отрыва от клюшки по прямой</li> <li>- остановка мяча клюшкой</li> </ul>	<p>Игра «Стоп»</p> <p>«Обгони мяч»</p> <p>«Правая – левая рука»</p> <p>«Прими стойку»</p> <p>«Встречная эстафета»</p> <p>«Гонка с мячами»</p> <p>«Останови мяч» (пара)</p>
------------------------	---	--

### ДЕКАБРЬ

Наименование тем	Виды деятельности	Игры, эстафеты, ОРУ
Физическая подготовка	<p>1.Общая физическая подготовка</p> <p>2.Специальная физическая подготовка - упражнения на развитие быстроты, ловкости и силы</p>	<p>ОРУ с предметами</p> <p>«Попрыгунчики»</p> <p>«Толкай мяч»</p> <p>«Найди мяч»</p>
Техническая подготовка	<p>1.Техника передвижений</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег по спирали, бег с изменением скорости и направления по сигналу</li> </ul>	<p>игра «Стоп»</p> <p>«Кто скорее»</p>
	<p>2.Техника владения клюшкой и мячом</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча по прямой</li> <li>- остановка мяча клюшкой</li> <li>- обведение мяча клюшкой вокруг себя и вокруг предметов</li> <li>- ведение мяча между предметами</li> </ul>	<p>«Салки с мячом»</p> <p>«Гонщики»</p> <p>«Встречай мяч» (пара)</p> <p>«Кто быстрее»</p> <p>«Ловкая змейка»</p> <p>«Кто быстрее»</p>

### ЯНВАРЬ

Наименование тем	Виды деятельности	Игры, эстафеты, ОРУ
Физическая подготовка	<p>1.Общая физическая подготовка</p> <p>2.Специальная физическая подготовка - упражнения для развития силы и выносливости</p>	<p>ОРУ без предметов</p> <p>«Круговорот»</p> <p>«Возьми флажок»</p>

Техническая подготовка	1.Техника передвижений - бег с различного старта 2.Техника владения клюшкой и мячом - остановка мяча клюшкой - обведение мяча клюшкой вокруг себя и вокруг предметов - ведение мяча между предметами - отбивание мяча о стену и станковка его клюшкой после отскока	«Кто быстрее»  «Мяч по кругу» «Стой» «Вокруг обруча» «Будь ловким» «Доведи – не потеряй» «Туннель» «Останови»
Тактическая подготовка	Передача мяча в парах, на месте	«Передача мяча»

### ФЕВРАЛЬ

Наименование тем	Виды деятельности	Игры, эстафеты, ОРУ
Физическая подготовка	1.Общая физическая подготовка 2.Специальная физическая подготовка - упражнения для развития быстроты и ловкости	ОРУ с предметами «Снайперы» «Кто быстрее к шнуру» «Береги мешочек»
Техническая подготовка	1.Техника передвижений - бег приставными и скрестными шагами 2.Техника владения клюшкой и мячом - ведение мяча между предметами	«Кто скорей»  «Чья команда более ловкая»
	- удар по мячу с места в произвольном направлении - удар по мячу с места с попаданием в цель	«Серпантин» «Не промахнись» «Метко в ворота» «Сбей предмет»
Тактическая подготовка	Передача мяча в парах, тройками, на месте	«Передача мяча» «Сбей кеглю»

### МАРТ

Наименование тем	Виды деятельности	Игры, эстафеты, ОРУ
------------------	-------------------	---------------------

Физическая подготовка	1.Общая физическая подготовка 2.Специальная физическая подготовка - упражнения на развитие быстроты, силы и выносливости	ОРУ без предметов «Бег вдвоём в обруч» «Лови, убегай» «Салки»
Техническая подготовка	Техника владения клюшкой и мячом - сочетание: ведение – бросок – добивание - остановка мяча – ведение – бросок – добивание - игра 1:2	«Забей в ворота» «Попади с подачи» «Попади по мячу» «Чья команда больше» «Меткая клюшка»
Тактическая подготовка	Передача мяча в парах, тройках в движении	«Передача мяча в парах» «Передай точно»

### АПРЕЛЬ

Наименование тем	Виды деятельности	Игры, эстафеты, ОРУ
Физическая подготовка	1.Общая физическая подготовка 2.Специальная физическая подготовка - упражнения на развитие силы и выносливости	ОРУ с предметами «Поменяйся сторонами» «Голкай мяч» «Удочка»
Техническая подготовка	Техника владения клюшкой и мячом - отбор мяча при встречном движении - ведение мяча – бросок по воротам - игра 2:2	«Защита крепости» «Взятие городка» «Мяч по коридору» «Мяч в домик»
Тактическая подготовка	Передачи мяча в «квадрате» с различным сочетанием игроков 2х3, 4х3, 3х1. Выбор оборонительных действий, перехват продольной и диагональной передачи.	«Игра с мячом в квадрате» «Игра с мячом в круге» «Не пропусти»

### МАЙ

Наименование тем	Виды деятельности	Игры, эстафеты, ОРУ
------------------	-------------------	---------------------

Физическая подготовка	1.Общая физическая подготовка 2.Специальная физическая подготовка - упражнения для развития быстроты и выносливости	ОРУ без предметов «Догони» «Быстро возьми»
Техническая подготовка	Техника владения клюшкой и мячом - удары по мячу неподвижному и катящемуся - преследование соперника с целью отбора мяча - игра 4х4 с вратарём	«Метко в ворота» «Не промахнись» «Сбей предмет» «Чья команда больше» «Меткая клюшка» «Кто дальше»
Тактическая подготовка	Противодействие сопернику в выполнении передач, ведения и ударов по воротам.	

### Методические указания

Последовательность решения образовательных задач на первых занятиях может быть следующей:

1.Прежде всего, необходимо выработать у детей определённые умения обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить движения в соответствии с ним.

2.Научить детей правильно стоять, держать клюшку, передавать и принимать мяч.

3.Формировать навыки ведения мяча без отрыва от клюшки по прямой, по кругу, «восьмёркой»; остановки мяча на месте и в движении (ногой, бедром, грудью, клюшкой); остановки прыгающего и летающего мяча.

4.Формировать навыки ведения мяча в движении сначала шагом, затем бегом. В начале осваивается ведение мяча по прямой, затем – с изменением направления, разными способами, скорости передвижения.

5.Учить броскам мяча в ворота с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении; забивать мяч в ворота после ведения и передачи.

*Календарно-тематическое планирование для воспитанников 6-7 лет*

### СЕНТЯБРЬ

Наименование тем	Виды деятельности	Игры, эстафеты, ОРУ
------------------	-------------------	---------------------

Физическая подготовка	1.Общая физическая подготовка 2.Специальная физическая подготовка - упражнения для развития быстроты	ОРУ с предметами - старты из разных и.п. - чередование осн. дв. - изменение направ.дв. - изменение интенсив.дв.
Техническая подготовка	Техника владения клюшкой и мячом - ведение мяча без отрыва от клюшки по прямой - остановка мяча клюшкой	«Гонка с мячами» «Встречная эстафета» «Салки с мячом» «Останови мяч» (пара) «Мяч по кругу»
Тактическая подготовка	Передача мяча на месте в парах, тройках, «квадратах»	«Передача мяча»

### ОКТАБРЬ

Наименование тем	Виды деятельности	Игры, эстафеты, ОРУ
Физическая подготовка	1.Общая физическая подготовка	ОРУ без предметов
	2.Специальная физическая подготовка - упражнения для развития ловкости и быстроты	«Быстро возьми» «Перемени предмет» «Кто скорей»
Техническая подготовка	Техника владения клюшкой и мячом - ведение мяча между предметами - остановка мяча клюшкой	«Ловкая змейка» «Туннель» «Серпантин» «Встречай мяч» (пара) «Гонщики»
Тактическая подготовка	Передача мяча на месте в парах, тройках, двух колоннах	«Передай точно»

### НОЯБРЬ

Наименование тем	Виды деятельности	Игры, эстафеты, ОРУ
------------------	-------------------	---------------------

Физическая подготовка	1.Общая физическая подготовка 2.Специальная физическая подготовка - упражнения для развития выносливости и ловкости	ОРУ с предметами «Перемени местами» «Поезд» «Кто без клюшки»
Техническая подготовка	Техника владения клюшкой и мячом - ведение мяча между предметами - удар по мячу с места в произвольном направлении	«Кто скорее?» «Будь ловким» «Доведи – не потеряй» «Меткая клюшка» «Попади по мячу»
Тактическая подготовка	Передача мяча вперёд в движении в парах	«Ведение мяча парами» «Чья пара быстрее» «Собачка»

### ДЕКАБРЬ

Наименование тем	Виды деятельности	Игры, эстафеты, ОРУ
Физическая подготовка	1.Общая физическая подготовка 2.Специальная физическая подготовка - упражнения на развитие быстроты, ловкости и силы	ОРУ без предметов «Попрыгунчики» «Голкай мяч» «Найди мяч»
Техническая подготовка	Техника владения клюшкой и мячом - удар по мячу с места в произвольном направлении	«Не промахнись» «Кто дальше» «Мяч в домик»
	- удар по мячу с места с попаданием в цель	«Метко в ворота» «Чья команда больше?» «Забей в ворота»
Тактическая подготовка	Передача мяча в парах, удерживая клюшки справа и слева от себя (по прямой и «змейкой»)	«Передай точно» «Не пропусти мяч» «Мяч по коридору»

### ЯНВАРЬ

Наименование тем	Виды деятельности	Игры, эстафеты, ОРУ
------------------	-------------------	---------------------

Физическая подготовка	1.Общая физическая подготовка 2.Специальная физическая подготовка - упражнения для развития силы и выносливости	ОРУ с предметами «Круговорот» «Возьми флажок»
Техническая подготовка	Техника владения клюшкой и мячом - удар по мячу с места с попаданием в цель - ведение мяча, удерживая клюшку двумя руками справа и слева от себя ( по прямой и между предметами)	«Сбей предмет» «Обведи предмет» «Лабиринт» «Рисуем цифры» «Кто быстрее флажка»  до
Тактическая подготовка	Передача мяча в «квадрате» с различным сочетанием игроков 2х3, 4х3, 3х1. Выбор оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи.	«Игра с мячом в квадрате» «Игра с мячом в кругу» «Не пропусти мяч»

### ФЕВРАЛЬ

Наименование тем	Виды деятельности	Игры, эстафеты, ОРУ
Физическая подготовка	1.Общая физическая подготовка 2.Специальная физическая подготовка - упражнения для развития быстроты и ловкости	ОРУ без предметов «Снайперы» «Кто быстрее к шнуру» «Береги мешочек»
Техническая подготовка	Техника владения клюшкой и мячом - ведение мяча с выполнением заданий на внимание	«Светофор» «Один хвост хорошо, а два – лучше» «Мотоциклисты»
Тактическая подготовка	Розыгрыш комбинаций	«Кто ловкий?» - отобрать, удержать мяч «Защити ворота» «Не пропусти мяч»

### МАРТ

Наименование тем	Виды деятельности	Игры, эстафеты, ОРУ
------------------	-------------------	---------------------

Физическая подготовка	1.Общая физическая подготовка 2.Специальная физическая подготовка - упражнения на развитие быстроты, силы и выносливости	ОРУ с предметами «Бег вдвоём в обруч» «Лови, убегай» «Салки»
Техническая подготовка	Техника владения клюшкой и мячом - ведение мяча с выполнением заданий на внимание - удар по мячу в цель после ведения двумя способами: короткий и с широким замахом	«Старт за мячом» «Скажи, какой цвет» «Чья команда больше» «Метко в ворота» «Меткий стрелок»
Тактическая подготовка	Противодействие сопернику в выполнении передач, ведения и ударов по воротам	

#### АПРЕЛЬ

Наименование тем	Виды деятельности	Игры, эстафеты, ОРУ
Физическая подготовка	1.Общая физическая подготовка 2.Специальная физическая подготовка - упражнения на развитие силы и выносливости	ОРУ без предметов «Поменяйся сторонами» «Голкай мяч» «Удочка»
Техническая подготовка	Техника владения клюшкой и мячом - отбор мяча при встречном движении - ведение мяча – бросок по воротам - игра 2:2	«Защита крепости» «Взятие городка» «Мяч по коридору» «Мяч в домик»
Тактическая подготовка	Передачи мяча в «квадрате» с различным сочетанием игроков 2х3, 4х3, 3х1. Выбор оборонительных действий, перехват продольной и диагональной передачи.	«Игра с мячом в квадрате» «Игра с мячом в круге» «Не пропусти»

#### МАЙ

Наименование тем	Виды деятельности	Игры, эстафеты, ОРУ
------------------	-------------------	---------------------

Физическая подготовка	1.Общая физическая подготовка 2.Специальная физическая подготовка - упражнения для развития быстроты и выносливости	ОРУ с предметами «Догони» «Быстро возьми»
Техническая подготовка	Техника владения клюшкой и мячом - удары по мячу неподвижному и катящемуся - преследование соперника с целью отбора мяча - игра 4х4 с вратарём	«Метко в ворота» «Не промахнись» «Сбей предмет» «Чья команда больше» «Меткая клюшка» «Кто дальше»
Тактическая подготовка	Взаимодействие игроков во время игры	«Борьба за мяч» «Защита крепости» «Двухсторонний бильярд» «Защитник нападающий» «Мяч капитану»

### 2.3. Планируемые результаты.

В процессе занятий дошкольники должны овладеть следующими знаниями, умениями и навыками:

- познакомиться с правилами игры;
- овладеть техникой и тактикой игры;
- продемонстрировать уровень физической подготовленности.

Формы подведения итогов:

- открытые занятия для детей других групп, родителей, педагогов;
- участие в городских соревнованиях.

### 2.4. Педагогический мониторинг общеобразовательной деятельности

Учитывая возрастные и психологические особенности детей дошкольного возраста, а так же понимая, что обучение спортивным играм и упражнениям проходит более успешно при реализации всех дидактических принципов. Выделим требования к построению педагогического процесса в данной области:

1. Основной методикой является игровая форма проведения занятий.
2. Важно обеспечить доступность материала и индивидуальный подход к детям.
3. Учёт возрастных особенностей и на его основе обеспечение правильности заданий.

4. Сознательное освоение знаний (ребёнок должен понимать, почему в различных ситуациях он принимает то или иное решение).
5. Активное отношение ребёнка и желание.
6. Использование подводящих упражнений.
7. Эмоциональность, увлечение разнообразием упражнений и игр.
8. Поощрение активности.

Содержание программы реализуется через тренировочные занятия с использованием элементов флорбола.

Основные формы тренировочной работы:

- тренировочные занятия, включающие в себя общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП), и направленные на овладение техникотактическими приёмами игры;
- теоретические занятия по освоению истории игры, знакомство с правилами игры «флорбол», знакомство с инвентарём, освоение основ техники и тактики игры; просмотр и анализ видеоматериалов;
- участие в соревнованиях и контрольных играх.

В содержание тренировочных занятий входят:

- 1) физическая подготовка с широким диапазоном средств всестороннего физического воздействия;
- 2) подготовительные упражнения, способствующие овладению разнообразными технико-тактическими приёмами;
- 3) подводящие и основные упражнения, способствующие овладению техническими и тактическими приёмами.

Для оценки формирования навыков в игре в флорбол, выявления уровня физической подготовленности юных флорболистов используются критерии, приведённые ниже.

#### **Высокий уровень.**

*Устойчивость интереса:* интерес повышен.

*Качество выполнения движений в игре:* движения с большим эффектом, умеет их применять в реальных условиях; движения точные, правильные, уверенные.

*Общность действий с действиями других детей:* стремится к игре в команде, осознавая общность результата игры.

*Самоконтроль, самооценка:* выполнение движений попадает под контроль сознания; ребёнок сам контролирует свои действия в игре.

*Выполнение правил:* понимает правила игры и не нарушает их.

*Игровые реакции:* активен, подвижен, быстро реагирует в различных ситуациях.

*Организация игры:* интерес к спортивной игре повышен, имеется стремление к достижению лучших результатов; способен сам организовать спортивную игру со сверстниками.

#### **Средний уровень.**

*Устойчивость интереса:* интерес к флорболу устойчивый.

*Качество выполнения движений в игре:* движения выполняются ребёнком без особого напряжения, сосредоточения; иногда допускаются технические ошибки; большинство движений во время игры экономичны.

*Общность действий с действиями других детей:* ребёнок вовлекается в общую игру, делает передачи своим товарищам по команде, начинает переживать за общий результат; однако больше интересуется собственной игрой.

*Самоконтроль, самооценка:* самоконтроль и самооценка непостоянны; адекватно оценивает ошибки других детей, замечая свои ошибки.

*Выполнение правил:* правила игры принимает, возможно эпизодическое их нарушение.

*Игровые реакции:* в игре активен, способен оценивать обстановку, ответно реагировать на действие игроков своей команды и команды соперника.

*Организация игры:* к организации игры самостоятельно стремится, но активен в играх, организованных другими детьми, воспитателем; интерес к флорболу устойчивый.

### **Низкий уровень.**

*Устойчивость интереса:* интерес к флорболу снижен.

*Качество выполнения движений в игре:* движения ребёнка не экономичны, требуется длительная концентрация внимания; много лишних движений; на основании новых движений тратится много времени.

*Общность действий с действиями других детей:* понимает, что результат игры зависит от общих усилий команды, но во время игры контакты с другими детьми редки.

*Самоконтроль и самооценка:* слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

*Выполнение правил:* допускает нарушения правил спортивной игры.

*Игровые реакции:* слабо реагирует на игровую ситуацию; бывает пассивен, уклоняется от разыгрывания игровых ситуаций; во время игры обособляется от других детей, не стремится овладеть мячом.

*Организация игры:* самостоятельно игру не организует; в игру организованную другими детьми включается не всегда.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Материально-технического обеспечение.

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения:

Спортзал – 1,  
Клюшки для игры в флорбол – 20 шт.,  
Мячи флорбольные – 20шт.,  
Физкультурное оборудование – 20 шт.,  
Ворота для игры в флорбол – 2 шт.,  
Фишки для обводки – 10 шт.,  
Гимнастические скамейки – 2 шт.,  
Манишки разного цвета – 20 шт.

#### 3.2. Методическое обеспечение.

##### *1 блок Подготовка педагогов.*

Каждый педагог детского сада должен понимать для чего ведется данная работа с детьми, знать влияние на оздоровление, развитие, видеть возможность решения воспитательных задач посредством флорбола. Воспитатель каждой конкретной группы общается с детьми, родителями, является непосредственным помощником инструктора по физкультуре. Результаты будут наиболее эффективнее при тесном контакте всего педагогического коллектива, для этого необходимо заинтересовать каждого педагога. О чем необходимо рассказать воспитателям?

1. Влияние флорбола на развитие личности.
2. Цель и задачи программы (оздоровительные, воспитательные, развивающие)
3. Ознакомление с флорболом:
  - история развития;
  - необходимый инвентарь и оборудование;
  - правила игры;
  - требования к организации работы с детьми.

Воспитателей необходимо познакомить с играми и игровыми упражнениями, на которых построена содержательная часть программы. Достичь предлагаемых знаний возможно следующими путями:

- беседы;
- чтение специальной методической литературы;
- просмотр видеофильмов;
- обмен опытом;
- семинары - практикумы и другие мероприятия.

##### *2 блок Работа с детьми.*

Работа с детьми идет в двух направлениях:

1. формирование первоначальных знаний о флорболе (правила игры, знакомство с инвентарем, понимание действий игроков);
2. овладение навыками, присущими данному виду спорта.

Ознакомление со спортивной игрой включает:

- знакомство с правилами
- знакомство с инвентарем;
- понимание действий игроков.

Методы работы:

- разъяснение
- показ
- специальные занятия по знакомству с инвентарем (с клюшкой и с мячом),
- моделирование правил игры
- моделирование игровых ситуаций.
- просмотр игры, тренировки (использование видеозаписи и «живьем»)
- беседы со спортсменами
- применение полученных знаний в разных видах двигательной активности (кружковые занятия, игра по упрощенным правилам, эстафеты, самостоятельная деятельность, совместные игры с родителями и т.д.)

В результате у ребенка формируется интерес к игре. Так же обеспечивается сознательное освоение действий. Понимание детьми смысла действий ускоряет процесс формирования навыков, способствует умению в последующей двигательной деятельности самостоятельно подбирать эффективные действия и целесообразно их применять. Сознательное и активное отношение ребенка к действиям возникает только тогда, когда он знает, почему в той или иной ситуации более целесообразно применять те или иные действия, выполнять их в определенном направлении. Но для этого недостаточно только разъяснений и показа воспитателем движений в стереотипных упражнениях - необходимо создавать условия для применения разученных действий в разнообразной двигательной активности.

### **3 блок Работа с родителями.**

Вся физкультурно-оздоровительная работа в ДОО проводится в тесном контакте с семьей. Родителей необходимо знакомить с физкультурной работой в детском саду; информировать о том, каких успехов добиваются дети, приглашать участвовать в совместных физкультурных досугах и праздниках; рекомендовать, как организовать здоровый образ жизни в семье.

Цель работы с родителями: внедрение физической культуры и спорта в детский сад и семью, способствовать объединению детей и взрослых общими переживаниями.

Пути реализации:

1. Педагоги приглашают родителей на открытые просмотры мероприятий. Родители непосредственно видят, как обучаются дети в условиях детского сада, наблюдают за собственными детьми;
2. Положительно зарекомендовали себя праздники и соревнования с участием родителей. В каждой группе родители приглашаются на совместный практикум - семинар с детьми, где дети учат своих родителей азам флорбола. А далее организуются игры - эстафеты с элементами флорбола. Совместные мероприятия с родителями с использованием элементов флорбола проводятся как минимум 2 раза в год.

Организация работы по всем трем блокам проходит одновременно и тесно взаимосвязана между собой, что в результате должно привести к определенному результату.

### 3.3. Литература.

1. Флорбол <https://ru.wikipedia.org/wiki>
2. Флорбол России <http://rusfloorball.com/floorball>
3. Санкт-Петербургское региональное отделение национальной федерации флорбола России <http://floorball.org.ru>
4. Федерация флорбола СПб <https://sportschools.ru/view-listing.php?id=3043>
5. Федерация флорбола СПб [https://vk.com/floorball\\_spb](https://vk.com/floorball_spb)
6. Московская областная федерация флорбола [http://floorball.moy.su/index/tekhnicheskie\\_prijomy\\_i\\_ikh\\_osobennosti\\_kharakternye\\_dlja\\_florbola/0-80](http://floorball.moy.su/index/tekhnicheskie_prijomy_i_ikh_osobennosti_kharakternye_dlja_florbola/0-80)
7. Тренируемся и играем в удовольствие.  
<http://spo.1september.ru/article.php?ID=200502106>
8. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М., 1992.159с.
9. Баженов А.А. Правила соревнований и технические приёмы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, №5 и №6.
10. Баженов А.А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, №1 и №2.
11. Быков А.В. Методические особенности начального обучения во флорболе: автореф. дис. ...канд.пед.наук. СПб., 2007.22с.
12. Вавилов Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Пособие для воспитателей детского сада. – М., Просвещение, 1981.
13. Международная Федерация Флорбола. Правила игры: правила и интерпретация/ Пер. А.В.Быкова. Северодвинск, 2014.52с.
14. Морозова О.Н., Снегирёва А.Д. Программа приобщения старших дошкольников к спортивной игре – флорбол «Волшебная клюшка».  
URL: <http://sad24.edusite.ru/p34aa1.html>
15. Обучение дошкольников флорболу: Методические рекомендации/ Авт.-сост. А.В.Быков, Е.В.Егорова, Л.Н.Сутугина, О.Н.Цветкова. Череповец, 2018.50с.

16. Олин В.Н., Воронцова Т.Ф. Флорбол. Правила соревнований: Учебное пособие. Северодвинск, 1997.59с.

## **КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ**

### **Первый год обучения (старшая группа)**

**Цели:** познакомить с игрой флорбол, рассказать об истории возникновения игры и правилах; формировать умения правильно держать клюшку, принимать правильную стойку, технику передачи мяча и ударов по нему; способствовать развитию быстроты, ловкости и внимания.

**Оборудование:** обручи, кубики, клюшки и мячи по количеству детей, три флажка разного цвета.

#### **Ход занятия**

##### **1) «Бездомный заяц»**

Дозировка – 3 раза. Темп – умеренный.

Дети встают в обручи. По сигналу педагога дети выбегают из них и бегают по площадке. В это время убирается один или несколько обручей. На следующий сигнал дети быстро должны встать в любой из обручей. Те, кому не хватило обруча, отходят в сторону и выполняют задание (например, присесть 10 раз).

##### **2) «На одной ножке по дорожке»**

Дозировка – 3 раза. Темп – быстрый.

Игровое задание: по сигналу дети прыгают наперегонки на одной ноге до обозначенного места. На обратном пути прыгают на другой ноге.

##### **3) «Светофор»**

Дозировка – 3 раза. Темп – быстрый.

Дети двигаются по кругу, ведя мяч клюшкой. У педагога в руках флажки красного, жёлтого и зелёного цветов. Он показывает их детям в разной последовательности. На красный дети должны замереть. Ребёнок, не выполнивший задание, получает штрафное очко.

Выигрывает тот, кто получил наименьшее количество штрафных очков.

##### **4) «Доведи, не потеряй»**

Дозировка – 4 раза. Темп – умеренный.

Дети с клюшками выстроены в две колонны. У первых в колонне – мячи. Перед колоннами в 10м – флажки. По сигналу дети, стоящие первыми, начинают вести мяч до флажка и обратно и передают его детям, стоящим вторыми. А сами встают в конец колонны .

##### **5) «Туннель»**

Дозировка – 3 раза. Темп – быстрый.

Дети делятся на две команды, встают в колонны, ноги врозь. Первый ребёнок поворачивается лицом к команде и клюшкой посылает мяч между ног игроков последнему. Последний игрок клюшкой останавливает мяч, бегом ведёт его в начало колонны и становится первым лицом к команде, снова посылает мяч последнему и т.д.

##### **6) «Меткий стрелок»**

Дозировка – 3 раза. Темп – умеренный.

Дети выстраиваются по боковой линии в шеренгу с клюшками в руках и мячами. Перед каждым на расстоянии 4м стоят воротники. По сигналу бросают мяч в ворота ( с широким замахом).

#### 7) «Игра по упрощённым правилам»

Дозировка – 4 минуты. Темп – быстрый.

Дети делятся на две команды, у каждой накидки своего цвета. Цель: вести мяч к воротам противника, забить гол, при ударе попадать по мячу, останавливать мяч клюшкой, избегать столкновений.

#### 8) «Стой!»

Дети спокойно водят мяч по площадке в произвольном направлении. По команде «Стой!» останавливаются и стоят на одной ноге.

### Первый год обучения (старшая группа)

#### Задачи:

- учить детей ведению мяча клюшкой, останавливать мяч клюшкой, забивать мяч слева и справа;
- развивать скорость, силовые качества, глазомер, координацию движений; - формировать навыки взаимодействия при выполнении различных упражнений с мячом и клюшкой;
- развивать умение анализировать игровую ситуацию.

#### Ход занятия

Дети строятся в шеренгу по одному с клюшками в руках.

*Методические указания:* Слежу за осанкой, за техникой безопасности с работой клюшкой.

Обращаю внимание за соблюдением интервала. **I. Вводная часть:** Построение в шеренгу:

Сегодня на тренировке: видение мяча в разном положении, (приставным шагом, спиной, по сигналу с остановкой): отработка обводки мяча; отработка удара мяча по воротам; отработка паса в парах с элементами соревнования.

Команда: Равняйся, смирно.

Вводная часть: Ходьба по залу с клюшкой: по сигналу – остановка, ведение мяча вокруг себя; ходьба приставным шагом; ходьба на носках с высоко поднятой клюшкой, ходьба на пятках с клюшкой за спиной. (2минуты)

Бег: бег по залу с клюшкой в разном темпе (средняя, медленная скорость), бег по сигналу с поворотом и бегом в другую сторону, бег между предметами. (2 минуты) Дыхательная гимнастика: вдох- клюшка вверх, выдох- клюшка вниз.

Общеразвивающие упражнения:

«Вертолет» - И. п. стоя клюшка впереди себя, на вытянутых руках, «переворот» клюшкой (3 раза)

«Дерево шумит» - И. п. стоя Наклоны туловища вправо, влево; клюшка на плечах (по 4 раза)

«Ванька- встань-ка» И. п. стоя присесть руки с клюшкой вперед (4 раза)

«Самолет» И. п. стоя Упор на одну ногу, другая назад, руки прямые в сторону (4р) «Взлет и посадка» И. п. стоя руки вдоль туловища, клюшка на полу. «посадка» - наклоны грудью и головой; «взлет» - в исходное положение (4 раза)

«Выпад» И. п. стоя одну ногу выставить вперед на 2-3 шага и начинать приседать, сгибая ногу в колене и перенося вес тела, руки свободно (4 раза)

«Прыжки» И. п. стоя прыжки на месте. (20 раз)

**II. Основная часть:** (С элементами соревнования)

«Ведение мяча» - Ведение мяча по кругу, между предметами, обводка

«Передай мяч друг другу» - Поделиться на пары. Стоя на месте, с расстояния 3м. выполнить точную передачу мяча.

«Забей в ворота» - Забивать мяч в ворота с места. Побеждает команда, забросившая большее число мячей.

«Меткий стрелок» - Удар по мячу после ведения. Меткое попадание при быстром передвижении; Игра на скорость.

«Попади в предмет» - Броски мяча с расстояния 2-3 м слева и справа. Стараться попасть в цель.

«Не пропусти мяч» - Упрощенный вариант игры: задача нападения - провести мяч с передачей мимо защитника (защитники стоят на месте) и попасть в ворота.

**III. Заключительная часть.**

Свободная игра с клюшкой и мячом. 2-3 мин. Дети самостоятельно выполняют любые упражнения.

### **Второй год обучения (подготовительная к школе группа)**

**Цели:** закрепить знания правил игры; формировать тактические навыки защиты и нападения; закрепить технику ведения мяча, бросков по воротам; формировать стремление в достижении положительных результатов; воспитывать выдержку и целеустремленность.

**Оборудование:** клюшки и мячи по количеству детей, ворота -2шт.

#### **1) «Найди своё звено»**

Дозировка – 3 раза. Темп – умеренный.

Построение по сигналу возле своих ворот. Построение по сигналу вокруг своих ворот.

Построение по сигналу в колонну у своих

#### **ворот. 2) «Один хвост хорошо, а два**

**лучше»** Дозировка – 2 раза. Темп – быстрый.

Игроки с мячами располагаются произвольно. Дети делятся на две команды. У каждого сзади прикреплен «хвост» - верёвочка. По сигналу игроки перемещают мяч, стараясь оторвать друг другу «хвост». Побеждают те, у кого больше оторванных «хвостов». **3) «Серпантин»**

Дозировка – 4 раза. Темп – быстрый.

Игроки делятся на две команды и встают в колонны. У каждого игрока клюшка. Мяч находится у игрока, стоящего первым в колонне. По сигналу первые игроки начинают бегом вести мяч между игроками своей команды. Доведя мяч до конца колонны, они броском посылают мяч в начало колонны. Игрок, ставший первым в колонне, должен остановить его и вести между игроками в конец колонны и т.д. побеждает команда, первой закончившая игру.

#### 4) «Мотоциклисты»

Дозировка – 3 раза. Темп – умеренный.

На площадке размечается дорога шириной 2-3м. Дети с клюшками – мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке. Около дороги педагог – регулировщик. Он зелёным и красным флажками регулируют движение по дороге. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист останавливается. Педагог опускает красный флажок, ребёнок «мотоциклист» ведёт мяч на месте. Когда поднимается зелёный флажок, мотоциклист может проехать улицу без остановки – провести мяч бегом (движение по улице в одном направлении).

#### 5) «Старт за мячом»

Дозировка – 3 раза. Темп – умеренный.

Играющие с клюшками выстраиваются в 2-3м от ворот в две колонны. Рассчитываются по порядку. Педагог, стоящий между колоннами с мячом, бросает мяч и называет какой-нибудь номер. Двое игроков под этим номером бегут к воротам, стараясь завладеть мячом и забить гол. Игрок, не завладевший мячом, становится защитником и препятствует броску нападающего.

#### 6) «Игра по упрощённым правилам» Дозировка – 6 минут. Темп – быстрый.

Дети делятся на две команды, у каждой наклейка своего цвета.

Цель: вести мяч к воротам противника, забить гол, при ударе попадать по мячу, останавливать мяч клюшкой и избегать столкновений.

#### 7) «Стой!»

Дети спокойно водят мяч по площадке в произвольном направлении. По команде

«Стой!» останавливаются и стоят на одной ноге.

### **Второй год обучения (подготовительная к школе группа)**

**Задачи:** Продолжать формировать навыки безопасной игры в флорбол, продолжать закреплять правила игры, продолжать учить вести мяч различными способами: стоя на месте, по кругу, не отрывая мяч от клюшки, вокруг предмета, змейкой между предметами, бросать мяч в ворота с места, в движении, давать пас с места. Развивать скорость, глазомер, координацию движений, развивать умение анализировать игровую ситуацию. Воспитывать смелость, решительность, ответственность.

**Оборудование:** флорбольные клюшки и мячи по количеству детей (10), 6 конусов, 2 ворот.

**Ход занятия:**

Дети строятся в шеренгу по одному с клюшками в руках

### **Вводная часть:**

Ходьбы с клюшкой в руках клюшку держать вертикальным хватом посередине, передача клюшки из руки в руку, ходьба на носках, клюшка в вытянутых руках вверху, ходьба на пятках, клюшка на плечах, ходьба гусиным шагом, клюшка в вытянутых руках впереди, ходьба с клюшкой в руках, имитация ведения мяча, ходьба с клюшкой в руках, имитация ведения мяча спиной вперед.

Медленный бег 1 мин с остановкой по свистку, поворот вокруг себя с имитацией кругового движения мяча вокруг себя.

Ходьба.

### **Основная часть**

Перестроение в 2 звена на ходу, взять флорбольные мячики.

1. Ведение мяча перед собой стоя на месте с отрывом клюшки от пола
2. Ведение мяча клюшкой вокруг себя без отрыва клюшки от пола
3. Ведение мяча клюшкой по всему залу с отрывом клюшки от пола
4. Ведение мяча клюшкой по всему залу без отрыва клюшки от пола( не бежать, не сталкиваться, обходить товарищей)

Круговая тренировка

1. Ведение мяча змейкой (5 стоек)
2. Бросок по воротам (3-4м)
- 3.
4. Ведение мяча вокруг конуса
5. Пас воспитателю и обратно (3 м)

**Игра по командам.**(по упрощенным правилам, играем без вратаря)

Напомнить основные безопасные правила игры: не поднимать клюшку высоко, не бить своей клюшкой по клюшке соперника, по ногам, не вставлять свою клюшку между ног соперника, не толкать соперника

Дети делятся по командам.

Играют тройками (с заменами) 2 тайма по 5 минут с 3 минутным перерывом.

В перерыве анализировать игру, дыхательные упражнения.

### **Заключение**

Анализ занятия, дать оценку действиям команд.