

**Організація гурткової роботи
фізкультурно-оздоровчого напрямку
в закладі дошкільної освіти**

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Суми – 2021

*Рекомендовано до друку та практичного використання
вченою радою комунального закладу
Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
23.06.2021 року, протокол № 7*

Рецензенти:

Д. В. Деменков – старший викладач кафедри теорії і методики змісту освіти комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти;

Н. М. Бурда – консультант комунальної установи «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Роменської міської ради

Редактор:

І. В. Удовиченко – проректор з науково-педагогічної та методичної роботи комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, доктор педагогічних наук, доцент

Укладач:

Л. Б. Міщенко – методист з дошкільної освіти навчально-методичного відділу координації освітньої діяльності та професійного розвитку комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Організація гурткової роботи фізкультурно-оздоровчого напрямку в закладі дошкільної освіти: методичний посібник / укл. Л. Б. Міщенко; за ред. І В. Удовиченко. Суми : Ніко, 2021. 277 с.

У методичному посібнику висвітлено питання організації гурткової роботи, ведення документації гуртка та вимоги до неї, планування роботи гуртка в закладі дошкільної освіти; рекомендовано парціальні програми гурткової роботи з фізкультурно-оздоровчого спрямування, які допоможуть педагогічним працівникам ефективно організовувати діяльність щодо збереження та зміцнення фізичного здоров'я дітей в освітньому просторі дошкільної установи.

Методичний посібник стане у нагоді консультантам центрів професійного розвитку педагогічних працівників, які опікуються дошкільною освітою, керівникам, педагогічним працівникам закладів дошкільної освіти.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
ГУРТКОВА РОБОТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО СПРЯМУВАННЯ – СКЛАДОВА ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ.....	5
МЕТОДИЧНИЙ СУПРОВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ІГОР І ВПРАВ СПОРТИВНОГО НАПРЯМУ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	10
АВТОРСЬКІ ПАРЦІАЛЬНІ ПРОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВЧОГО СПРЯМУВАННЯ.....	30
«КРИЛАТИЙ М'ЯЧ» (програма гуртка з флорболу для дітей старшого дошкільного віку).....	30
«СКЕЛЕЛАЗІННЯ» (парціальна програма для дітей старшого дошкільного віку).....	72
«СТЕП-АРАБЕСК» (програма гуртка для дітей старшого дошкільного віку).....	78
«ЧЕРЛІДИНГ» (програма гуртка для дітей 5-8 років).....	86
«ФІТБОЛ–ГІМНАСТИКА ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ» (програма гуртка фізкультурно-оздоровчого напрямку)	91
«РОУП-СКІППІНГ» (програма гуртка фізкультурно-оздоровчого спрямування).....	105
«ІГРОВИЙ СТРЕЙЧІНГ» (програма гуртка фізкультурно-оздоровчого спрямування).....	120
«ГОРОДКИ» (програма гуртка спортивного спрямування).....	137
«РАЗОМ З МАМОЮ» (програма та методичні рекомендації з навчання плавання дітей раннього віку).....	157
«ДЕЛЬФІНЯТКО» (програма гуртка по навчанню плаванню дітей старшого дошкільного віку).....	188
«ОЛІМПІЄЦЬ» (програма гуртка з навчання елементів баскетболу дітей старшого дошкільного віку).....	194
«РЮКЗАЧОК» (програма туристичного гуртка для дітей старшого дошкільного віку).....	200
«ЮНИЙ ПАТРІОТ СУМЩИНИ» (програма гуртка туристично-краєзнавчого напрямку для дітей старшого дошкільного віку).....	214
«ПАРАСОЛЬКА» (програма гуртка зі спортивної акробатики для дітей старшого дошкільного віку).....	220
«ВЕСЕЛА АЕРОБІКА» (програма гуртка фізкультурно-оздоровчого спрямування для дітей старшого дошкільного віку).....	246
«АКРОБАТИКА» (програма гуртка для дітей 5-9 років).....	259
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ТА РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	275

ПЕРЕДМОВА

Гурткова робота є однією із ефективних додаткових форм організації освітнього процесу в умовах закладу дошкільної освіти, яка спрямована на задоволення потреб та інтересів дітей до певного виду діяльності, виявлення та розвиток у них загальних та спеціальних здібностей.

Гурткова робота на сучасному етапі розглядається як одна з головних ланок в системі виховання всебічно розвинутої особистості, найповнішого розкриття її задатків і нахилів, створення умов для розвитку й підтримання талантів та обдарувань у галузі науки, техніки, мистецтва, фізичної культури тощо. Забезпечує при цьому можливість щодо вибору діяльності, до якої дитина проявляє зацікавленість, створює необхідні передумови для прояву її природних здібностей.

Робота дитини в гуртку має велике виховне значення. У гуртках задовольняються дитячі потреби в спілкуванні, у набутті цікавих навичок творчої роботи. Дитина проявляє себе зовсім з іншого, раніш невідомого, боку. Гурток – це один із засобів проведення дозвілля. Не кожна родина може навчити дитину танцювати, співати, вишивати, плести бісером, в'язати крючком; моделюванню, туризму, грі в шахи та футбол. У кожній дитини є свої інтереси. І ці інтереси повинні знайти джерело, яке б жило, надихало, розвивало її.

Психологи стверджують, що діти нічого не хочуть відкладати на потім. Вони бажають жити, а не готуватися до життя. Їхні природні потреби мають задовольнятися негайно. Саме гурткова робота має таку можливість.

Система гурткової роботи в закладі дошкільної освіти покликана забезпечити кожній дитині можливість у вільний час всебічно розвинути власні природні здібності. Тому головною метою гурткової роботи в дошкільній установі є задовольнити потребу й зацікавленість дитини в певному виді діяльності, розвивати її природні задатки, загальні та спеціальні здібності, забезпечити потреби у самореалізації.

Гурткова робота є важливим засобом удосконалення системи фізичного виховання у закладах дошкільної освіти та сприянні популяризації спорту.

Завданням гуртків фізкультурно-оздоровчого напрямку (гімнастика, акробатика, ритмічна гімнастика, плавання, настільний теніс, дитячий туризм, хореографія, валеологія тощо) є формування основ здорового способу життя, виховання стійкого інтересу до рухової активності протягом дня, потреби в ній, вироблення звички до здорового способу життя.

ГУРТКОВА РОБОТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО СПРЯМУВАННЯ – СКЛADOVA ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Фізичне виховання дошкільнят спрямоване на своєчасне формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, забезпечення належного рівня фізичної підготовленості, виховання стійкого інтересу до рухової активності [1].

Використання у дошкільному віці спортивних ігор та ігор з елементами спорту дають можливість залучити дітей до спорту, сприяють активній руховій діяльності. Важливим засобом удосконалення системи фізичного виховання у закладах дошкільної освіти та сприянні популяризації спорту є гурткова робота.

Гурткова робота в закладі дошкільної освіти давно вже стала нормою діяльності багатьох педагогічних колективів і вийшла за межі нововведень. Іноді різноманітність гуртків та змісту їхньої роботи просто вражає. За одним пріоритетним напрямом роботи дошкільного закладу може функціонувати декілька різних гуртків. Однак, якими б різними, на перший погляд, не були гуртки, у них багато спільного, зокрема в організації та функціонуванні.

