



Городской округ Ханты-Мансийск  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ  
ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПОЗНАВАТЕЛЬНО-РЕЧЕВОМУ  
НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ № 1 «КОЛОКОЛЬЧИК»  
(МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 1 «КОЛОКОЛЬЧИК»)**

**ПРИНЯТО:**  
решением Педагогического совета  
МБДОУ «Детский сад № 1 «Колокольчик»  
Протокол №.

**УТВЕРЖДЕН**  
приказом заведующего  
МБДОУ №1 «Колокольчик»  
от

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ФЛОРБОЛ»**

**Срок реализации: 1 год  
Возрастная категория: 6-7 лет**

Автор программы: старший воспитатель  
Маркова Е.В.

г. Ханты-Мансийск

2022г.  
СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1	Нормативно-правовая база	3
1.2	Актуальность программы	4
1.3	Направленность программы	5
1.4	Уровень усвоения программы	6
1.5	Адресат программы	6
1.6	Цель и задачи программы	7
1.7	Условия реализации программы	8
1.8	Планируемые результаты освоения программы	8
1.9	Формы подведения итогов реализации программы	11
<b>2.</b>	<b>Учебный план</b>	<b>11</b>
<b>3.</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>12</b>
<b>4.</b>	<b>Методическое обеспечение программы</b>	<b>17</b>
<b>5.</b>	<b>Система оценки результатов</b>	<b>20</b>
<b>6.</b>	<b>Материально-техническое (ресурсное) обеспечение</b>	<b>22</b>
<b>7.</b>	<b>Информационные источники</b>	<b>23</b>
<b>8.</b>	<b>Календарный учебный график.</b>	<b>24</b>
	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	<b>28</b>

# 1. Пояснительная записка

## 1.1. Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Флорбол» разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;
- Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. № 1666 «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года от 31 марта 2022 года №678-р;
- Приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 27 июля 2022 года №629;
- Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р;
- Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;
- Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 года № 996-р;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ;
- Приказ «О реализации в 2021-2025 годах в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р, и признании утратившими силу некоторых приказов Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры» от 28.12.2021 года № 10-П-1902;
- Постановление правительства Ханты-мансийского Автономного округа – Югры «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие физической культуры и спорта» от 5 октября 2018 года № 342-п;
- Санитарно-эпидемиологических требований к содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН

## 1.2. Актуальность программы

Вопросы укрепления здоровья детей и юношей в настоящее время обретают особое значение, важно с дошкольного возраста прививать любовь к физической культуре, занятиям физкультурой и спортом, формировать основы здорового образа жизни. Наиболее целесообразно, эффективно и обоснованно применять комплексный подход к проблеме здоровья подрастающего поколения. Среди многообразия факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность – естественная потребность в движении. Удовлетворить эту потребность может спортивная игра. Проанализировав вовлеченность детей в различные спортивные игры в городе, мы пришли к выводу, что наиболее популярными являются: хоккей и футбол. Если футбол успешно реализуется в дошкольных образовательных организациях, то занятия хоккеем требуют определенной материально-технической базы, и реализовать его в дошкольном учреждении достаточно трудно. Альтернативной разновидностью хоккея является относительно новая игра – флорбол.

Флорбóл (англ. floorball, от англ. floor — пол и англ. ball — мяч) или хоккей в зале — командный вид спорта из семейства разновидностей хоккея с мячом. 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.

Анализ литературы позволил определить возможности адаптации спортивной игры «флорбол» в систему физического воспитания старших дошкольников на основе единых подходов и пособий программы ДОУ.

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;

- 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 размера площадки;
- флорбол – это очень динамичная и зрелищная командная игра.

Флорбол – 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. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формирует умение действовать с мячом, приучает рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивает выразительность движений.

Способность контролировать сразу несколько объектов – движение мяча, игроков противника и партнёров и быстро переключаться с одних на другие свидетельствуют о распределении и переключении внимания. Умение ориентироваться в обстановке тесно связано с процессом восприятия. Оно определяется периферическим и глубинным зрением, а также включает специфические виды восприятия: «чувство ворот», «чувство мяча», «чувство времени и пространства». Естественно, что ребёнок – дошкольник характеризуется неустойчивостью и незрелостью развития данных качеств. Развитие данных качеств старшего дошкольного возраста наиболее активно происходит во время игры, в том числе спортивной.

Программа, опираясь на особенности развития флорбола, как вида спорта, использует основные методические положения для строительства единой педагогической системы спортивной тренировки на начальном уровне.

Она предусматривает:

- реабилитационно-оздоровительное воздействие на организм современных детей, с последующим привлечением их к регулярным занятиям физической культурой, а затем, возможно, и спортом, в зависимости от медицинских показаний;
- приемлемость в решении задач по формированию социально-психологической личности спортсмена, укреплению его психического здоровья, формированию морально-волевых качеств;
- создание условий для общей физической подготовки;
- опережающее развитие учащихся в овладении техническим мастерством;
- систему анализа подготовки и контроля состояния обучающихся на всех этапах развития.

