

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад «Берёзка»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБДОУ «ДС «Берёзка»
Протокол от 17.08.2023г. №1



УТВЕРЖДЕНА
приказом
МБДОУ «ДС «Берёзка»
от 18.09.2023г. №161-од

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
платных образовательных услуг
спортивно-оздоровительной направленности
«Весёлый мяч»

Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Шиве Оксана Сергеевна,
инструктор по физической культуре

Новый Уренгой
2023

Пояснительная записка

На современном этапе развития общества по-новому ставится задача воспитания здоровых, гармонично развитых людей, обладающих высокой умственной и физической работоспособностью.

Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов гигиенических мероприятий и физических упражнений.

Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой. Особый интерес у старших дошкольников вызывают спортивные игры (баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, настольный теннис, бадминтон и др.)

Спортивные игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия спортивными играми и упражнениями создает благоприятные условия для воспитания дружеских, толерантных отношений в детском коллективе, взаимопомощи.

Заниматься спортом в прямом смысле слова (которое подразумевает подготовку и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких спортивных результатов) не рекомендуется для детей дошкольного возраста.

Но элементарные действия в спортивных играх и упражнениях, отдельные виды соревнований не только возможны, но и целесообразны.

Кроме того, старшие дошкольники в отличие от младших, уже интересуются результатами своих действий: научился отбивать мяч, принял передачу, попал в ворота. Опираясь на такие первоначально возникшие интересы, можно их закрепить.

Предметом программы «Весёлый мяч» является спортивная игра флорбол.

Что такое флорбол?

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 определенные правила.

Флорбол (от англ. «мяч на полу») – самый молодой из видов хоккея вообще.

Родоначальниками флорбола по праву считаются шведы, которые и придумали ее как вспомогательное средство для тренировок хоккеистов при отсутствии льда в межсезонье, начав играть в нее еще в середине 70-х годов 20-го века.

В России флорбол начал культивироваться в начале 90-х годов прошлого века. Первопроходцами стали спортсмены из Омска. Затем эстафету подхватили Нижний Новгород, Архангельск, Северодвинск, Санкт-Петербург, Москва, Московская область.

Начиная с 1993-го года, проводятся Чемпионаты и Розыгрыши Кубка России среди мужских и женских команд, Всероссийские детские турниры. С 1997-го года сборная России регулярно выступает на международных соревнованиях.

Каковы причины выбора флорбола для работы с детьми дошкольного возраста

1. 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 и никакой грубости и фальши;
2. Флорбол развивает ловкость, выносливость, быстроту и практически не имеет никаких противопоказаний. Флорбол влияет на становление личности ребенка в целом

(физическая подготовленность, положительное развитие психических качеств, становление воли, самоконтроля, ощущение ребенком себя как равноправного члена команды);

3. Правила игры предельно просты и доступны;
4. Флорбол не требует какого-либо громоздкого оборудования. Используются легкие травмобезопасные клюшки весом до 380 грамм и пластиковые мячи весом 23 грамма. Мяч, клюшка и спортивная форма – вот атрибуты флорбола.
5. Флорбол – единственный вид командного спорта, где в одной команде могут играть разнополюсы игроки.
6. Флорбол – круглогодичный вид спорта. Игру можно организовывать как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках
7. И, наконец, флорбол – это очень динамичная и зрелищная командная игра.

Влияние флорбола на развитие личности ребенка.

Однозначно, что флорбол, как и другие спортивные игры и упражнения способствует укреплению здоровья детей, совершенствованию функций организма (дыхательной, сердечнососудистой, нервной систем и т.д.) способствует физическому развитию. Особенно благоприятные условия создаются для развития точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве. Помимо влияния флорбола непосредственно на организм ребенка необходимо рассмотреть психологическую характеристику. Среди развивающихся во время игры во флорбол психических качеств следует выделить внимание, восприятие, волевые качества. Эффективность игровой деятельности в значительной мере связывается с проявлением внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.

При этом под объемом внимания понимается способность игрока одновременно держать в поле зрения несколько объектов: мяч, игроков противника и партнеров. Концентрация внимания на наиболее важном объекте свидетельствует об интенсивности внимания, а умение противостоять различным отвлекающим действиям определяется устойчивостью внимания.

Умение ориентироваться в обстановке тесно связано с процессом восприятия. Оно определяется периферическим и глубинным зрением, а так же включает специфические виды восприятия: «чувство ворот», «чувство мяча», «чувство времени и пространства».

Игра во многом зависит от степени проявления волевых качеств и свойств: инициативности, решительности, целеустремленности.

Естественно, что ребенок – дошкольник характеризуется неустойчивостью и незрелостью развития данных качеств.

Развитие данных качеств в старшем дошкольном возрасте наиболее активно происходит во время игры, в том числе спортивной. Отсюда, основное правило – основой методики обучения флорболу детей- дошкольников является игровая форма проведения занятий, т.е. в детский сад ни в коем случае не переносится методика проведения тренировок.