Потреба в поглибленій гуртковій роботі з певного виду діяльності часто є оптимальною формою задоволення потреб і інтересів дітей дошкільного віку. Для того щоб повніше реалізовувати завдання повноцінного і гармонійного розвитку вихованців, у штатний розпис дошкільних закладів уведено посаду «керівник гуртка».

Діяльність керівника гуртка урегульовано листом Міністерства освіти і науки України від 18.09.2014 № 1/9-473 «Щодо вирішення окремих питань діяльності керівників гуртків дошкільних навчальних закладів» [30].

Гурток – це неформальне, вільне об'єднання дітей на основі їх спільного інтересу в групі під керівництвом педагога для занять, що будуються на додатковому матеріалі до завдань освітньої програми розвитку, за якою працює дошкільний заклад [30].

Гурток є самостійною додатковою формою організації освітнього процесу.

Документи, що регулюють діяльність гуртка:

- статут закладу дошкільної освіти;
- програма роботи гуртка;
- наказ про організацію гурткової роботи;
- положення про гурток;
- план роботи гуртка на навчальний рік;
- список дітей (на кожний гурток окремо);
- розподіл занять гуртка;
- матеріали контролю результативності гурткової роботи;
- звітні матеріали діяльності гурткової роботи [30].

Важливо якісно побудувати процес підготовки до організації гурткової роботи та функціонування гуртка. Пропонуємо скористатися поданим нижче алгоритмом.

Алгоритм дій зі створення гуртка

1. Вивчення нормативно-правової бази.

Розширення знань педагогічного колективу щодо нормативно-правової бази, яка регламентує зміст організації освітнього процесу в рамках гурткової роботи.

2. З'ясування бажання батьків, потреби дітей у додаткових освітніх послугах.

3. Вибір напряму та змісту додаткових освітніх послуг. Визначення профільного спрямування гуртка за результатами аналізу інтересів і нахилів дітей, соціального замовлення батьків (моніторингові дані, підсумки анкетування тощо).

4. Дослідження освітньої ситуації в закладі дошкільної освіти.

5. Створення відповідних умов для якісної організації гурткової роботи.

6. Розроблення положення про гурткову роботу; створення парціальної програми гуртка, плану роботи гуртка на навчальний рік, розкладу занять.

Положення про гурткову роботу схвалюється педагогічною радою та затверджується наказом по ЗДО; парціальна програма та план роботи гуртка на навчальний рік затверджуються педагогічною радою; розподіл занять гурткової роботи затверджується наказом керівника закладу.

7. Затвердження програми, плану роботи гуртка згідно до вимог.

8. Реалізація плану гурткової роботи, контроль за якістю і результативністю діяльності.

9. Здійснення аналізу результативності роботи гуртка.

10. Звітування педагога, який здійснює гурткову роботу, перед педагогічним колективом; звітування керівника про досягнення дошкільного навчального закладу (зокрема про роботу гуртка) перед громадськістю [30].

Звертаємо увагу педагогів на два моменти, зафіксовані у визначенні гуртка як форми роботи з дошкільниками.

По-перше, гурток організують, виходячи з інтересів і потреб дітей. При цьому педагогу слід звернути увагу на побажання батьків, які можна виявити через різні форми роботи з ними: анкетування, опитування, бесіди, консультації, батьківські збори тощо.

По-друге, робота гуртка будується на матеріалі, що перевищує вимоги Державного стандарту дошкільної освіти – Базового компонента дошкільної освіти. Отже, гурткова робота в закладі дошкільної освіти є додатковою організаційною формою освітнього процесу [12].

Базовий компонент визначає варіативну складову дошкільної освіти для розширення освітнього простору та підтримки особистісного і життєвого самовизначення дітей [1]. Це дозволяє педагогічним колективам

обирати, відповідно до інтересів вихованців, соціальних запитів, умов предметно-розвивального середовища та педагогічних можливостей, напрями освітньої діяльності, спрямовані на формування таких компетенцій:

- інформативної (освітня лінія «Комп'ютерна грамота»);
- комунікативно-мовленнєвої (освітня лінія «Іноземна мова»);
- хореографічної (освітня лінія лінія «Хореографія»);
- шахово-ігрової (освітня лінія «Шахи»).

Окрім того, для підтримання природних нахилів та здібностей дітей варто впроваджувати й інші напрями гурткової роботи:

– фізкультурно-оздоровчий – гімнастика, акробатика, ритмічна гімнастика, плавання, настільний теніс, дитячий туризм, хореографія, валеологія тощо);

– художньо-естетичний – образотворча діяльність, художня праця, гра на музичних інструментах, хореографія, вокал, театральна діяльність тощо;

– соціально-особистісний – (наприклад: гуртки «Я – киянин», «Малює-здоров'ятко» тощо);

– мовленнєвий – іноземна мова, римування, казкоскладання тощо;

– етнокультурний – (краєзнавство, гурткова робота в рамках функціонування міні-музеїв тощо) [20].

Організуючи гурткову роботу, обов'язково враховують інтереси та здібності вихованців, запитів їхніх батьків, наявні матеріальні умови та кадрове забезпечення.

Зміст гурткової роботи зазвичай визначають авторські парціальні програми, які складають керівники гуртків на основі власної педагогічної діяльності чи вивчення досвіду інноваційної діяльності. Зміст гурткової роботи відображають у річному плані роботи, і він обов'язково має бути узгодженим із Базовим компонентом дошкільної освіти.

Якщо гурткову роботу організують як додаткову освітню послугу, то програму затверджують на рівні місцевого органу управління освіти в установленому порядку. Перегляд змісту програм, за якими надаються додаткові освітні послуги, здійснюють один раз на п'ять років [38].

Гуртки в дитячому садку виконують кілька функцій:

– освітню – кожен вихованець дошкільного закладу має змогу задовольнити або розвинути свої пізнавальні потреби, поліпшити рівень своїх умінь і навичок у цікавій для нього діяльності;

– соціально-адаптивну – заняття в гуртках дають вихованцям змогу отримати соціально значимий досвід діяльності та взаємодії, випробувати «ситуацію успіху», навчитися самоутверджуватися соціально схвалюваними способами;

– корекційно-розвивальну – освітній процес, реалізований на заняттях гуртка, дає змогу не лише розвивати інтелектуальні, творчі,

фізичні здібності кожної дитини, а й за потреби корегувати деякі відхилення в її розвитку;

– виховну – зміст і методика роботи в гуртках значно впливають на розвиток соціально значущих якостей особистості, формування комунікативних навичок, виховання соціальної відповідальності, колективізму, патріотизму [38] .

Гурткову роботу організують за обраною розробленою програмою додаткової освітньої послуги, що не має дублювати завдання освітньої комплексної програми, за якою працює заклад дошкільної освіти.

До гурткової діяльності можна залучати дітей віком від трьох до семи років.