### **1.3. Направленность программы**

*Направленность программы:* физкультурно-спортивная

*Теоретическое направление:* знакомство детей с историей возникновения

командной игры, правилами игры в «Флорбол».

*Практическое направление:* обучение детей техническим навыкам владения клюшкой и мячом, умение играть в команде, знать правила игры.

#### **1.4. Уровень освоения программы**

Программа имеет стартовый уровень и рассчитана на обучающихся старшего дошкольного возраста (6-7 лет). На стартовом (ознакомительном) уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку обучающихся и овладение разнообразными техниками владения клюшкой и мячом.

#### **1.5. Адресат программы**

Программа разработана для обучающихся дошкольного возраста от 6 до 7 лет. Физкультурные группы формируются по возрастным категориям (6-7 лет) из обучающихся, желающих заниматься в секции. Количественный состав группы: 6 – 15 человек. Данная программа может быть реализована с обучающимися ОВЗ (ТНР).

Возрастно-психологические особенности обучающихся 6-7 лет.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в период от 5,5 до 7 лет свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки, связанные с систематическим школьным обучением. Врачи-педиатры называют старший дошкольный возраст – «возрастом двигательной расточительности». Природа дала детям врожденное стремление к движению, снабдив очень ценным чувством – чувством «мышечной радости», которое они испытывают двигаясь. Второе название этого периода – период «первого вытяжения». За один год ребенок может вырасти на 7-10 см. средний рост шестилетнего ребёнка в среднем составляет 116 см, масса тела 21,5 кг. На пятом – шестом году жизни у дошкольников начинают постепенно шататься и выпадать молочные зубы, а на шестом – седьмом прорезаются постоянные зубы. В этот период защитные силы организма детей активно функционируют, и защиту от инфекционных агентов иммунная система обеспечивает достаточно. Но в это же время происходит чрезмерное развитие лимфатической ткани, что в свою очередь нередко приводит к склонности детей к аллергическим реакциям. В 6 лет ребенок как губка впитывает всю познавательную информацию. Научно доказано, что ребенок в этом возрасте запоминает столько материала, сколько он не запомнит потом никогда в жизни. В этом возрасте ребенку интересно все, что связано с окружающим миром, расширением его кругозора. Лучшим способом

получить именно научную информацию является чтение детской энциклопедии, в которой четко, научно, доступным языком, ребенку описывается любая информация об окружающем мире. Ребенок получит представление о космосе, древнем мире, человеческом теле, животных и растениях, странах, изобретениях и о многом другом. Этот период называют сензитивным, т.е. наиболее благоприятным для развития всех познавательных процессов: внимания, восприятия, мышления, памяти, воображения. Для развития всех этих аспектов усложняется игровой материал, он становится логическим, интеллектуальным, когда ребенку приходится думать и рассуждать.

## **1.6. Цель и задачи программы**

### **Цель программы:**

подготовка физически здоровой, гармонично развитой личности посредством обучения игровому виду спорта — флорболу, формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, формирование положительно-эмоциональных качеств, отношений и устойчивых интересов к физической культуре, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

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

### **Образовательные:**

1. Формировать первоначальные представления о флорболе (знакомство с историей возникновения игры, с правилами, оборудованием, техникой и тактикой).
2. Познакомить с основными первоначальными представлениями о функциях и строении организма человека..
3. Познакомить со способами сохранения и укреплении здоровья на примере игры во флорбол.

### **Развивающие:**

1. Развивать чувство ответственности за собственное здоровье и физическое развитие учащихся.
2. Развивать навыки самоконтроля.
3. Развивать у детей двигательные умения и навыки (общие и специальные, т.е. присущие данному виду спорта).
4. Развивать двигательные качества.

### **Воспитательные:**

1. Воспитывать волевые качества: целеустремленность, выдержку, настойчивость, уверенность в своих силах, стремление доводить начатое дело до конца.
2. Формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни и занятиям флорболом.
3. Формировать общую культуру и организацию содержательного досуга в виде занятий спортом.

4. Воспитывать ответственность перед командой, взаимопониманию, умению считаться с другими детьми.

### 1.7. Условия реализации программы

**Срок реализации программы:** 1 год - 9 месяцев (72 занятия),

**Режим занятий:** Занятия проводятся 2 раза в неделю.

**Продолжительность занятий:** не более 30 минут.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса** - специально организованные занятия по обучению обучающихся игре в Флорбол (игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом).

**Условия набора и формирования групп:** количество обучающихся – до 15 в одной группе.

**Состав обучающихся:** постоянный.

**Кадровое обеспечение:**

**Уровень образования педагога:** высшее педагогическое.

**Уровень соответствия квалификации:** повышение квалификации по профилю программы.

### 1.8. Планируемые результаты освоения программы.

Программа направлена на создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста. Реализация данной программы позволит улучшить физическое развитие детей. Повысит устойчивость к утомлению и повышению работоспособности. Дети смогут применять полученные знания и практический опыт при подготовке к соревнованиям. Результаты освоения программы «Флорбол» оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее-частное-конкретное», и представлены метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качествах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качества проявляются в положительном отношении к занятиям физической культурой, в частности Флорболом, накоплении необходимых знаний, умений, достижении личностно-значимых результатов в физическом развитии. Личностные результаты можно проследить в разных направлениях.

#### *Личностные результаты*

Направления	Критерии отслеживания формируемых качеств
В области познавательной культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знает основные, первоначальные представления о строении и функциях человеческого организма;</li> <li>• Владеет знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности флорбола</li> </ul>



В области нравственной культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способен управлять своими эмоциями, проявляет культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности во флорболе;</li> <li>• Активно включается в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимает участие в их организации и проведении;</li> <li>• Умеет предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешает спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</li> </ul>
В области трудовой культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Убирает на место спортивный инвентарь и оборудование;</li> <li>• Содержит в порядке спортивную одежду, осуществляет их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</li> </ul>
В области эстетической культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сохраняет правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений.</li> </ul>
В области физической культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни;</li> <li>• умеет ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности;</li> <li>• владеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий во флорболе, а также применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• соблюдает в процессе занятий правила безопасности;</li> <li>•</li> </ul>

*Метапредметные результаты* характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Направления	Критерии отслеживания формируемых качеств
В области физической культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• владеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из флорбола;</li> <li>• соблюдает в процессе занятий правила безопасности;</li> <li>• ответственно относится к своему здоровью и негативно относится к факторам риска;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сформированы нравственно – волевые качества для становления спортивного характера.</li> <li>• имеет представления об особенности воздействия двигательной активности на организм человека;</li> </ul>
В области познавательной культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умеет осуществлять действия по образцу и заданному правилу;</li> <li>• умеет осуществлять поиск информации, анализировать ее и применять в деятельности.</li> </ul>
В области нравственной культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умеет находить ошибки, признавать и исправлять их, оценивать свои действия;</li> <li>• умеет управлять своим поведением и планировать действия для достижения поставленной цели.</li> </ul>
В области коммуникативной культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• устанавливает устойчивые контакты со сверстниками;</li> <li>• умеет вести свободный диалог со сверстниками и взрослыми, выражает свои чувства и намерения с помощью речевых и неречевых средств;</li> <li>• умеет адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника.</li> </ul>

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного материала. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением занятий по флорболу. Предметные результаты также проявляются в разных областях.

Направления	Критерии отслеживания формируемых качеств
В области познавательной культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знает историю развития флорбола в России, правила игры в флорбол;</li> <li>• знает основы техники владения мячом и клюшкой;</li> <li>• владеет знаниями о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;</li> <li>• знает о роли и значении флорбола в организации здорового образа жизни.</li> </ul>
В области нравственной культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способен проявлять инициативу при организации совместных занятий по флорболу;</li> <li>• проявляет доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, взрослым;</li> <li>• умеет оказывать помощь товарищам при освоении новых двигательных действий;</li> <li>• проявляет дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и</li> </ul>

	<p>соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдает правила игры и соревнований по флорболу.</li> </ul>
В области трудовой культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• преодолевает трудности, выполняет учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.</li> </ul>
В области коммуникативной культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• доступен интересно и доступно рассказывать о флорболе.</li> </ul>
В области физической культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• действует по сигналу инструктора по физической культуре, реагирует на сигнал;</li> <li>• играет клюшкой и мячом не мешая другим;</li> <li>• согласовывает свои движения с движениями товарищей;</li> <li>• соблюдает правила игры в командных играх;</li> <li>• владеет техникой игры клюшкой и мячом.</li> </ul>

### 1.9. Формы подведения итогов реализации программы

По итогам завершения программы выдача документов об обучении не осуществляется. В порядке поощрения обучающимся выдаются грамоты. Итог реализации программы – диагностические карты, фотоотчеты, соревнования по Флорболу. Итоговые мероприятия проводятся в торжественной соревновательной обстановке.

## 2. Учебный план

Раздел	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
	всего	Теория	практика	
Теоретическая подготовка и техника безопасности.	6	5	1	Беседа, педагогическое наблюдение, устный опрос
Физическая подготовка	20	1	19	Наблюдение, практическое задание
Специальная физическая подготовка	9	1	8	Наблюдение, практическое задание
Техническая подготовка	28	1	27	Наблюдение, практическое задание
Тактическая подготовка.	9	1	8	Наблюдение, практическое задание

Итого	72 часа	9 часов	63 часа	
-------	---------	---------	---------	--

### 3. Содержание программы

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка и техника безопасности

**Тема №1. Физическая культура и спорт в России и ХМАО.** Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития. Развитие спорта на территории ХМАО-Югры: популярные виды спорта, выдающиеся спортсмены, спортивные объекты расположенные на территории города.

**Тема №2. Флорбол в России и за рубежом. История возникновения игры.** История возникновения игры. Появление и развитие игры в России. Игра Флорбол в современном мире.

**Тема №3. Правила игры. Организация и проведение соревнований.** Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Значение спортивных соревнований.

**Тема №4. Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в игре флорбол.** Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подсобное оборудование и его назначение. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю.