Флорбол – игра командная. Дети учатся понимать общую цель, брать на себя ответственность за свои действия, не подводить команду. У детей вырабатывается привычка поступать личными интересами ради достижения общей цели команды.

Совместная игра способствует взаимопониманию, умению считаться с другими детьми. Дошкольники приучаются оказывать помощь игроку, попавшему в

затруднительное положение. В играх коллективного характера дети учатся самостоятельно решать конфликты и ссоры.

Исходные положения и принципы построения программы

Цель: укрепление здоровья, формирование основ двигательной культуры, удовлетворение биологической потребности в движении в процессе приобщения детей старшего дошкольного возраста к элементам флорбола.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Способствовать совершенствованию деятельности сердечнососудистой, дыхательной систем организма ребенка, 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 правилами, инвентарем, действиями игроков).
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 спортом.
2. В процессе игры воспитывать следующие качества: ответственность, чуткость, внимательное отношение к товарищу, справедливость, дисциплинированность.
3. Учить следовать правилам.
4. Стараться избегать споров и конфликтов. В случае необходимости решать их конструктивным способом.

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. Основой методики является игровая форма проведения занятий.
2. Важно обеспечить доступность материала и индивидуальный подход к детям.
3. Учет возрастных особенностей и на его основе обеспечение правильности заданий
4. Сознательное освоение знаний (ребенок должен понимать, почему в различных ситуациях он принимает то или иное решение)
5. Активное отношение ребенка, желание.
6. Использование подводящих упражнений.
7. Эмоциональность, увлечение разнообразием упражнений и игр.
8. Поощрение творческой активности.

Содержание программы «Флорбол в детские сады» реализуется в основном на кружковых занятиях.

Время проведения занятий 25-30 минут старший дошкольный возраст.

Два раза в неделю.

Общее количество 64 академических часа в год .

Освоение программы 2 года.

Кружковые занятия строятся по следующему алгоритму:

1. Разминка.
2. Ознакомление детей с новым материалом (показ, повторение детьми, обращение внимания на качество, включение в игровое упражнение).
3. Повторение и закрепление уже известного материала и совершенствование уже имеющихся двигательных навыков в процессе игр и упражнений.
4. Игра по упрощенным правилам.
5. Заключительная часть.

Программа «Флорбол в детские сады» состоит из 2-х блоков, взаимосвязанных между собой:

1. Работа с детьми
2. Работа с родителями

1-ый блок. Работа с детьми.

Работа с детьми в русле данной программы имеет два направления. Во- первых: это формирование первоначальных знаний о флорболе (правила игры, знакомство с инвентарем, понимание действий игроков). Во-вторых: овладение навыками, присущими данному виду спорта.

Ознакомление со спортивной игрой включает в себя:

Знакомство с правилами

Знакомство с инвентарем

Понимание действий игроков

Методы работы: Разъяснение Показ

Специальные занятия по знакомству с инвентарем (клюшкой, мячом и т.д.)

Моделирование правил игры

Моделирование игровых ситуаций

Просмотр игры, тренировки (использование видеоотчетов, вживую).

В результате у ребенка формируется интерес к игре. Также 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 целесообразно применять то или иное действие, 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.

Содержание технической стороны обучения. Пути реализации данного содержания являются в основном подвижные игры, игровые упражнения, а также спортивная игра по упрощенным правилам.

Планируемые результаты:

- Дать первоначальные представления о флорболе (правила, инвентарь, действиями игроков в команде). Научить играть в команде.
- Сформировать у детей двигательные умения и навыки (общие и специальные, т.е. присущие данному виду спорта).

**Календарно – тематическое планирование
2 года обучения** (см приложение №2)

Предлагаемые игры и игровые упражнения

1. Знакомство с мячом, манипуляции с ним

«У кого меньше мячей»,
«Мяч водящему»,
«Сделай фигуру»,
«Подвижная цель»,
«Обгони мяч»

2. Знакомство с клюшкой, манипуляции с ней

«Прими стойку»,
«Пройди прямо»,
«Между предметами с клюшкой»,
«Оббеги предметы»,
«Правая - левая рука»

3. Ведение мяча без отрыва от клюшки по прямой

«Проведи мяч»
«Гонка с мячами»,
«Встречная эстафета»,
«Доведи – не потеряй»

4. Остановка мяча клюшкой

«Гонка с мячами»,
«Останови мяч (в парах)»,
«Встречай мяч (в парах)»,
«Мяч по кругу»,
«Стой»

5. Обведение мяча клюшкой вокруг себя и вокруг предметов

«Кто быстрее»,
«Вокруг обруча»

6. Ведение мяча между предметами

«Ловкая змейка»,
«Кто скорее»,
«Будь ловким»,
«Чья команда более ловкая»,
«Доведи – не потеряй»,
«Туннель»

Отбивание мяча о стену и остановка его клюшкой после отскока

«Останови»

1. Удар по мячу с места в произвольном направлении.

«Не промахнись»,
«Попади по мячу»,
«Кто дальше»,
«Меткая клюшка»

2. Удар по мячу с места с попаданием в цель

«Метко в ворота»,
«Сбей предмет»,
«Чья команда больше»,
«Мяч в домик»

3. Ведение мяча, удерживая клюшку двумя руками справа и слева от себя (по прямой, между предметами)

«Обведи, не урони»,
«Лабиринт»,
«Рисуем цифры»,
«Кто быстрее до флажка»

4. Передача мяча друг другу, удерживая клюшки справа и слева от себя (по прямой)

«Передай точно»,
«Не пропусти мяч»,
«Мяч по коридору»

5. Игра по упрощенным правилам

Содержание работы в подготовительной группе детского сада
Навык Предлагаемые игры и игровые упражнения

1. Ведение мяча с выполнением заданий на внимание

«Светофор»
«Один хвост хорошо, а два лучше»
«Старт за мячом»
«Мотоциклисты»
«Скажи, какой цвет»

2. Удар по мячу в цель после ведения двумя способами (короткий (кистевой) и с широким замахом)

«Меткий стрелок»
«Чья команда больше»
«Метко в ворота»

3. Передача мяча с места в парах, тройках, двух колоннах «Передай точно»

4. Передача мяча вперед в движении в парах «Ведение мяча в парах»

«Чья пара быстрее»
«Не пропусти мяч»

5. Розыгрыш комбинаций

«Кто ловкий» (отобрать – удержать мяч)
«Защити ворота»
«Не пропусти мяч»
«Забей гол»

6. Взаимодействие игроков во время игры

«Борьба за мяч»

«Защита крепости»

«Мяч капитану»

7. Игра по упрощенным правилам

Данная работа с детьми проводится в русле организованной кружковой работы.

2-ой блок. Работа с родителями.

Вся физкультурно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях должна проводиться 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 мероприятиях, рекомендовать способы организации здорового образа жизни в семье.

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

Путь реализации:

Инструктор приглашает родителей на открытые просмотры мероприятий. Это могут быть кружковая работа, игры, турниры и т. Д

Организация работы по всем трем блокам проходит одновременно и взаимосвязано, что в результате должно привести к определенному программой результату.

Уровни владения техникой флорбола.

Анализируя данные, представленные в таблице можно вывести следующие три уровня овладения техникой флорбола.

Три уровня овладения техникой флорбола.

3. Ребенок умеет применять движения в реальных условиях. Выполняет движения с большим эффектом. Движения ребенка в игре правильные, уверенные, гибкие, точные. Способен сам организовать спортивную игру со сверстниками, понимает и не нарушает правила в игре. Стремится к игре в команде, осознавая общность результата игры. Выполнение движений попадает под контроль сознания.

Ребенок сам контролирует свои действия в игре. Активен, подвижен, быстро реагирует в различных ситуациях. Интерес к спортивной игре повышен, имеется стремление к достижению лучших результатов.

2. Движения выполняются ребенком без особого напряжения, сосредоточения. Иногда допускаются технические ошибки. Большинство движений во время игры экономичны. Ребенок вовлекается в общую игру, делает передачи своим товарищам по команде, начинает переживать за общий результат. Однако больше интересуется собственной игрой. Самоконтроль, самооценка непостоянны. Адекватно оценивает ошибки других детей, замечая свои ошибки. Правила игры принимает, возможны эпизодическое их нарушение. В игре активен.

Способен оценивать обстановку, ответно реагировать на действие игроков своей команды и команды соперников. К организации игры самостоятельно стремится, но активен в играх, организованных другими детьми, воспитателем. Интерес к флорболу устойчивый.

1. Движения ребенка не экономичны, требуется длительная концентрация внимания. Много лишних движений. На освоение новых движений тратится много времени. Понимает, что результат игры зависит от общих усилий команды, но во время игры

контакты с другими детьми редки. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

Допускает нарушения правил спортивной игры. Слабо реагирует на игровую ситуацию. Бывает пассивен, уклоняется от разыгрывания игровых ситуаций, во время игры обособляется от других детей, не стремится овладеть мячом.

Самостоятельно игру не организует, в игру организованную другими детьми, включается не всегда. Интерес к флорболу снижен.

Ожидаемый результат.

В результате работы по программе «Флорбол в детские сады» ребенок - дошкольник знакомится со спортивной игрой флорбол.

Появляется интерес к занятиям спортом. Ребенок осваивает:

- Правила игры;
- Способы взаимодействия в игре с игроками своей команды, соперниками;
- Способы контроля за своими действиями.
- Качество физической подготовленности улучшается, развиваются быстрота, выносливость, сила, ловкость, точность.

Ребенок осваивает новые для него технические навыки: владение клюшкой, способы ведения мяча, различные виды передачи мяча, удар по мячу и т.д.

Вовлечение ребенка - старшего дошкольника в спортивную игру оказывает влияние на становление психических качеств:

объем, распределение, концентрация внимания, развитие полевого восприятия. Развивает устойчивость аффективно - волевых реакция.

Дети становятся более ответственны, внимательны друг другу. Совместная игра дошкольников способствует становлению детского сообщества.

И, конечно же, главный из результатов - это укрепление детского организма, оздоровление каждого ребенка, вовлеченного в данную программу.

Таким образом, данная программа представляет собой систему работы с детьми старшего дошкольного возраста по обучению элементов флорбола.

Методическое обеспечение ДОП

К учебно-методическому обеспечению относятся разработки НОД

Для каждой возрастной группы есть планирование занятий на учебный год .

Примерный перечень подвижных игр и игровых упражнений Подвижные игры с мячом и клюшкой(см.Приложение №1)

- Мячи для флорбола;
- Клюшки;
- Ворота;
- Конусы; и т.д.

Литература:

1. Адашкявичене Э.Й Спортивные игры и упражнения в детском саду. М 1992. С.159
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М, 1986,с.128
3. Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей. Ярославль.1996,с.176
4. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду, под ред., З.А. Михайловой. СПб, 2000
5. Концепция дошкольного воспитания (От 16 июня 1989г)
6. Осокина Г.И.. Игры и развлечения детей на воздухе. М.1983,с.224
7. Олин В.Н. Воронцова Т.Ф. Флорбол. Правила соревнований: Учебное пособие. Северодвинск,1997,с.59

Приложение 1

Примерный перечень подвижных игр и игровых упражнений Подвижные игры с мячом и клюшкой

«Сделай фигуру»

Задачи: Научить детей слушать сигнал, не бросать мяч после него. Формировать навыки владения мячом, воспитывать умение поделиться мячом с товарищем.

Описание игры: Все дети свободно располагаются на площадке, каждый второй имеет мяч. Если воспитатель говорит «День», все свободно играют с мячом в паре с товарищем. Если воспитатель говорит «ночь», все дети (с мячами и без них) должны как можно скорее принять определенную позу и не шевелиться. Зашевелившийся ребенок получает штрафное очко. Выигрывают дети, не получившие штрафных очков.

«Играй, играй, мяч не теряй»

Задачи: Научить детей слушать сигнал, дать им почувствовать качества мяча: вес, размер и сформировать умения управлять мячом и играть с ним, не мешая товарищу, найти свободное место на площадке.

Описание игры: Все дети свободно располагаются на площадке, каждый свободно играет с мячом. По сигналу воспитателя все должны как можно быстрее схватить свой мяч рукой и поднять над головой. Опоздание дает штрафное очко. Игра повторяется. Выигрывают те дети, которые во время игры не получили штрафных очков.

«Гонщики»

Задачи: Научить детей ориентироваться на площадке, свободно двигаться с клюшкой, не задевая товарищей, принимать правильную стойку.

Описание игры: По сигналу воспитателя дети бегут друг за другом, держа клюшку перед собой одной рукой. После второго сигнала дети должны принять правильную стойку.

После того, как дети освоят это движение, они могут выполнять бег враспынную и между препятствиями, стараясь избегать столкновений. Игрок, виновный в столкновении получает штрафное очко.

«Эстафета с клюшкой»

Задачи: Научить детей правильно держать клюшку, выполнять с ней различные движения и принимать правильную стойку.

Описание игры: дети делятся на две команды. Игроки команды строятся в колонну на расстоянии 1 метра друг от друга.

По сигналу воспитателя игроки передают друг другу клюшку то справа, то слева, держа ее двумя руками и поворачиваясь всем корпусом. Игрок, стоявший в колонне последним, получив клюшку, бежит с ней и становится первым. Побеждает команда, первой закончившая упражнение.

Игры с ловлей и передачей мячей

«У кого меньше мячей»

Задачи: Научить детей останавливать мяч клюшкой и бить по мячу, развивать умение ориентироваться на площадке.

Описание игры: Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки. Дети обеих команд после сигнала начинают бить по мячам, стараясь переместить их на чужую половину. Побеждает та команда, на площадке которой после второго сигнала находится меньше мячей.

Методические указания: Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.

«Мяч водящему»

Задачи: Научить детей передавать мяч клюшкой и ловить его руками.

Развивать ловкость и согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Описание игры: Дети делятся на несколько групп, каждая образует свой круг диаметром 3-4 метра. В центре круга – водящий с мячом и клюшкой. Остальные располагаются по кругу, стоя на коленях. По сигналу, водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не промахнуться. Дети, стоящие на коленях, поочередно ловят мяч руками и возвращают его водящему. Побеждает команда, меньшее количество рас потерявшая мяч.

«Обгони мяч»

Задача: Научить детей передавать, ловить мяч. Воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры: Играют 2 команды. Игроки каждой команды с клюшками становятся в круг на расстоянии 1 м. друг от друга, выбирают водящих, которые имеют еще и мячи. По сигналу, каждый водящий делает пас игроку, стоящему справа, а сам бежит влево. Сделав круг, становится на свое место. Получивший мяч передает его следующему игроку. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра заканчивается, когда все дети обегут круг и мяч возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

«Подвижная цель»

Задачи: Научить детей передавать – останавливать мяч, согласовывать свои действия с действиями других игроков, соразмерять бросок с расстоянием до цели.

Описание игры: Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится кругом, водящий в центре. Дети клюшкой перебрасывают мяч друг другу, стараясь попасть в водящего. Попавший в водящего становится на его место, а ребенок, бывший водящим, встает в круг.

Методические указания: Мяч можно бросать только по полу.

«Встречная эстафета»

Задачи: Научить детей вести мяч по прямой линии, не отрывая от клюшки. Воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры: Для проведения игры нужны клюшки и мячи по количеству команд играющих детей. Кубиками отмечаются две черты на расстоянии 8-10 метров одна от другой. Дети делятся на несколько (3-4) команд. Каждая из них рассчитывается на первый-второй. Первые номера становятся у одной черты, вторые у другой. По сигналу воспитателя, первые номера берут клюшки и гонят мяч ко вторым номерам своей команды, которые стоят во главе колонны и передают им клюшки, а сами становятся замыкающими этой колонны. Вторые номера гонят мяч в сторону первых номеров и т.д. игра продолжается до тех пор, пока все дети не возвратятся на исходные позиции. Выигрывает команда, которая раньше выполнит задание.

«Гонка с мячами»

Задачи: Научить вести мяч клюшкой по прямой

Описание игры: несколько играющих, вооружившись клюшками, становятся на линии, у каждого мяч. Перед всеми игроками на расстоянии 5- 10 метров ставится кегля. По сигналу воспитателя, дети доводят клюшками свои мячи до кеглей, огибают их и возвращаются. Выигрывает тот, кто вернется первым.

«Проведи мяч»

Задачи: Научить детей вести мяч клюшкой по прямой.

Описание игры: Вести мяч клюшкой до флажка и обратно (расстояние 10-15 шагов). Игра проходит с повышенным интересом, если в нее вводится элемент соревнования между 2-3 детьми.

«Прими стойку»

Задачи: Научить детей быстро реагировать на сигнал, принимать правильную стойку.

Описание игры: Дети свободно водят мяч клюшкой. По команде воспитателя «стой», останавливаются и принимают стойку. Кто опоздал, тот получает штрафное очко. Выигрывает тот, кто получил меньше штрафных очков.

«Мяч по кругу»

Задачи: Развивать быстроту в передаче мяча, умение сосредоточиться при выполнении паса. Воспитывать ответственность перед товарищами по игре.

Описание игры: Дети становятся в круг на расстоянии 1,5 метров друг от друга. У игроков, стоящих в круге друг напротив друга мячи разного цвета. После сигнала, дети начинают передавать мяч клюшкой друг другу по указанным направлениям, стараясь принять мяч партнера.

Игры с ведением мяча

«Вокруг обруча»

Задачи: Научить обводить мяч вокруг предметов.

Описание игры: Дети стоят в обручах с клюшками в руках. По сигналу, они начинают вести мяч, лежащий за обручем, не отрывая его от клюшки. Побеждает игрок, сделавший быстрее и не потерявший мяч. Вариант: дети стоят за обручами и начинают вести мяч вокруг обруча, держа клюшку справа и слева от мяча.

«Ловкая змейка»

Задачи: Научить вести мяч между предметами, не теряя его. Развивать умение чувствовать мяч и управлять им. Воспитывать понимание того, что от качества твоих действий зависит игра команды.

Описание игры: Дети делятся на 2-3 команды и встают в колонны друг за другом. Перед одной командой расставлены кегли (стойки) через 50- 60 сантиметров друг от друга. По сигналу, первые в колоннах начинают вести клюшкой мяч между предметами любым способом. После чего возвращаются, ведя мяч по прямой, стараясь точно передать его второму игроку. Выигрывает команда, сбившая наименьшее количество предметов и точно выполнявшая передачи.

«Светофор»

Задачи: Научить вести мяч, держа клюшку справа и слева от него.

Приучать детей видеть площадку.

Описание игры: Дети двигаются по кругу, ведя мяч клюшкой. У воспитателя в руках флажки красного, желтого и зеленого цветов. Он показывает их детям в разной последовательности. На красный – дети должны замереть. Ребенок, не выполнивший задание, получает штрафное очко. Выигрывает тот, кто получил наименьшее количество штрафных очков.

«Один хвост хорошо, а два лучше»

Задачи: Научит вести мяч, формировать умение видеть площадку.

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

«Старт за мячом»

Задачи: Совершенствовать бросок в ворота, учить парному взаимодействию, развивать ловкость, быстроту.

Описание игры: Играющие с клюшками выстраиваются в 2-3 метрах от ворот в две колонны. Рассчитываются по порядку.

Ведущий, стоящий между колоннами с мячом, бросает мяч и называет какой-нибудь номер. Двое игроков под этим номером бегут к воротам, стараясь завладеть мячом и бросить по воротам. Игрок, не завладевший мячом, становится защитником и препятствует броску нападающего.

«Мотоциклисты»

Задачи: Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, приучать видеть площадку.

Описание игры: На площадке размечается дорога шириной 2-3 метра. Дети с клюшками – мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке.

Около дороги воспитатель-регулирующий. Он зеленым и красным флажками регулирует движение по дороге. Если регулирующий показывает красный флажок, мотоциклист останавливается. Опускает красный флажок – ведет мяч на месте. Когда поднимается зеленый флажок, мотоциклист может проехать улицу без остановки – провести мяч бегом». Движение по улице в одном направлении».

«Скажи, какой цвет»

Задачи: Научить вести мяч, держа клюшку справа и слева от него.

Приучаться видеть площадку.

Описание игры: Все дети имеют клюшки и мячи, кроме водящего и свободно двигаются по площадке. Водящий свободно передвигается с 2-3 флажками разных цветов. Игрок, около которого останавливается водящий и показывает флажок какого-либо цвета, должен, ведя мяч на месте, сказать, какого цвета флажок показывает водящий.

Варианты:

1. Роль водящего выполняют сразу 2-3 ребенка
2. Водящий держит палочки, а игрок должен сказать сколько их.

«Ведение мяча парами»

Задачи: Научить вести мяч бегом, формировать умение видеть площадку. Воспитывать честность, справедливость в игре.

Описание игры: Дети делятся по двое. Каждый из них имеет клюшку и мяч и свободно передвигается по площадке. Один ребенок в паре – водящий. Его цель догнать, и коснуться товарища по паре. Если ему это удастся, другой ребенок становится водящим, а бывший водящий свободно ведет мяч.

Методические указания: После того как водящий осалил своего товарища он должен продвинуться на 5-6 шагов вперед и тогда другой ребенок может его догонять.

«Салки с мячом»

Задачи: Научит детей вести мяч бегом, меняя направление и скорость передвижения. Воспитывать честность, справедливость в игре. Описание игры: Дети свободно водят

клюшками мяч по площадке. Цель водящего, ведя мяч, осалить рукой товарища. Если ему это удастся, осаленный становится водящим.

Методические указания: В начале роль водящего выполняет воспитатель, в дальнейшем - ребенок.

«Серпантин»

Задачи: Научить вести мяч между стоящими игроками и вокруг них.

Развивать ловкость, быстроту, точность и силу удара.

Описание игры: 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.

«Защити мяч»

Задачи: Научить парному взаимодействию. Совершенствовать технику владения мячом в движении, меняя направление и скорость передвижения. Воспитывать честность и справедливость.

Описание игры: Дети делятся по парам. В каждой паре один ребенок – нападающий, а другой – защитник. Мяч находится у защитника, который свободно с ним передвигается. Нападающий старается завладеть мячом. Если ему это удалось, то он становится защитником.

Игры с ударами по мячу.

«Туннель»

Задачи: Научить точно бить по мячу, посылая его в строго определенном направлении, поддерживать быстрый темп движения, внимательно следить за мячом и четко его останавливать.

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

«Меткая клюшка»

Задачи: Научить бить по мячу, стоя на месте, точно передавать мяч друг другу, выбирать удобный момент для броска.

Описание игры: В центре площадки стоит кегля, кубик или другой предмет. Его защищает ребенок с клюшкой. Остальные располагаются по краю площадки и, передавая мяч друг другу, стараются, уловив момент, сбить предмет. Сбивший предмет ребенок, становится на защиту, защитник на его место.

«Меткий стрелок»

Задачи: Научить сильному и прицельному удару по мячу.

Описание игры: Дети выстраиваются по боковой линии в шеренгу с клюшками в руках и мячами. Перед каждым на расстоянии 4 метров стоят воротики. По сигналу, бросают мяч в ворота (без замаха).

«Сбей предмет»

Задачи: Совершенствовать технику броска, воспитывать стремление к победе.

Описание игры: На линии ворот ставят несколько кеглей. Дети мячом стараются попасть в кеглю и сбить ее с расстояния 3-4 метра. За каждую сбитую кеглю можно присуждать очко. В этом случае каждый подсчитывает, какое количество очков он набрал.

«Попади с подачи»

Задачи: Научить принимать мяч с подачи, совершенствовать технику броска, прицельность и силу удара.

Описание игры: Двое детей располагаются в 3-4 метрах от ворот. Один перебрасывает мяч другому клюшкой, тот его ловит клюшкой и сразу же бросает по воротам. Через 10 подач игроки меняются местами.

«Забей в ворота»

Задачи: Совершенствовать технику броска, прицельность и силу удара.

Описание игры: Дети по – очереди забивают мяч клюшкой в ворота с расстояния 6-8 метров. Каждый бросает мяч 5 раз подряд. Выигрывает попавший в ворота большее число раз. Игра повторяется, в ходе ее можно суммировать число попаданий во всех попытках.

«Двусторонний бильярд»

Задачи: Научить меткому броску, воспитывать честность, стремление к победе.

Описание игры: На середине площадки устанавливается доска с отверстиями, в которые может пролететь мяч. Две команды выстраиваются с обеих сторон с клюшками. У каждого игрока по мячу, и каждый старается попасть своим мячом через отверстия на противоположную сторону. Побеждает та команда, на чьей стороне осталось меньше мячей. Затем игра продолжается. На площадке остаются только те дети, чьи мячи пересекли линию, разделяющую две команды. Так продолжается до тех пор, пока на площадке не останется один ребенок -0 победитель в личном зачете.

Игры с передачей, ведением и ударами по мячу.

«Борьба за мяч»

Задачи: Научить использовать изученные приемы, развивать умение согласовывать свои действия с действиями товарищей по команде, воспитывать коллективизм.

Описание игры: Дети делятся на 2 команды, надевая отличительные знаки. Каждая команда выбирает капитана.

Воспитатель в центре площадки вбрасывает мяч в игру, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игроки команды, овладевшей мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач подряд, получает очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Методические указания: Запрещается толкать противника, отбирать мяч, находясь у него за спиной.

«Защита крепости»

Задачи: Научит детей рационально применять изученные действия с мячом, развивать умение выйти на свободное место для получения мяча, оказать помощь товарищу.

Описание игры: Все играющие с клюшками. На площадке чертят 2 круга (один внутри другого). Первый диаметром 1 метр, второй – 5-10 метров. В первый круг становится защитник и охраняет крепость, чтобы туда

не попал мяч. Все остальные играющие располагаются во втором круге и, передавая мяч, друг другу, стараются нанести неожиданный удар и попасть мячом в крепость. Если мяч попал в крепость, защитник выходит в общий круг, а тот, кто сумел забить мяч, становится на его место.

«Мяч капитану»

Задачи: Научить применять в игре разнообразные движения с мячом и клюшкой. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями партнера, воспитывать коллективизм.

Описание игры: Дети делятся на 2 команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце чужой площадки. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются перехватить мяч и отправить своему капитану.

Методические указания: Нельзя толкать противника, отбирать мяч, находясь у него за спиной, высоко поднимать клюшку, отбивать мяч ногой или брать его в руки.

Приложение 2

Беседа

Какие бывают мячи?

Послушайте, пожалуйста, названия спортивных игр: футбол, волейбол, гандбол, флорбол, мотобол, баскетбол. Что общего в этих словах? (Часть слова - бол). «Бол» в переводе с английского языка означает – мяч.

Мяч имеет свою историю. В глубокой древности были мячи из кусочков кожи, набитые пухом и шерстью. Некоторые народы Европы и Азии играли мячами из дерева. Более 2500 лет назад, американские индейцы играли мячами из «слез плачущего дерева» - каучуковой смолы. Именно эти мячи являются предками наших резиновых мячей. Во флорболе игроки используют мячи из пластика. Они очень легкие и безопасные. Если ты хочешь, чтобы мяч тебя слушался, играй им чаще: веди, бросай, передавай.

Как разыгрывается мяч?

Итак, на площадке остается по шесть игроков каждой команды (5 полевых и 1 вратарь). Если площадка небольшая, то число игроков можно сократить.

Игра начинается с центра поля. Здесь производится розыгрыш «начального мяча». Два самых ловких и быстрых игрока обеих команд встают друг напротив друга, клюшки с двух сторон от мяча. Остальные игроки располагаются на своей половине площадки. По сигналу судьи, разыгрывающие стараются клюшкой отбить мяч своим товарищам по команде. Так начинается игра. Если команда, которой удалось завладеть мячом, забросит его в ворота, ей засчитывается одно очко.

Мяч будет снова разыгрываться в центре поля. Нападаем – защищаем.

Если мяч у тебя или твоих товарищей по команде, то вы – нападающие. Вы должны попытаться забросить мяч в ворота противника. Когда мяч находится у твоих товарищей по команде, ты – нападающий без мяча, ты все равно участвуешь в игре: бежишь за мячом, ведешь его клюшкой, когда тебе передает мяч твой товарищ или когда мяч отскакивает от бортика.

Случалось ли тебе видеть, когда котенок ждет, когда появится мышка?

Так и ты должен находиться на площадке в полной готовности.

Если мяч у противника, ты и вся твоя команда – защитники, т.е. каждый из вас бежит рядом с игроками противника. И не нарушая правил, мешает ему завладеть мячом. Это получится, если ты будешь держать расстояние между вами 2-3 шага, и передвигаться

быстрее, чем нападающий. Если нападающий с мячом, будь внимательным! Попытайся сблизиться с противником и немедленно отобрать мяч.

Календарно – тематическое планирование 2года обучения

| № п-п | Раздел и тема занятия | Кол-во часов | Дата проведения занятия |
|-------|--|--------------|-------------------------|
| 1 | Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. История создания и развития флорбола за рубежом и в России. Оборудование, инвентарь уход за ним. | 2 | |
| 2 | Правила игры, соревнования, их организация и проведение. | 2 | |
| 3 | Общефизическая подготовка. Построение в шеренгу и колонну. Основная стойка. | 2 | |
| 4 | Изучение правил хвата клюшки. Ведениемяча. | 2 | |
| 5 | Ведение мяча различными способами. | 2 | |
| 6 | Прием и передача мяча на месте. | 2 | |
| 7 | Понятия об ударах и бросках, теоретическиепояснения выполнения ударов и бросков по элементам. | 2 | |
| 8 | Основные приемы и упражнения по приему, остановке и ведению мяча. | 2 | |
| 9 | Техника выполнения удара, броска по мячу. | 2 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 10 | Правила хвата и использование его в игре. | 2 | |
| 11 | Имитация выполнения удара. Имитация перемещений. | 2 | |
| 12 | Правила хвата и использование его в игре. | 2 | |
| 13 | Передвижение по залу в игре по направлениям. Учебная игра. | 4 | |
| 14 | Прием и передача мяча в парах на месте. | 2 | |
| 15 | Передвижения игрока приставными шагами, выпады, бег. | 2 | |
| 16 | Прием и передача мяча в парах в движении. | 4 | |
| 17 | Бег 10 минут. Передвижения игрока. Выпады с имитацией. | 2 | |
| 18 | Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра. | 2 | |
| 19 | Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра. | 2 | |
| 20 | Техника выполнения броска с места. Учебная игра. | 4 | |
| 21 | Техника выполнения броска в движении. Учебная игра. | 4 | |
| 22 | Техника движения ногами, руками в игре. Техника передачи мяча в движении. | 4 | |
| 23 | Техника приема и остановки мяча корпусом. | 2 | |
| 24 | Теория: теоретические разборы тактических схем и установок на игру. | 2 | |
| 25 | Техника приема и остановки мяча корпусом, ногой и клюшкой. | 2 | |
| 26 | Тактические элементы игровых схем в обороне. Общие сведения о стандартных положениях. | 2 | |
| 27 | Учебная игра по совершенствованию ведения, передачи и броска. | 2 | |
| 28 | Теория: Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве. Челночный без 3х9 м. Прыжки. | 2 | |
| 29 | Техника остановки мяча с последующими способами ведения. | 2 | |
| 30 | Учебная игра для совершенствования учебных элементов. | 2 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 31 | Техника приема мяча на ходу с последующим ведением до удара. | 2 | |
| 32 | Теория: Варианты игры в большинстве. | 2 | |
| 33 | Техника приема мяча на ходу с последующим ведением до удара. | 2 | |
| 34 | Физическая подготовка спортсмена: подтягивание, выпрыгивание из низкогоприседа. | 2 | |
| 35 | Методы тренировки бросков, ударов по мячу, занятия с отягощением на руку. Навыки контроля своей подготовки. | 4 | |
| 36 | Челночный бег 3х9 м. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки. | 2 | |
| 37 | Методика перехода от медленной игры к быстрой. | 2 | |
| 38 | Игровые упражнения 5х4 и 4х3. | | |
| 39 | Ведение мяча с ходу с броском по воротам. | 2 | |
| 40 | Ведение мяча с ходу с броском по воротам. | 2 | |
| 41 | Выполнение тактической комбинации 2х1, 1х1. | 2 | |
| 42 | Выполнение тактической комбинации 2х1, 3х2 со сменой места. | 2 | |
| 43 | Виды стандартных положений. Специально беговые упражнения. | 2 | |
| 44 | Розыгрыш стандартных положений. Специально беговые упражнения. | 2 | |
| 45 | Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра. | 2 | |
| 46 | Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра. | 2 | |
| 47 | Прыжки через скакалку. Эстафеты с клюшкой. | 2 | |
| 48 | Игровые приемы во флорболе и способы их выполнения. Челночный бег 3х9 м. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки. | 2 | |
| 49 | Подскоки, прыжки, подтягивание на высокой перекладине. Учебная игра. Физическая подготовка спортсмена: подтягивание, выпрыгивание из низкогоприседа. | 2 | |
| 50 | Передвижение по залу, в игре по | 2 | |

| | | | |
|-------|--|-----|--|
| | направлениям. Учебная игра. | | |
| 51 | Эстафеты с клюшкой и мячом. Упражнения динамического характера в движении. | 2 | |
| 52 | Прыжковые упражнения и перемещения в стойке. Броски с левой и правой стороны клюшки. | 2 | |
| 53 | Длинная обводка стоек по большой дуге. | 2 | |
| 54 | Техника выполнения короткой обводки. | 2 | |
| 55 | Тактика игры атакующего. Учебная игра. | 2 | |
| 56 | Техника выполнения силовой обводки. | 2 | |
| 57 | Обще физическая подготовка, специальные физические упражнения. | 2 | |
| 58 | Учебная игра, подбор взаимодействий | 2 | |
| Всего | | 128 | |