Керівники гуртків закладів дошкільної освіти у межах свого робочого часу проводять одно-два заняття на тиждень з кожною групою у другу половину дня та індивідуальну роботу з дітьми, а також беруть участь в організації виставок, спільних заходів дошкільної установи (свята, розваги) тощо. Тематика занять, методи і прийоми реалізації програмового змісту, вибір практичного матеріалу варіюють залежно від здібностей дітей, їхніх інтересів і бажань.

Основним завданням педагога є знаходження правильної емоційної хвилі спілкування з дітьми – воно має бути легким і невимушеним. Адже організація гуртків передбачає добровільне (без психологічного примусу) включення дітей у діяльність, тому їх зацікавленість є головною умовою участі.

Окрім добору цікавого змісту й оптимального рівня складності, існує низка конкретних умов організації гурткової роботи, як-от:

– вільна організація робочого простору – місця жорстко не закріплені за дітьми, дошкільники можуть вільно переміщатися по кімнаті, мають право відмовитися від участі в занятті;

– надання дитині права вибору – педагог пропонує кілька варіантів діяльності, або діти самостійно вибирають, хто і чим буде займатися;

– забезпечення ігрового характеру подання будь-якого матеріалу;

– дотримання норми навантаження на дитину[30].

Особливістю організації гурткової роботи є те, що акцент у навчанні зміщується з інформаційно-знаннєвого змісту на набуття цікавого, емоційно забарвленого особистісного досвіду кожної дитини. За такого підходу практичний досвід дітей випереджає оволодіння ними теоретичними знаннями, тим самим актуалізуючи нагальну потребу в них, а значить – зацікавленість у навчанні [37].

Турбота про фізичне здоров'я дитини дошкільного віку завжди була і залишається одним із пріоритетів педагогічної роботи. Тому, система організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми в закладі дошкільної освіти є важливою для формування основ здорового способу життя, зменшення захворюваності та виховання стійкого інтересу до

рухової активності протягом дня, потреби в ній, вироблення звички до здорового способу життя. Є багато шляхів підвищення рівня фізичної удосконаленості. Одним із них є організація гурткової роботи з фізкультурно-оздоровчого спрямування [12].

Реалізація варіативної складової дошкільної освіти позитивно впливає на особистісний розвиток дошкільників, а також підсилює і збагачує ту чи ту лінію освітньої діяльності дошкільного закладу. Гурткова робота активізує емоційно-почуттєву сферу дитини, забезпечує високий рівень її мотивації до діяльності, формує активну позицію дошкільника, стимулює розвиток його творчих здібностей, а головне – створює умови для успішної самореалізації й соціалізації особистості. Діяльність за інтересами стабілізує емоційний стан дітей, формує моральні почуття та сприяє усвідомленню загальнолюдських цінностей. І, що дуже важливо, удосконалює комунікативні навички та гармонізує стосунки дітей, батьків і педагогів [30].



МЕТОДИЧНИЙ СУПРОВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ІГОР І ВПРАВ СПОРТИВНОГО НАПРЯМУ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Питання збереження та зміцнення фізичного здоров'я дітей є одним із пріоритетних завдань, визначених чинними нормативно-правовими документами в галузі дошкільної освіти. Малюки від природи наділені підвищеною руховою активністю і допитливістю, обожнюють брати участь у рухливих іграх та вправах спортивного характеру.

У сучасних умовах не втрачає своєї актуальності питання створення в закладах дошкільної освіти режиму високої рухової активності. Одним із шляхів його вирішення є включення до рухового режиму елементів спорту, доступних дітям дошкільного віку.

Значний інтерес у дітей дошкільного віку викликають вправи спортивного характеру: плавання, катання на санках, ковзанах, велосипеді, ходьба на лижах та ін. Вони урізноманітнюють діяльність малят під час прогулянки, збагачують їхній руховий досвід і є активним відпочинком після занять.

Істотна особливість цих вправ – комплексний характер впливу на організм дітей (формування та вдосконалення рухових навичок, розвиток фізичних якостей та функцій організму), а також на виховання морально-вольових якостей.

Вправи проводять одночасно з усією групою або кількома дітьми під час ранкових та вечірніх прогулянок.

Багато радості для вихованців несуть сучасні командні спортивні ігри, адже вони дозволяють малюкам відчувати сильні емоційні переживання, викликають радість від отриманих результатів. Правильно підібрані ігри активно впливають на розвиток організму дошкільників, ефективно впливають на розумовий розвиток, допомагають уточнити уявлення про навколишній світ, розширюють кругозір. При вмілому керівництві педпрацівниками сучасних дитсадків іграми спортивного характеру, вони позитивно впливають на серцево-судинну, дихальну та інші системи організму вихованців, збуджують їх апетит і сприяють міцному сну [3].

Визначаючи місце ігор і вправ спортивного характеру в режимі дня, педагог ураховує всі фізкультурні заходи та інші види діяльності малят протягом дня, їхній вік та рухову підготовленість, стан здоров'я, умови, в яких відбувається освітній процес. Усе це потрібно для правильної організації комплексного використання всіх засобів усебічного фізичного розвитку дітей [3].

Таким чином, сучасні ігри та вправи спортивного характеру в закладі дошкільної освіти – це не тільки приємне, веселе і активне проведення часу, але й велика користь для фізичного і розумового розвитку вихованців.

Методичні рекомендації щодо особливостей реалізації вправ спортивного напрямку

Санки – основний зимовий транспортний засіб у ряді регіонів, де зима триває довго, а також улюблений засіб для розваг дітей у зимовий час, поширений тип возів без коліс, які зазвичай мають полози (рис. 1).



Рисунок 1. Діти на санках

Катання на санках проводять під час ранкової або післяобідньої прогулянки при температурі повітря не нижчій – 12°C, одяг звичайний. Спочатку дітей вчать возити санки за мотузку, а потім показують, як треба сідати на них. Вихованці молодших дошкільних груп можуть возити вдвох одну дитину на певну відстань (10-15м.),

періодично міняючись ролями.

Дітям 3-4 років вихователь допомагає сісти на санки, а деяким з них – підняти на гірку. Загальна тривалість катання на санках у молодших групах – 40-45 хв., старших – 45-60 хв. Після цього дітям пропонують інші види діяльності.

Лижі, лижви – пристрій у вигляді дощок, призначений для пересування по снігу, який кріпиться до ноги спеціальними приєднаннями до лижного взуття. Існує багато типів лиж різної форми для різних потреб (рис. 2).

Ходьба на лижах доступна дітям вже з молодшого дошкільного віку. Лижі підбирають відповідно до зросту дитини, довжина їх становить 100-130 см. Лижні кріплення, які складаються з носкового та п'яtkового рем'я (завтовшки 2-3 см.), дають змогу користуватися будь-яким видом взуття і швидко закріплювати лижі. Лижні палиці підбирають так, щоб їхній верхній кінець доходив до витягнутої вбік руки дитини. На верхніх кінцях палиць кріплять ремінні петлі, що забезпечують стійку опору руки на палицю під час відштовхування.



Рисунок 2. Діти на лижах

Для навчання дошкільників ходьби на лижах спочатку прокладають у снігу доріжку завдовжки 100-150 м. у вигляді витягнутого кола, на якій діти оволодівають основними способами ходьби на лижах [7].

Ковзани – це спортивний або прогулянковий інвентар, який є сукупністю черевиків та системи рухомих чи нерухомих лез, що прикріплені до цих черевиків (рис. 3).

Ковзанами користуються для руху рівною твердою поверхнею льоду. Черевики виготовляються з композитних матеріалів, шкіри або пластику, леза – металеві.

Ковзани можна застосовувати з старшого дошкільного віку. Добирають ковзани відповідно до розміру взуття. Після зашнуровування черевика повинні щільно облягати ногу в гомілковостопному суглобі. Одяг необхідний зручний, теплий, легкий. Розмір ковзанки приблизно 150-200 м.кв. або льодова доріжка шириною 2,5-3 м., довжиною 25-30 м. на початку навчання дітям треба частіше відпочивати (протягом 3-5 хв.), бажано сидячи на лаві. Поступово тривалість катання збільшується, а пауз для відпочинку стає менше. Можна кататися до 30-40 хв. при температурі повітря не нижче – 10-12°C. Кататися рекомендується щодня під час ранкової або вечірньої прогулянок.



Рисунок. 3. Діти на ковзанах

Навчаючись кататися на ковзанах, дошкільники повинні оволодіти такими елементами техніки: ковзання по прямій по черзі на правій та лівій нозі у різному темпі; виконання поворотів у русі і гальмування [7].



Рисунок. 4. Діти на роликівих ковзанах

Роликові ковзани (розм. ролики) – черевики чи ремінні зв'язки з прикріпленими до них рамами, на яких закріплено від двох до п'яти коліс (рис. 4).

Роликові ковзани використовують влітку. Вони допомагають вдосконалювати вміння кататися на ковзанах, набуті взимку.

Ковзани міцно прикріплюють заклепками до черевиків, які повинні щільно облягати ногу в легкій шкарпетці.

Одяг може бути звичайним: в прохолодну погоду (весною чи восени) – легке пальто (куртка або лижний костюм), в теплий час (влітку) – плаття або труси й майка.

Кататися на роликівих ковзанах вчать на асфальтовій доріжці або на рівному майданчику. Діти, які взимку вже каталися на ковзанах, досить швидко навчаються кататися й на роликівих ковзанах.

Починають навчання з пересування на ковзанах вперед по прямій. Одночасно можна вчити катання на роликівих ковзанах двох-трьох дітей. Коли вони оволодіють технікою катання, можна збільшити групу до 10-15 осіб. Тривалість катання на роликівих ковзанах 20-30 хв. з короткочасними (3-4хв.) перервами для відпочинку [7].

Велосипед – це сучасний транспортний засіб, що його приводить в рух сила людських м'язів, що передається на ведуче колесо. Зазвичай велосипеди мають два колеса; бувають також триколісні велосипеди та інші одноколісні, чотириколісні тощо. Нині у світі використовується

понад мільярд велосипедів; таким чином велосипед найрозповсюджений транспортний засіб (рис. 5).

Велосипеди, якими користуються діти дошкільного віку, своїми розмірами мають відповідати їхньому зросту.

Найзручніший – комбінований велосипед, який можна ставити на два і на три колеса. Його сидіння і кермо можна легко опустити й підняти. Пристосовуючи велосипед відповідно до зросту дитини. Відстань від сидіння до опущеної донизу педалі повинна дорівнювати довжині гомілки із стопою. У середньому вона дорівнює 25 см. у дітей 3-5 років і 30 см. для дітей 6-7 років. Найзручніша відстань по вертикалі від керма до сидіння для дітей 3-4 років – 16-18 см, а для 5-6 – 0-22 см.



Рисунок 5. Діти на

Треба вимагати від дітей дотримання певних правил під час їзди на велосипеді: руки тримати на кермі без зайвого напруження; ступні і коліна тримати паралельно рамі велосипеда; дивитися вперед на 5-10 м; натискувати на педалі носками плавно, без поштовхів, не відриваючи ніг від педалей.

Спочатку діти катаються 6-8 хв., а коли вони оволодіють технікою їзди, час можна збільшити до 10-15 хв. Дорослий стежить за дотриманням установлених правил їзди і черговістю катання.



Рисунок 6. Діти на

Самокат або ролер – колісний транспортний засіб, що приводиться в рух відштовхуванням ногою від землі (рис. 6).

У сучасному виконанні найчастіше являє собою майданчик для ніг (під назвою дека), з покриттям подібним до матеріалу шліфувальної шкірки, між двома колесами, розташованими одне за другим.

Самокат підбирають за зростом дитини, яка повинна стояти на платформі самоката рівно, не згинаючи тулуба, руки, трохи зігнуті у ліктях, тримають кермо. Дитина стає однією ногою на платформу самоката, а іншою відштовхується від землі. Після кількох енергійних поштовхів нога також ставиться на платформу і дитина їде на самокаті за інерцією. Усі рухи ногою повторюються в такому ж самому порядку [7].

Спочатку вихователь допомагає дітям опанувати їзду на самокаті, підтримуючи самокат за кермо. Поступово кермо відпускають, і дитина самостійно проїжджає невелику відстань. Після опанування техніки їзди на самокаті дітям пропонують катання з проїздом у «ворота» (кубики на відстані 1 м.) або «змійкою» між кубиками (булавами); які розставлено на

одній лінії на відстані 1,5-2 м. один від одного. Тривалість катання кожної дитини 10-12 хв.

Плавання – рух по воді за допомогою її кінцівок без застосування додаткових засобів. Плавання існує як професія, як спосіб переміщення, вид розваги чи спорту (рис. 7).



Рисунок 7. Діти плавають

Учити дошкільників плавати можна в штучних наливних і стаціонарних басейнах, а також у водоймищах, що відповідають санітарно-гігієнічним вимогам. Вибрану для занять ділянку водойми розміром 20x10 обгороджують канатами з яскравими поплавками, дерев'яним штахетом або лозинами. Глибина найвіддаленішої частини – не більше 1-1,2 м. Також необхідно підготувати надувні гумові круги, м'ячі, дошки з пінопласту 50 x 30 см, рятувальний інвентар, який розміщують на щитах, установлених на відстані 3-4 м. від води. Треба стежити, щоб діти заходили на глибину, де вода доходить їм тільки до пояса або до грудей і суворо вимагати дотримання цієї вимоги. Молодшим дошкільникам, які не вміють плавати, дозволяють входити у воду тільки вздовж берега. Одночасно у воду заходять не більше як 4-6 дітей. Потрібно постійно знаходитися між дітьми та межею, звідки починається глибина. Заняття проводять з підгрупами (по черзі): коли вихователь з однією підгрупою у воді, інша – відпочиває на березі і навпаки. Присутність лікаря або медичної сестри обов'язкова. Перебування у воді поступово збільшують від 3-5 до 15-20 хв. при температурі води +20...+22° С та повітря +23...+25° С.



Рисунок 8. Діти на скакалці

Скакалка або роуп-скіпінг – це спортивний інвентар для фізичних вправ дітей та дорослих у вигляді шкіряного або штучного шнура з пластмасовими ручками на кінці (рис. 8).

Давня назва дитячої забави «стрибки на скакалці» пішла в минуле, а сьогодні вправи з цим інвентарем носять сучасну назву «скіпінг» (в перекладі з англійської skip означає стрибати). Стрибки через

скакалку займають значне місце в роботі з дітьми дошкільного віку. Можуть використовуватися як на заняттях фізичної культури в дитячому садку, так і на вулиці під час прогулянки. Вони сприяють розвитку витривалості, координації руху, тренують почуття ритму, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, а так само гомілковостопні суглоби, м'язи ніг, кисті рук [7].

Стрибки зі скакалкою хороші тим, що не вимагають сильного відштовхування, стрибок над скакалкою невисокий, тому ноги при

приземленні згинаються настільки, щоб виконати наступний поштовх, шкарпетки після відштовхування витягнуті, тулуб випрямлений. Техніка стрибків через скакалку вимагає певного поєднання роботи різних груп м'язів.

Скеледром – штучний тренажер для скелелазіння, що імітує рельєф скелі та має зачіпки для рук та ніг, один з кращих видів активного відпочинку для дітей (рис. 9).

Скеледром дозволяє розвивати гнучкість, пластику, чіпкість і силу пальців. Активні заняття також сприяють розвитку морально-вольових якостей, логічного мислення, стресостійкості, зорової пам'яті. Завдяки скелелазінню відбувається зміцнення всього дитячого організму, підвищується самооцінка дитини і віра у власні сили.



Рисунок 9. Діти на

Фахівці в галузі медицини рекомендують дітям активні заняття на скеледромі, адже це позитивно позначається на фізичному розвитку.

Заняття на скеледромі допомагають істотно поліпшити витривалість, координацію в просторі і рівновагу, підвищується рівень уваги дитини, прискорюється процес прийняття рішення.



Рисунок 10. Діти на занятті з фітбол-гімнастики

Фітбол-гімнастика – одна з нетрадиційних форм роботи з дітьми. Гімнастика з використанням фітболів належить до одного з видів фітнес-гімнастики (рис. 10).

Доведено, що застосування фітбол-гімнастики в роботі з дітьми дошкільного віку є досить ефективними. Тривалі вправи мають оздоровчий ефект важливий як для фізичного, так і для психічного здоров'я. Фітбол-гімнастика включає виконання

вправ на великих надувних еластичних м'ячах різного розміру (діаметр м'ячів: для дітей 3-4 років – 45 см.; для дітей 5-6 років – 50 см.; для дітей 7-8 років – 55 см.). При доборі м'ячів варто звернути увагу на їхній колір, оскільки кольорова гама по різному може впливати на психічний стан і фізіологічні функції організму дитини [7].

Джампінг – це стрибки на батуті. Під час стрибків ефект «злету і падіння» активізується гормон «щастя», саме тому діти почувають себе дуже щасливими (рис. 11).



Рисунок 11. Діти під час джампінгу

Батут – це гімнастичний прилад для стрибків. У процесі занять розвиваються основні м'язові групи, координація рухів, відчуття орієнтування в просторі.

Встановлено, що під час стрибків у дітей активно розвивається вестибулярний апарат, поліпшується кровоносна система за рахунок активації дихання, значно скорочується ризик появи серцево-судинних захворювань.



Рисунок 12. Діти під час степ-аеробіки

Степ-аеробіка – це ритмічні вправи на спеціальній платформі, під час яких потрібно підніматися і опускатися в ритмі музики, у поєднанні із простими, звичайними танцювальними рухами (рис. 12).

Степ-аеробіка – це цілий комплекс різних вправ, що різні за темпом і інтенсивністю; йде робота всіх м'язів і суглобів, в основі якої ритмічні підйоми і спуски за допомогою спеціальної степ-

платформи, чим і відрізняється від інших видів аеробіки. Її виконують під ритмічну музику і поєднують з рухами різних частин тіла. Виконуючи під музичний супровід різні варіанти кроків на степ-платформах, швидкі переходи, часто змінюючи при цьому ритм і напрямок рухів, діти отримують навантаження, відповідне біговому тренуванню. В результаті занять степ-аеробікою тіло буде більш струнким, гнучким, пластичним і витривалим.

Тераеробіка – різновид аеробіки, що включає танцювальні рухи, які виконуються в аеробному режимі в поєднанні з силовою гімнастикою та стретчингом з використанням спеціальної латексної стрічки (рис. 13).

Під час занять тераеробікою зазвичай використовують ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія. А використання стрічок роблять заняття тераеробікою привабливими та дозволяють здійснювати індивідуальний підхід у процесі виконання вправ. При цьому як амортизатор використовується спеціальна латексна стрічка. Вправи з цією стрічкою можна використовувати на заняттях з дітьми старшого дошкільного віку [7].



Рисунок 13. Діти під час тераеробіки

Координаційні сходи – (іноді зустрічаються назви – швидкісна сходи, координаційна доріжка) набувають все більшої популярності в тренуваннях у багатьох видах спорту: легка атлетика, ігрові види спорту (футбол, баскетбол, хокей) (рис. 14).



Рисунок 14. Діти на координаційних сходах

Даний тренажер є простим, зручним і доступним інструментом для ефективних тренувань координації, швидкості, витривалості і сили. Тренування на координаційній сходах збільшують точність рухів і розвивають «м'язову пам'ять».

Координаційні сходи розподіляються по горизонтальній поверхні підлоги спортивної зали та дають можливість дітям вправляти навички динамічної рівноваги – здатності залишатися збалансованим у русі,

здійснювати точні цілеспрямовані рухи відповідно до поставленої задачі.

Горизонтальний пластичний балет – система фізичного виховання, спортивного тренування, корекції, оздоровлення й творчого самовираження дошкільнят, яка містить елементи гімнастики, йоги, акробатики, хореографії (положення тіла, рухи руками, тулубом), ритмічної гімнастики (танцювальні вправи) (рис. 15).



Рисунок 15. Діти на горизонтальному пластичному балеті

Фізичне виховання дошкільнят буде значно ефективнішим, якщо збагатити його величезним потенціалом музики й театралізованої діяльності дітей під керівництвом дорослих. Ця ідея втілена в авторській технології Миколи Єфименка, що має назву горизонтальний пластичний балет (пластик-шоу). Його елементи – музичність, хореографія, образність, естетичність, драматизація, жестикуляція, пластичне самовираження.



Рисунок 16. Діти на

Стретчинг – це система природних статичних розтяжок м'язів тіла й суглобово-зв'язкового апарату рук, ніг, що сприяє зміцненню хребта і дозволяє запобігти порушення постави і виправити її (рис. 16).

Стретчинг можна віднести до одного із видів аеробіки, який представляє собою комплекс вправ на розтягування. Для отримання

оптимального результату необхідно виконувати щодня вправи на гнучкість [7].

Вправи можна виконувати всі підряд або ж частково на вибір.

Йога – це тренування тіла і духу, що допомагає формувати правильну поставу; зберігати та розвивати гнучкість та еластичність хребта, рухливість суглобів; навчати дітей відчувати своє тіло під час

рухів; розвивати вміння бути організованими, підтримувати дружні взаємини з однолітками (рис. 17).

Вправи з йоги сприяють не тільки фізичному зміцненню людини, але і оздоровлення його психіки. Для дітей гімнастика йогів - це профілактика сколіозів, простудних захворювань, вегетативних дистоній. Практика показує, що діти, які регулярно займаються йогою стають спокійнішими, добрішими, у них з'являється впевненість у своїх силах, розвивається гнучкість, пластичність, збільшення м'язової маси, зміцнення черевного пресу. Для занять йогою необхідна простора зала, подушки.



Рисунок 17. Діти на занятті з



Рисунок 18. Діти на занятті з
пілатесу

Пілатес – система фізичних вправ, розроблена Йозефом Пілатесом на початку ХХ століття для реабілітації людей після травмування (рис. 18).

Пілатес представляє серію вправ, які виконуються у повільному темпі. Результатом регулярних занять пілатесом дає можливість оздоровити суглоби, укріпити м'язи, зняти напругу в тілі, корегувати вагу, поліпшити поставу, нормалізувати сон, поліпшити

самопочуття. Пілатес підходить для всіх вікових категорій, вправи можливо виконувати під приємний, спокійний музичний супровід як в групі, так і індивідуально

Пропонується проводити комплекси пілатеса після денного сну.



Рисунок 19. Діти на занятті

Мудри – особливе положення рук, йога для пальців, специфічні жести кистями рук, долонями. Кінчики пальців – це скупчення енергетичних каналів і важливих активних точок (рис. 19).

Мудри можна використовувати після активних занять або прогулянок (для групи дітей), для відновлення організму після хвороби або для зняття больових

відчуттів (індивідуально або для підгрупи дітей) [7].

При виконанні мудр, відбувається зрощення енергетичних каналів між собою і утворюється енергетичний контур з енергетичною хвилею, яка наповнює чакри (енергетичні центри), даруючи нам здоров'я, добре самопочуття, позитивно впливаючи на розвиток мислення, дрібної моторики рук.

Геокешинг – це сучасна пригодницька гра з елементами туризму, спорту та краєзнавства (рис. 20).

Геокешинг дозволяє проводити навчання дітей у вигляді ігрових завдань, роблячи його цікавим, творчим та доступним для дошкільників. Геокешинг вчить дітей орієнтуватися у просторі, розвиває фізичні якості, дає можливість у природному середовищі закріпити та розвинути основні фізичні рухи, уміння та навички.

Проводиться з дітьми середнього та старшого дошкільного віку. Елементи геокешингу використовують під час цільових прогулянок пішохідних переходів, екскурсій.



Рисунок 20. Діти на занятті з геокешингу



Рисунок 21. Діти на квесті

удосконалює рухові уміння та навички, розвиває інтерес до спорту та фізкультури. Може проводитися з дітьми дошкільного віку.

Калланетика – це комплекс гімнастичних вправ, розроблений американкою Каллан Пінкні, це система комплексних статичних вправ, спрямованих на скорочення і розтягнення всіх груп м'язів (рис. 22).

Калланетика являє собою сукупність статичних вправ.

Під час виконання вправ з калланетики задіюються всі м'язи одночасно, а при регулярних заняттях відбувається прискорення обміну речовин, тому заняття калланетикою – ефективний і швидкий спосіб корекції фігури. Діти дошкільного віку з задоволенням займаються цим видом гімнастики, для її впровадження необхідні відповідні м'ячі[7].

Кік-аеробіка – це відгалуження від кікбоксингу, тому під час занять можуть використовуватися елементи ударної техніки: як руками, так і ногами (рис. 23).



Рисунок 22. Діти на занятті з калланетики



Рисунок 23. Діти на занятті з кік-аеробіки

Оскільки кік-аеробіка – це інтенсивне кардіо навантаження, то плюсів для дитячого організму від занять нею дуже багато: зміцнення всього організму, оздоровлення, поліпшення роботи нервової системи, підвищення уразливості імунної системи, розумової працездатності дитини, функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної системи, нарощування міцності опорно-рухового апарату,

збагачення киснем всіх клітин організму.

Кік-аеробіка – неконтактний вид спорту, що є значним плюсом, оскільки немає ніяких травм, а лише піднесений настрій.

Глайдинг – фітнес на тарілках. Його головна мета полягає у тому, щоб людина завжди відчувала себе бадьорою (рис. 24).

Для цього виду фізичних вправ існують спеціальні фітнес-диски, товщина яких 10 мм, а діаметр – 22 мм. Але для роботи з дітьми дошкільного віку замість спеціального обладнання можна використовувати паперові одноразові тарілки або використані CD диски.

Підкладаючи їх під стопи або долоні, можна ковзати на них під час виконання вправ, нескінченно модифікувати базові віджимання, присідання, випади. При цьому м'язи навантажуються ефективно, так як працюють по всій траєкторії руху, контролюючи диски і підтримуючи рівновагу.

Перед початком тренування важливо навчитися правильно рухатися на глайдингах. На глайд слід поставити половину стопи, а п'яту – на підлогу. Щоб зробити рух, потрібно підняти п'яту, опертися на носок і, злегка відштовхнувшись, ковзнути у потрібному напрямку. Система вправ із глайдами не передбачає стрибків і різких рухів [7].



Рисунок 24. Діти на занятті глайдингу

Методичні рекомендації щодо особливостей реалізації ігор спортивного характеру

Городки – спортивна гра, де необхідно з певних відстаней «вибивати» метанням битки складені фігури. Гра у городки доступна дітям старшого дошкільного віку. Вона розвиває окомір, кмітливість, точність рухів, зміцнює м'язи рук і тулуба, підвищує емоційний тонус, виховує витримку і наполегливість (рис. 25).

Для цієї гри потрібні городки і битки. Вони можуть бути дерев'яними або пластмасовими. Битки мають довжину 60-70 см.



Рисунок 25. Діти на

(8-10 штук), а городки 12-15 см. (5-10 штук) з перерізом 3 см. Вага битки 400-450 г. діаметр торцевої частини 3-5 см, ручки 2-3 см.

На землі або асфальтованій доріжці креслять два квадрати на відстані 2-2,5 м. один від одного. Кожна сторона квадрата дорівнює 1,5 м. На відстані 3 м проводять риску – це півкон, а на відстані 6 м. – іншу риску - кон.

У городки можуть грати двоє або кілька дітей (до п'яти в одній команді). Мета гри полягає в тому, щоб витратити найменшу кількість биток для вибивання певної кількості фігур. Для дошкільнят використовують до 6-8 фігур. П'ять городків у вигляді різних фігур ставлять на лінію квадрата – города, що ближче до гравців. На початку гри битки кидають з лінії кону. Кожний гравець кидає дві битки. Коли з квадрата буде вибито хоч один городок, гравець здобуває право перейти за лінію півкону, звідки й вибивають усі інші городки цієї фігури. Потім, – те саме робить капітан другої команди. Виграє той гравець (команда), який виб'є городки всіх фігур, затративши найменшу кількість биток.

Бадмінтон – спортивна гра з воланом і ракетками, насичена різноманітними рухами та комбінаціями (рис. 26).

Мета гри – не допускати падіння волана на своєму майданчику і приземляти його на стороні супротивника.

Простота правил, дає можливість грати на будь-якому невеликому майданчику. Перед проведенням гри дошкільника знайомлять і з воланом; як тримати ракетку; з подачею; з ударами. Ракетку тримають правою рукою (або тією, якій зручніше) чотирма пальцями знизу, а великим пальцем зверху, точно так само, як молоток за кінець ручки. Дошкільник розташовується обличчям до сітки, ноги трохи зігнуті. Гравець переміщається по майданчику біговими або дрібними приставними кроками.

У бадмінтоні удари виконуються різноманітними способами. Їх прийнято ділити на удари праворуч і удари зліва. При ударах праворуч до волану звернена долонна поверхня кисті, при ударах зліва – тильна [6].

Настільний теніс – вид спорту у якому використовують дерев'яні спеціальні ракетки та ігровий стіл, розмежований сіткою навпіл (рис. 27).

Завданням гравців є утримувати м'яч в грі за допомогою ракеток – кожен гравець після одного відскоку м'яча на своїй половині столу повинен відправити м'яч на іншу половину столу суперника. Гра полягає в перекиданні м'яча ударами ракетки через сітку, натягнуту впоперек столу



Рисунок 26. Діти на занятті з бадмінтону



Рисунок 27. Діти грають у настільний теніс

Грати можуть двоє або четверо. Для гри необхідно мати: стіл, сітку, ракетки, м'яч. Гра починається з подачі м'яча одним із гравців. Після удару ракеткою по м'ячу він повинен відскочити від столу на стороні того, хто подає, перелетіти через сітку, не зачепивши її, і торкнутися столу на іншій стороні. Гравець, що приймає, повинен відбити м'яч, що відскочив на його стороні, назад на сторону гравця, який подав; той, у свою чергу, відправляє його на сторону того,

хто приймає, і так продовжується доти, доки хто-небудь із гравців не припуститься помилки. Кожна помилка дає супротивнику 1 очко.

Партія вважається виграною після того, як один з гравців набере 11 очок.

Дитячий футбол – це командний вид спорту, який грається між двома командами по одинадцять гравців зі сферичним м'ячем (рис. 28).

У футбол грають на прямокутному полі з воротами на кожному кінці. Мета гри полягає в тому, щоб забити м'яч в ворота протилежної команди. Гравцям не дозволяється торкатися м'яча руками, поки він знаходиться в грі, якщо вони не є воротарями (і тільки тоді, коли він перебуває в їхньому штрафному майданчику), або при вкиданні м'яча. Інші гравці в основному використовують свої ноги, щоб нанести удар або передати м'яч, але можуть також використовувати голову і тулуб.



Рисунок 28. Діти грають у

Команда, яка забиває більше голів до кінця матчу – виграє його. Якщо ні одна команда не забила м'яч, або рахунок однаковий то оголошується нічия.

Рухова гра з м'ячем потребує певного залучення розумової діяльності: аналізу ситуації, прийняття рішення, відповідного до певних обставин, передбачення можливих дій суперника – що дуже важливо для раннього розвитку дитини. А також закладаються знання про відстань, траєкторію польоту м'яча, його вага та пружність, вміння орієнтуватися на майданчику, вести колективну гру за правилами, та чітко виконувати дії після подачі звукового сигналу. Оскільки футбол – це така гра, де дитина ніколи не стоїть на місці (навіть біля воріт), буде весь час переміщатися з одного боку поля в іншу, тут дуже важливо тримати рівновагу і вже наперед в голові «проекувати» подальші рухи [7].



Рисунок 29. Діти грають у баскетбол

Баскетбол – спортивна командна гра з м'ячем, який закидають руками в кільце із сіткою, закріпленою на щиті. Мета гри – за відведений час закинути в кошик команди суперниці якомога більше м'ячів, дотримуючись правил гри (рис. 29).

Гра може відбуватися на відкритому майданчику і в залі. Грають дві команди по 5 осіб на майданчику. Одного з них обирають капітаном. Гра

складається з двох таймів по 5 хв. кожний з п'яти хвилинною перервою між ними. Вихователь контролює час гри, стежить за тим, як виконують правила, та дає сигнал свистком під час порушення правил, лічить влучання м'яча в кошик, контролює час, відведений на гру. За влучання м'яча в кошик команді зараховується 2 очка. Виграє команда, яка набрала більшу суму очок, або може бути нічия – коли кількість очок однакова.

Гравців у командах замінюють під час перерви. Пересуватися з м'ячем по майданчику гравці можуть, відбиваючи його від землі. Не дозволяється вести м'яч одночасно обома руками та вдаряти по м'ячу кулаком або ногою.

У тому випадку, коли м'яч виходить за межі майданчика, він вважається поза грою. Винним у цьому вважається гравець, який останнім торкнувся м'яча. Якщо суддя не впевнений, хто останній торкнувся м'яча, він призначає спірний кидок [7].

Хокей – спортивна гра на льодовому майданчику, в котрій дві команди намагаються клюшками закинути круглу шайбу у ворота суперника, які захищає воротар (рис. 30).

У хокей грають на оточеному бортами льодовому майданчику з двома воротами. Тривалість матчу складає 3 періоди по 20 хвилин кожний; тривалість перерви між періодами 17 хвилин.

У кожній із двох команд під час гри в повних складах 5 польових гравців та воротар. Ковзанка розділена поперечними лініями: центральною лінією, двома синіми лініями, які позначають зони захисту кожної з команд та лініями воріт. Додаткову розмітку ковзанки складають 5 кіл вкидання шайби: одне в центрі поля, по два в кожній зоні захисту; та воротарська зона біля кожного з воріт. Додаткові 4 точки вкидання містяться в центральній зоні неподалік від синіх ліній. Вони не обведені колами.

П'ятірка гравців на майданчику змінюється приблизно через кожну хвилину.



Рисунок 30. Діти грають у хокей

Шайба вводиться в гру вкиданням, при якому її виборюють по одному гравцеві кожної з команд, а інші гравці повинні розташовуватися за межами кола вкидання. Вкидання проводиться здебільшого на одній із точок вкидання, але може бути призначене суддею і в іншому місці. Перемагає команда, яка забила більше голів у ворота суперника.

Слембол – командний вид спорту, створений на базі баскетболу і гри з м'ячем.

Слембол потребує спеціально обладнаного майданчика, огороженого бортами, на якому мають знаходитись два кільця та вісім батутів. Для гри необхідний м'яч (можна використовувати баскетбольний). Розмір майданчика повинен становити 30,4 м. на 19 м. На гравцях має бути захисний одяг. Гра досить енергійна, тому гравці можуть отримувати травми.

Очки у грі зараховуються після потрапляння м'яча в кошик команди суперника, але система їх нарахування змінена. Головна відмінність полягає в покритті замість паркету використовуються батуты, допомагають спортсменам набрати необхідну висоту для слемданків.

Правила допускають певний силовий контакт, а команди складаються з 4-х гравців.

Юкігасен – спортивна командна гра в сніжки (рис. 31).

Правила гри дуже прості, але в ній важлива не тільки фізична підготовка, а й стратегічний склад розуму. Мета гри – захоплення прапора команди супротивника шляхом зняття його з підставки і вибивання гравців противника сніжками. Перед початком гри обидві команди зводять на рівному майданчику барикади зі снігу. Під час гри за ними ховаються від сніжок противника.



Рисунок 31. Діти грають у юкігасенюкігасен

Змагання проводяться на полі 40 на 10 метрів, поділеного навпіл центральною лінією. Дві лінії відокремлюють «двори» команд площею 10 x 8 метрів.

На території кожного «двору» розташовується «домашнє» укриття 90 см. у висоту, 90 см. в довжину і 45 см. в ширину. Укриття ставиться по центру вузькою боку поля в 2 метрах від кордону.

На центральній лінії розташовується центральне укриття 90 см. у висоту, 185 см. у довжину і 45 см. в ширину. Крім того, на центральній частині поля розташовуються 4 захисних укриття 90 x 90 x 45.

Прапори ставляться за 2 метри від кордонів «дворів» кожної команди по центру. Команда складається з 9 чоловік: сім гравців і два запасних. Ігровий матч йде три періоди, по три хвилини кожен з перервами по 1 хвилині. На період видається по 90 сніжок. Команда, яка виграла два періоди з трьох, стає переможцем матчу [7].

Футдаблбол – командний вид спорту, його ще називають «український футбол», є ще одним видом великого футболу, який був придуманий в Києві в 2007 році. Головна відмінність від звичайного футболу полягає в тому, що на полі є присутніми два м'ячі, які роблять гру складніше і захоплююче.

У грі є присутніми два м'ячі, кольори – блакитний і жовтий.

На початку матчу обидва воротарі вводять в гру по одному м'ячу. Це робить гру заплутано і складніше.

Оптимальна тактична побудова гравців – 2-3 – 3-2, щоб кожен футболіст або група гравців відповідали за свою зону футбольного поля.

Суддівська бригада складається з п'яти арбітрів: два в полі, два бічних і резервний.

Свистки арбітрів в полі видають різні звуки, щоб команди і глядачі розуміли, який м'яч арбітр має на увазі. Кількість гравців, розмір поля і воріт такі ж, як і в класичному футболі, але ось кількість замінів – необмежена.

Якщо один м'яч потрапив у ворота, гра все одно триває другим м'ячем до тих пір, поки він не покине межі поля або його не упіймає воротар.

Нетгеймфутбег – командна спортивна гра, яка сприяє розвитку координації і швидкої реакції, розвиває м'язи ніг, покращує загальнофізичний стан організму, нормалізує дихання, призводить до поліпшення циркуляції крові (рис. 32).

Для гри необхідне спеціальне поле та сітка. Команда гравців ногами перекидає м'яч над 1,5 метровою сіткою. Ця гра є сумішшю великого тенісу і волейболу.

Для гри використовують м'яч без форми з матеріалів замші або шкірозамінників, наповнений якоюсь речовиною – будь то сіль, пісок, гранули з пластику.

М'ячик в нетгеймфутбезі, зрозуміло, подають ногами, причому тільки по діагоналі, як в тенісі, а торкатися м'яча можна лише ногою нижче коліна. Команди розділяє сітка висотою півтора метра, що теж не полегшує життя спортсменам. Можна почати самотійно займатися футбегом. М'яч для гри можна придбати в спеціалізованому магазині або виготовити самому [7].

Одяг слід вибрати зручну, не утрудняти рухів при грі. Для занять футбегом дуже важливо правильно підібрати взуття. Вона повинна бути, в першу чергу, легким і мати широкий носок і широку внутрішню частину стопи – це забезпечить легкість руху і дозволить простіше ловити м'яч.

Як і в тенісі, подавати можна тільки по діагоналі (кожна половина корту ділиться на 2 рівні частини перпендикулярно сітці).



Рисунок 32. Діти грають

Гра йде до 11 або 15 очок, при цьому різниця повинна складати мінімум 2 очки.



Рисунок 33. Діти грають у флорбол

Флорбол – командний вид спорту. Один з різновидів хокею в якому граються пластиковим м'ячем, удари по якому наносяться ключкою (рис. 33).

Гра проходить на майданчику розміром 40 на 20 метрів, закритої бортиками, кути заокруглені. Розмір воріт: 1.60 на 1.15 метрів. Ключки зазвичай робляться із пластику, їхня довжина не може бути довшою ніж 105 сантиметрів і вагою не більше 350 грамів. М'яч зроблений із пластмаси, його діаметр становить 72 мм, максимальна маса – 23 грама. У м'ячі є 26 отворів. Флорбол – безконтактна гра. Єдиним дозволеним силовим прийомом є гра плечем в плече, у випадку ведення боротьби за м'яч, не контрольований жодним з гравців. Якщо гравець порушив правила, протилежна команда отримує право на штрафний удар. Гравців можуть карати дво- або п'яти-хвилинними вилученнями. За неспортивну поведінку гравець може бути вилучений на 10 хв. Найважчим покаранням є вилучення до завершення матчу.



Рисунок 34. Діти грають у алтимат

Алтимат – найпопулярніша гра з літаючим диском. Це командна неконтактна гра, в основі якої американський футбол і баскетбол. Найбільшою популярністю серед гравців алтимату користуються диски американської компанії «Дискрафт» (рис. 34).

Для гри необхідний спеціально обладнаний майданчик прямокутної форми. Із зонами на кінцях. Розміри центральної зони – 65 на 35 метрів, ендзони – по 22 метра.

Для алтимату використовуються диски вагою 175 грамів, діаметром 29 см. Одночасно на полі грає 7 чоловік. Фізичний контакт між гравцями забороняється правилами. Також забороняється перешкоджати руху гравців. Якщо внаслідок порушення команда втрачає диск, гра відновлюється так, ніби втрати не було. Гравці самі відповідають за дотримання правил і меж поля і самі вирішують спори [7].

Корфбол – командна гра з м'ячем, багато в чому подібна до змішаного нетболу. У корфбол грають у більш ніж п'ятдесяти країнах; найбільшу популярність гра дістала у Нідерландах та Бельгії. Корфбол відрізняється від інших командних ігор тим, що це змішана гра: команда складається з чотирьох хлопчиків і чотирьох дівчаток

Для гри необхідний майданчик, поділений на дві зони. Крім того потрібні два стовпи (3,5 м, або коротші для дітей), два кошики, м'яч та дві

команди – по вісім чоловік у кожній: двоє учасників із кожної команди у кожній зоні (напад та захист).

Гра досить проста. Очко здобувається закиданням м'яча до кошика іншої команди. Після здобуття двох очок настає зміна зон: захисники стають атакуючими гравцями, а атакуючі гравці захисниками. Після першої частини гри команди міняються зонами – незалежно від результату.

Корфбол – змішана гра, тобто команда складається з чоловіків та жінок у рівній кількості. Роль жінок і чоловіків однакова. Одному чоловікові дозволено захищати тільки одного чоловіка, а одній жінці одну жінку. Не дозволено двом захищати одного.

Петанк – це спортивна гра в якій при кидку гравець не повинен відривати п'ятки від землі, поки куля не торкнеться землі, тобто ноги уподібнюються до уритими в землю кілків.

У грі беруть участь дві команди. