ПРИНЯТО
Административным советом
МКДОУ № 9
Протокол от 13 мая 2020 года

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МКДОУ № 9
_____Ю.Н.Семушина
13 мая 2020 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Флорбол» для детей 6-7 лет муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения детский сад №9 «Сказка» города Мирного Архангельской области инструктора по физической культуре Юшковой Анны Николаевны

Пояснительная записка

Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является важнейшей задачей общества и государства. Известно, фундамент здоровья закладывается в детском возрасте. Флорбол занимает большое значение и место в системе физического воспитания дошкольников. Кружковая работа по флорболу имеет физультурно-оздоровительную направленность. Средствами флорбола решаются задачи гармонично-физизического развития личности, формируются знания и умения, необходимые для развития быстроты, ловкости и силы. Для этого в работе физкультурно-оздоровительной направленности применяются общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, ознакомления с приемами игры в флорбол.

Флорбол - игра в хоккей в закрытом помещении между двумя командами. Задача игроков- с помощью клюшек забить мяч в ворота противника и защитить свои ворота. Мяч можно вести, передавать, катить в любом направлении, соблюдая правила.

Цели программы: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, формирование умений и навыков игры во флорбол, приобщение к спорту.

Задачи:

1.Обучение технике и тактике игры во флорбол.

2.Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).

3.Воспитание чувств товарищества и коллективизма, взаимопонимания и ответственности, дисциплинированность.

4.Воспитать интерес к занятиям портом.

Интеграция образовательных областей:

1.Физческая культура (формировать интерес детей к занятиям флорболом).

2.Безопасность (формирование навыков безопасного поведения во время игры во флорбол и в подвижных играх и при использовании спортивного инвентаря - клюшкой с мячом).

3.Труд (привлекать детей к участию в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования).

4.Познание (просмотр и обсуждение фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни).

Возраст и сроки реализации:

Занимаются дети 5-7 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 40-45 минут.

Срок реализации – 1 год (овладение элементарными навыками работы с мячом и основными понятиями в технике и тактике игры во флорбол).

Материально-техническая база:

Спортивный зал.

Наглядно-дидактические пособия (картотека общеразвивающие упражнений, подвижных игр)

Инвентарь для обучения и совершенствования техники и тактики игры во флорбол: гимнастические скамейки, мячи разных размеров, гантели, клюшки, обручи, конусы, дуги разной высоты и размеров.

Предполагаемый результат обучения

К концу обучения по данной программе дети должны:

Уметь – выполнять упражнения утренней гимнастики, владеть основой техники и тактики игры во флорбол.

Знать – правила игры, технику и тактику игры.

Соблюдать – правила техники безопасности на занятиях по флорболу, правила личной гигиены.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Содержание занятия	Месяц	Количество занятий
1	Вводное занятие	-Гигиенические сведения (правила личной гигиены, значение утренней гимнастики); -техника безопасности (правила поведения и меры безопасности); -ознакомление со спортивной игрой (знакомство с правилами, инвентарем, понимание действие игроков) .	Апрель	1
2	Вводное занятие	Ознакомление со спортивной игрой (просмотр видеозаписей игры, изучение правил игры)	Апрель	1
3	Техническая подготовка	1.Техника передвижения: стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая) 2.Техника владения клюшкой и мячом: а) обучение хвату клюшкой двумя руками; б) ведение мяча; в) ведение мяча без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку) по прямой, по дуге, по кругу. Игры: Эстафета «Ведение мяча», «Прими стойку», «Играй, играй, мяч не теряй».	Апрель	1
4	Физическая подготовка	Общая и специальная подготовка. Упражнения для развития быстроты «Прими стойку» , «Быстро возьми».	Апрель	1
5	Техническая подготовка	Техника владения клюшкой и мячом: а) ведения мяча толчком концом крюка, (перед собой, сбоку); б) ведение мяча толчком по прямой, стоя на месте, между предметами, по кругу; в) ведение коротким и широким шагом. Игры: «Стоп», «Прими стойку», «Играй, играй, мяч не теряй», «Вокруг обруча», «Гонка с мячами», «Проведи мяч».	Май	2

6	Физическая подготовка	Общая и специальная подготовка. Упражнения для развития ловкости, быстроты: «Быстро возьми», «Перемени места».	Май	2
7	Техническая подготовка	1.Техника передвижения: бег с прыжками, поворотами, резкими остановками, бег спиной вперед. 2.Техника владения клюшкой и мячом. а) ведение мяча толчком без зрительного контроля. Соревнование: «Поспеши но не сбей», «Ведение мяча на месте»	Сентябрь	2
8	Физическая подготовка	Общая и специальная подготовка. Упражнения для развития ловкости: «Перемени места», «Кто без клюшки».	Сентябрь	2
9	Техническая подготовка	1.Техника передвижения: бег с изменением скорости и направления по сигналу. 2.Техника владения клюшкой и мячом: а) выполнения ”броска” на месте и в движении. б) остановка мяча на месте, в движении ногой, клюшкой. «Поспеши, но не сбей», «Сбей кеглю», «Ведение мяча».	Октябрь	2
10	Физическая подготовка	Общая и специальная подготовка. Упражнение не развитие быстроты, ловкости, силы: «Попрыгунчики», «Снайперы», «Просто возьми».	Октябрь	2
11	Техническая подготовка	1. Передача мяча в парах, на месте «Передай мяч» 2. Техника владения клюшкой и мячом. а) сочетание ведение - бросок: «Кто скорей», «Забей в ворота», «Меткая клюшка»; б) владение мячом «Гонка с мячами», «Ведение мяча».	Ноябрь	2
12	Физическая подготовка	Общая и специальная подготовка. Упражнения для развития быстроты, ловкости. «Снайперы», «Попрыгунчики», «Догони пару».	Ноябрь	2
13	Техническая подготовка	1. Техника владения клюшкой и мячом. а) сочетание ведение – бросок;	Декабрь	2

		«Загони в ворота», «Попади с подачи»; б) ведение мяча «Ловкая змейка». 2.Передача мяча в парах, тройками, на месте «Передача мяча», «Сбей кеглю».		
14	Физическая подготовка	Общая и специальная подготовка. Упражнения для развития быстроты, ловкости. «Снайперы», «Попрыгунчики».	Декабрь	2
15	Техническая подготовка	1. Техника владения клюшкой и мячом. а) сочетание ведение – бросок; «Загони в ворота», «Попади с подачи»; б) ведение мяча «Ловкая змейка». 2.Передача мяча в парах, тройками, в движении«Передача мяча ».	Январь	2
16	Физическая подготовка	Общая и специальная подготовка. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости. «Бег вдвоём в обруче», «Поменяйся стороной».	Январь	2
17	Техническая подготовка	1. Техника владения клюшкой и мячом. а) Ведение мяча – бросок; «Загони в ворота», «Попади с подачи»; б) ведение мяча «Ловкая змейка». 2.Передача мяча в «квадрате».	Февраль	2
18	Физическая подготовка	Общая и специальная подготовка. Упражнения для развития силы, выносливости «Догони пару», «Поменяйся стороной».	Февраль	2
19	Техническая подготовка	1. Техника владения клюшкой и мячом. а)удары по мячу неподвижному и катящемуся «У кого меньше мячей», «Попади с подачи»; б) ведение мяча –бросок по воротам «Загони в ворота». 2.Передача мяча в «квадрате».	Март	2
20	Соревнования			2
				Всего: 36 часов

Методические рекомендации:

Кружковые занятия строятся по определённому алгоритму:

1. Разминка.
2. Ознакомление с новым материалом.
3. Повторение и закрепление уже известного и совершенствование уже имеющихся двигательных навыков в процессе игр и упражнений.
4. Игра по упрощённым правилам
5. Заключительная часть.

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, принимать и передавать мяч.
3. Учить упражнениям для ведения мяча в движении, остановка мяча (ведение мяча различными способами : по прямой, по кругу, не отрывая мяч от клюшки, остановка мяча на месте и в движении, остановка ногой(клюшкой).
4. Научить ведению мяча в движении сначала шагом, потом бегом. Вначале осваивается ведение мяча по прямой, затем с изменением направления ,разными способами, скорости передвижения.
5. Учить выполнять упражнение для владения бросками мяча в ворота (бросать мяч в ворота с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении; забивать мяч в ворота после ведения, броски в стену).
6. В занятиях флорболом желательно выполнять различные упражнения с мячом.

Список использованной литературы :

1. Баженов А.А. Правила соревнований и технические приёмы во флорболе.
2. Программа приобщения старших дошкольников к спортивной игре флорбол «Волшебная клюшка» 2001г.
3. Журнал «Обруч» 2007 № 6

Приложение 1

Примерный перечень подвижных игр и игровых упражнений с мячом и клюшкой

«Играй, играй, мяч не теряй»

Задачи: Учить 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.

Игры с ловлей и передачей мячей

«У кого меньше мячей»

Задачи: Учить 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.

«Гонка с мячами»

Задачи: Учить вести мяч клюшкой по прямой

Описание игры: несколько играющих, вооружившись клюшками, становятся на линии, у каждого мяч. Перед всеми игроками на расстоянии 10-15 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: Учить детей вести мяч клюшкой по прямой.
Описание игры: Вести мяч клюшкой до флажка и обратно (расстояние 25-30 шагов). Игра проходит с повышенным интересом, если в нее вводится элемент соревнования между 2-3 детьми.

«Прими стойку»
Задачи: Учить 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.

«Вокруг обруча»
Задачи: Учить 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: Учить 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 второмуигроку. Выигрывает команда, сбившая наименьшее количество предметов и точно выполнявшая передачи.

«Меткая клюшка»
Задачи: Учить 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, улучив момент, сбить предмет. Сбивший предмет ребенок, становится на защиту, защитник на его место.

«Меткий стрелок»
Задачи: Учить 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 (с широким замахом).

«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 очковон набрал.

«Попади с подачи»
Задачи: Учить 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.

«Стой»

Задачи: учить детей слушать сигнал, принимать правильную стойку.

Описание игры: Дети спокойно водят мяч по площадке в произвольном направлении. По команде «Стой», останавливаются и принимают стойку флорболиста.