**Тема №5. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.** Общее понятие о гигиене спорта. Гигиенические основы режима дня, чередование видов деятельности. Гигиенические требования к личному снаряжению флорболистов, спортивной одежде, обуви, инвентарю. Правила питания спортсменов. Закаливание и его особенности. Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

**Тема №6. Техника безопасности в флорболе и первая помощь пострадавшим.** Основные причины, вызывающие травмы в флорболе. Безопасное поведение игроков во время тренировок и соревнований. Оказание первой помощи при падениях и ушибах.

**Тема №7 Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов флорбола. Изучение и анализ тактики игры.** Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и обороне, при переходе от нападения к обороне и наоборот.

**Тема №8 Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.** Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсменов в флорболе: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед командой.

**Тема №9 Установки перед играми и разбор проведенных игр.**

Значение предстоящей игры. Задания игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение заданий игроками. Анализ основных технических и тактических ошибок.

## **Раздел 2. Физическая подготовка**

**Строевые упражнения.** Команды для управления группой. Построение, расчет. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.**

**Упражнения для рук и плечевого пояса:** сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

**Упражнения для мышц шеи:** наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.

**Упражнения для мышц туловища:** упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

**Упражнения для ног:** поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение голеностопных суставов; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в полуприседе и в полном приседе.

**Упражнения в парах:** повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

**Общеразвивающие упражнения с предметами**

**Упражнения с набивными мячами:** поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки на месте с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе: через короткую и длинную скакалку.

**Упражнения с малыми мячами:** броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену: ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

### **Акробатические упражнения**

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

### **Легкоатлетические упражнения.**

Бег: бег с ускорением до 30-40 м; эстафетный бег до 60 м этапами; бег до 60 м; Прыжки: в длину с места и с разбега. Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в цель с 5 м, с 10 м; метание мяча в стену на дальность отскока.

### **Спортивные игры**

Гандбол, футбол, бадминтон, баскетбол, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

### **Подвижные игры**

«Гонки мячей», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Невод», «Перетягивание каната через черту», «Салки», «Пятнашки», «Эстафета с бегом», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену».

### **Эстафеты**

Эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

«Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета «Передвижение на лыжах».

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

### **Упражнения для развития быстроты**

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м.

Рывки из различных исходных положений в различных направлениях.

Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед).

Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

Бег на время.

Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе.

Игры и упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение мячом ит.п.).

Подвижные игры «Вызов», «Скалки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».

### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

Прыжки в высоту, в длину. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скакалками.

Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность.

**Подвижные игры** «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др.

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, ручной мяч.

### **Упражнения для развития выносливости**

Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд./мин). Кроссы 1-3 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с интервалы отдыха 15-30сек). Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной (длительность одного упражнения не больше 20-30 сек., интервалы отдыха 1,5-2.5 мин, число повторений в серии 305 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Продолжительность игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера.

### **Упражнения для развития ловкости**

Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек.

Эстафеты с элементами акробатики.

Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами», «Невод» и т.д.

### **Упражнения для развития гибкости**

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя.

#### **Раздел 4. Техническая подготовка.**

##### **Техника игры полевых игроков**

Техника передвижения - стойка флорболиста (высокая, средняя, остановками). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по спирали.

##### **Техника владения клюшкой и мячом.**

##### **Техника нападения**

Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны.

##### **Техника защиты**

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

##### **Техника игры вратаря.**

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение толчком голенистопа – выполнение упражнения (например, передвижение влево – основная стойка, передвижение вправо - основная стойка). Ловля и отбивание мяча, посланного тренером. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле мяча рукой, отбиванию его ногой, туловищем, головой.

#### **Раздел 5. Тактическая подготовка.**

##### **Тактика игры в нападении**

Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.

Групповые действия. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место.

##### **Тактика игры в защите.**

Индивидуальные действия. Выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча.

Групповые действия. Умение подстраховать партнера.

##### **Тактика игры вратаря**

Обучение и совершенствование правильного и современного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.



#### 4. Методическое обеспечение программы

##### Принципы организации образовательного процесса:

– Принцип системности. Занятия должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

– Принцип доступности. Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений должны быть доступны детям.

– Принцип активности. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

– Принцип наглядности. Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений с мячом (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствованию лучшему усвоению).

– Принцип последовательности и постепенности. При обучении детей действиям с клюшкой и мячом простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним необходимо приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.

– Принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

– Принцип «от целого к частному». Техника способов освоения правил спортивных игр осваивается в логике: от общих представлений о конкретном способе к разучиванию отдельных движений, которые затем соединяются.

– Принцип учета возрастных различий и индивидуальных психофизических особенностей детей. Последовательность заданий и вся схема обучения зависит от возрастной категории детей и их индивидуальных различий.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения и обеспечивают решение задач физического и личностного развития. Каждый из перечисленных принципов направлен на достижение результата обучения, овладения дошкольниками навыков самоорганизации и взаимоконтроля. Это позволяет сформировать у воспитанников потребность заниматься физическими упражнениями.

##### Виды занятий

**Традиционное занятие:** основная форма, предусматривающая изучение нового материала. Занятие имеет определённую направленность, единую структуру и состоит из трех частей.

**Тренировочное занятие:** занятие направлено на совершенствование отдельных элементов, развитие физических качеств, то есть посвящено решению

конкретных тренировочных задач. На занятии идет закрепление приобретенных навыков, дается возможность многократно повторять упражнение.

**Игровое занятие:** совершенствование отдельных умений и навыков владения мячом на фоне игровой деятельности, эмоциональное воздействие. Занятие содержит организованное проведение спортивных игр.

**Контрольные занятия:** Занятие – зачет, направленное на оценку владения техникой игры. Предусматривает выполнение отдельных упражнений и функциональной подготовленности в соревновательной форме. Итогом занятия является результат эффективности образовательного процесса и проведение его корректировки.

Занятия строятся по определенной структуре:

- вводная часть (разминка, подготовка детей к основной части);
- основная часть (изучение технических, тактических элементов, способствующих развитию физической подготовленности занимающихся);
- заключительная часть (игра, разбор ошибок).

В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части. Для разогревания используются общеразвивающие упражнения – легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество групп мышц, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения для пальцев рук – сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятия. Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности обучающихся.

В основной части занятия решаются задачи конкретного учебного занятия: обучения элементам технических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части занятия внимание уделяется игровому методу, для закрепления и развития физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, в этой части решается задача восстановления, обучающегося после выполненной им работы в основной части занятия, вся работа выполняется в спокойном, равномерном темпе, включается выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

При проведении занятий используются следующие методы:

– Словесный метод – беседы, объяснение, рассказ. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения образовательных задач педагог устанавливает взаимоотношения с воспитанниками, воздействуя на их чувства.

– Наглядный метод – метод физического упражнения: метод целостного упражнения, переменный, интервальный, повторный, непрерывный, к наглядным методам относятся показ упражнений и техники владения мячом. Наглядное восприятие помогает понять движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

– Практический метод - все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде.

– Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

– Игровой метод – игра помогает воспитанию чувств товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, приучает воспитанников к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке.

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.

#### Техника безопасности на занятиях.

В спортивном зале, на площадке обучающиеся занимаются в спортивной форме, сменной обуви на нескользящей подошве. Форма должна быть без молний, пуговиц, застёжек и других жестких или мешающих элементов, широких карманов и выступающих накладных деталей; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным. Футболка или майка должны быть заправлены.

Правила по технике безопасности во время спортивных игр

– Пол должен быть чисто вымытым и сухим.

– Все острые и выступающие предметы закрыть матами и ограждениями.

– Во время игр необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания взрослого.

– Запрещается во время игры проявлять агрессию и ссориться, подставлять подножки. Стараться избегать столкновений, не допускать толчков и ударов по их рукам.

– Перед занятием снять лишние предметы.

– Упражнения выполняются по сигналу взрослого.20

– Дети должны вести себя корректно по отношению к другим детям.

– Во время выполнения упражнений с мячами, ребенок должен учиться контролировать траекторию полета мяча, движения рук с клюшкой, чтобы избежать нанесения травм другим детям.

– Запрещается перемещать ворота без разрешения взрослого.

### **5. Система оценки результатов освоения программы.**

Мониторинг является начальным этапом педагогического проектирования, позволяя определить актуальные образовательные задачи, индивидуализировать образовательный процесс, и завершает цепочку по решению этих задач, поскольку направлена на выявление результативности образовательного процесса. Мониторинг результатов образовательной деятельности проводится на различных этапах усвоения материала.

Вид контроля	Время проведения контроля	Цель проведения контроля	Формы и средства выявления результата	Формы фиксации и предъявления результата
Первичный	Сентябрь (год начала реализации программы)	Определения уровня заинтересованности по данному направлению и оценки общего физического развития ребёнка	Педагогическое наблюдение	Таблица мониторинга
Текущий	В течение всего учебного года	Необходимость осуществления коррекции учебно-тематического плана.	Педагогическое наблюдение, спортивные состязания.	Таблица мониторинга
Промежуточный	Май (конец учебного года)	Оценка результативности работы обучающихся и педагога.	Педагогическое наблюдение	Таблица мониторинга, соревнования

Применяемые методы педагогической диагностики (выполнение заданий, упражнения, участие в соревновательных мероприятиях) и наблюдение позволяют контролировать успешность освоения программы на протяжении всего периода её реализации. Это дает возможность отслеживать динамику роста приобретения учащимися теоретических знаний и практических навыков при игре в флорбол. Контроль эффективности осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, педагогического наблюдения.

Отслеживаются следующие показатели: устойчивость интереса, качество выполнения движений в игре, общность действий, самоконтроль и самооценка, выполнение правил, игровые реакции, организация игры.

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.

**Таблица мониторинга**

№	ФИО	Устойчивость интереса			Качество выполнения движений в игре			Общность действий с действиями других детей			Самоконтроль, самооценка			Выполнение правил			Игровые реакции			Организация игры		
		Начало года	Текущий к.	Конец года	Начало года	Текущий к.	Конец года	Начало года	Текущий к.	Конец года	Начало года	Текущий к.	Конец года	Начало года	Текущий к.	Конец года	Начало года	Текущий к.	Конец года	Начало года	Текущий к.	Конец года
1																						

### **6. Материально-техническое (ресурсное) обеспечение**

Занятия по спортивной игре Флорбол проводится в спортивном зале с прорезиненным покрытием в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

Санитарно-гигиенические условия:

- текущая и генеральная уборка помещения и спортивного инвентаря;
- обеззараживающее устройство;
- проветривание.

Перечень оборудования, необходимого для проведения занятий.

Спортивное оборудование	Технические средства	Дидактический и
-------------------------	----------------------	-----------------

		наглядный материал
Ворота (2 шт.); Мяч пластиковый (15шт.); Ключка пластиковая (30 шт.); Спортивная форма (30шт); Бордюры (10 шт.); Секундомер (1 шт.); Счетное табло (1 шт.); Конусы-ориентиры (10шт.).	Музыкальный центр; Сборник МР3 музыки (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации); Флэш-карта (презентации, видеоролика); Беспроводная колонка; Микрофон; Видеопроектор; Экран; Ноутбук.	Иллюстрационный материал; Схемы.

Для хранения спортивного инвентаря необходимо подсобное помещение (кладовая).

### 7. Информационные источники

1. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет. Б.: Изд-во Белый город. 2013 — с.
2. Баженов А.Н. Флорбол. Правила игры и толкования.: Изд-во «СпортАкадемПресс». 2001 -112с.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 160с.
4. Кулик Г.И., Сергиенко Н. Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112с. – (Детский сад с любовью).
5. Обучение дошкольников флорболу: Методические рекомендации/Авт.-сост. А.В. Быков, Е.В. Егорова, Л.Н. Сутугина, О.Н. Цветкова. Череповец, 2018. 50с.
6. Олин В.Н., Воронцова Т.Ф. Флорбол. Правила соревнований: Учебное пособие. Северодвинск, 1997.59с.
7. Быков А.В. Методические особенности начального обучения во флорболе: автореф. дис. канд. пед. наук. СПб., 2007.22с
8. Вавилов Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Пособие для воспитателей детского сада. – М., Просвещение, 1981.
9. Международная Федерация Флорбола. Правила игры: правила и интерпретация/Пер. А.В. Быкова. Северодвинск, 2014.52с.
- 10.Шульгина Е. Играйте во флорбол! Электронный журнал «Обруч», №3 2022г.

11. Шульгина, Е.В. Организация занятий флорболом в дошкольном образовательном учреждении. [Текст]: Е.В. Шульгина // Детский тренер. – 2007. — № 4. – С. 126-147.

## 8. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		план	факт						
1.	Сентябрь	1	1	Согласно расписания	Диагностическое	1	Диагностика	Спортивный зал	Оценка педагога. Беседа. Устный опрос. Наблюдение. Практическое задание
2.		1	1	Согласно расписания	Вводное	1	Знакомство с мячом, манипуляции с ним		Беседа
3.		1	1	Согласно расписания	Вводное	1	Знакомство с клюшкой, манипуляции с ней		Беседа
4.		1	1	Согласно расписания	Обучающая	1	Ведение мяча без отрыва от клюшки по прямой		Наблюдение. Практическое задание
5.	Октябрь	1	1	Согласно расписания	Обучающая	1	Остановка мяча клюшкой	Спортивный зал	Наблюдение. Практическое задание
6.		1	1	Согласно расписания	Обучающая	1	Обведение мяча клюшкой вокруг себя и вокруг предметов		Наблюдение. Практическое задание
7.		1	1	Согласно расписания	Обучающая	1	Ведение мяча между предметами		Наблюдение. Практическое задание



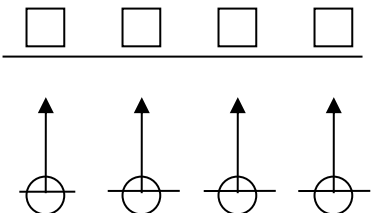
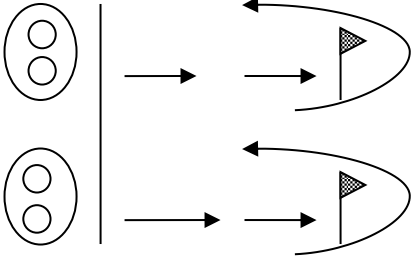
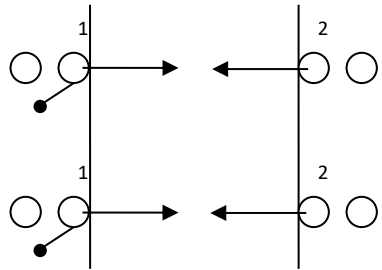
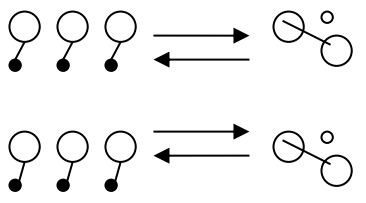
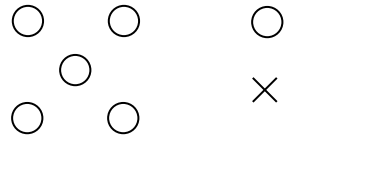
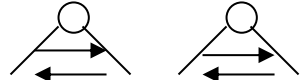
8.		1	1	Согласно расписания	Обучающ ее	1	Отбивание мяча о стену и остановка его клюшкой после отскока		Наблюдение. Практическое задание
9.		1	1	Согласно расписания	Обучающ ее	1	Удар по мячу с места с попаданием в цель		Наблюдение. Практическое задание
10.		1	1	Согласно расписания	Обучающ ее	1	Ведение мяча, удерживая клюшку двумя руками справа и слева от себя (по прямой, между предметами)		Наблюдение. Практическое задание
11.		1	1	Согласно расписания	Обучающ ее	1	Передача мяча друг другу, удерживая клюшки справа и слева от себя (по прямой)		Наблюдение. Практическое задание
12.	Ноябрь	1	1	Согласно расписания	Обучающ ее	1	Игра по упрощенным правилам (знакомство с правилами игры)	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение. Практическое задание
13.		1	1	Согласно расписания	Обучающ ее	1	Ведение мяча с выполнением заданий на внимание		Наблюдение. Практическое задание
14.		1	1	Согласно расписания	Обучающ ее	1	Удар по мячу в цель после ведения двумя способами (короткий (кистевой) и с широким замахом)		Наблюдение. Практическое задание
15.		1	1	Согласно расписания	Обучающ ее	1	Передача мяча с места в парах, тройках, двух колоннах	Спортивный зал	Наблюдение. Практическое задание
16.	Декабрь	1	1	Согласно расписания	Обучающ ее	1	Передача мяча вперед в движении в парах	Спортивный зал	Наблюдение. Практическое задание
17.	Январь	1	1	Согласно расписания	Обучающ ее	1	Розыгрыш комбинаций	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение. Практическое задание

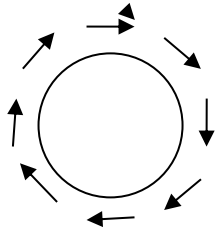
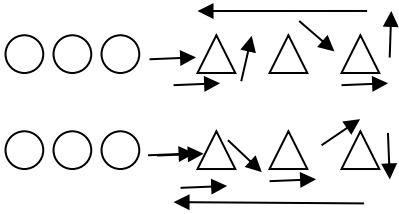
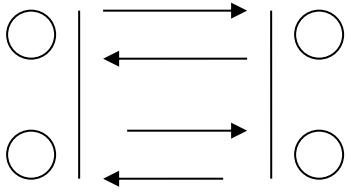
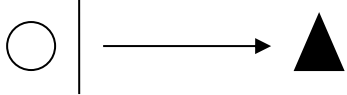
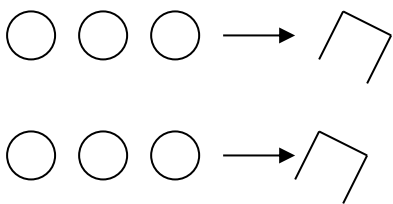
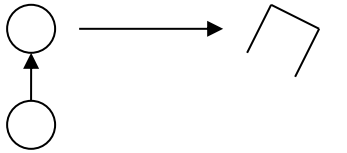
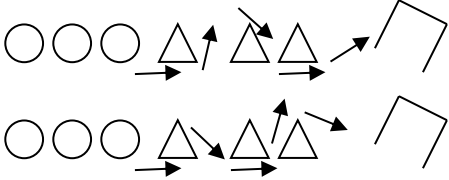
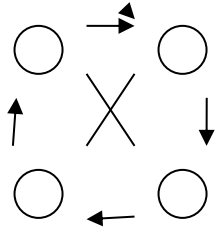
18.		1	1	Согласно расписания	Обучающ ее	1	Взаимодействие игроков во время игры		Беседа
19.		1	1	Согласно расписания	Обучающ ее	1	Игра по упрощенным правилам		Наблюдение. Практическое задание
20.		1	1	Согласно расписания	Обучающ ее	1	Игра по упрощенным правилам		Наблюдение. Практическое задание
21.	Февраль	1	1	Согласно расписания	Обучающ ее	1	Игра по упрощенным правилам	Спортивный зал Наблюдение. Практическое задание	Наблюдение. Практическое задание
22.		1	1	Согласно расписания	Обучающ ее	1	Игра по упрощенным правилам		Наблюдение. Практическое задание
23.		1	1	Согласно расписания	Обучающ ее	1	Игра по упрощенным правилам		Наблюдение. Практическое задание
24.		1	1	Согласно расписания	Обучающ ее	1	Игра по упрощенным правилам		Наблюдение. Практическое задание
25.	Март	1	1	Согласно расписания	Обучающ ее	1	Игра по упрощенным правилам	Спортивный зал Наблюдение. Практическое задание	Наблюдение. Практическое задание
26.		1	1	Согласно расписания	Обучающ ее	1	Игра по упрощенным правилам		Наблюдение. Практическое задание
27.		1	1	Согласно расписания	Обучающ ее	1	Игра по упрощенным правилам		Наблюдение. Практическое задание
28.		1	1	Согласно расписания	Обучающ ее	1	Игра по упрощенным правилам		Наблюдение. Практическое задание
29.	Апрель	1	1	Согласно расписания	Обучающ ее	1	Игра по упрощенным правилам	Спортивный зал Наблюдение. Практическое задание	Наблюдение. Практическое задание
30.		1	1	Согласно расписания	Обучающ ее	1	Игра по упрощенным правилам		Наблюдение. Практическое задание

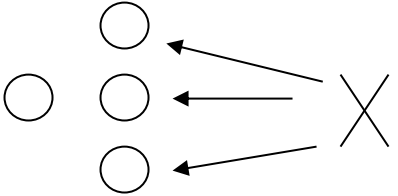
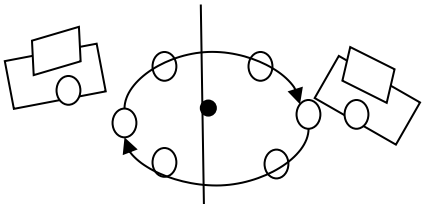
31.		1	1	Согласно расписания	Обучающ ее	1	Игра по упрощенным правилам		Наблюдение. Практическое задание
32.		1	1	Согласно расписания	Обучающ ее	1	Игра по упрощенным правилам		Наблюдение. Практическое задание
33.		1	1	Согласно расписания	Обучающ ее	1	Игра по упрощенным правилам	Спортивный зал	Наблюдение. Практическое задание
34.		1	1	Согласно расписания	Обучающ ее	1	Игра по упрощенным правилам		Наблюдение. Практическое задание
35.		1	1	Согласно расписания	Обучающ ее	1	Игра по упрощенным правилам		Наблюдение. Практическое задание
36.	Май	1	1	Согласно расписания	Обучающ ее	1	Игра по упрощенным правилам		Наблюдение. Практическое задание

Упражнения для общефизической и специальной физической подготовки.

Содержание обучения	Организация детей	Старшая группа (количество занятий)	Подготовительная группа (количество занятий)
1.	2.	3.	4.
<p><b>1. «Догони пару»</b> Бег парами: одни дети убегают, другие их догоняют и наоборот.</p>		1—4	1—4
<p><b>2. «Возьми быстро»</b> По команде дети, стоящие в шеренге, быстро бегут на другой конец площадки, берут флорбольный мяч и возвращаются обратно.</p>		5—8	—
<p><b>«Кто без клюшки?»</b> (эстафета-аттракцион). Дети бегут по кругу, по сигналу берут клюшку. Количество клюшек на одну меньше, чем участников.</p>		—	
<p><b>4. «Перемени места»</b> Дети бегут к корзине с мячами, быстро переключают мяч в обруч, возвращаются обратно.</p>		1—4	—
<p><b>5. «Попрыгунчики»</b> Дети прыгают через клюшки, лежащие на расстоянии 1 м одна от другой.</p>		—	5—8

<p><b>6. «Снайперы»</b> Метание мячей в горизонтальную цель.</p>		5—8	5—8
<p><b>7. «Бег вдвоем в обруче»</b> Дети бегут вдвоем в обруче, оббегают кеглю, возвращаются обратно.</p>		1—4	1—4
<p><b>8. «Поменяйся стороной»</b> Дети стоят друг против друга на расстоянии 10 м, в руках у одного из них мяч. Необходимо добежать до противоположной стороны, передать другому участнику игры мяч, встать в конец колонны.</p>		5—8	—
<p><b>9. «Штангисты»</b> Необходимо добежать до игрока с палкой, повесить на палку обруч, вернуться обратно.</p>		—	1—4
<p><b>Таблица № 2</b> <b>Обучение и отработка элементов игры во флорбол</b></p>			
<p><b>1. «Стоп»</b> Бег врассыпную. По сигналу дети должны остановиться и принять стойку флорболиста.</p>		1—4	1—4
<p><b>2. «Ведение мяча на месте»</b></p>		1—4	1—4

<p><b>3. «Ведение мяча в движении по кругу»</b> Ведение мяча по кругу (шагом, бегом, спиной вперед).</p>		1—4	1—4
<p><b>4. «Поспеши, но не сбей»</b> Ведение мяча клюшкой между предметами.</p>		5—8	—
<p><b>5. «Передай мяч»</b> Передача мяча клюшкой друг другу и остановка его клюшкой.</p>		5—8	5—8
<p><b>6. «Сбей кеглю»</b> Броски мяча в кеглю.</p>		—	1—4
<p><b>7. «Забей в ворота»</b> Удар по мячу с места.</p>		5—8	5—8
<p><b>8. «Попади с подачи»</b> Удар по мячу с подачи</p>		5—8	—
<p><b>9. «Загони в ворота»</b> Удар по мячу после ведения.</p>		—	5—8
<p><b>10. «Игра с мячом в кругу».</b></p>		1—4	—

<b>11. «Салочки».</b>		5—8	—
<b>12. «Не пропусти мяч».</b>		—	1—4 занятие
<b>13. «Флорболисты».</b>		—	5—8 занятие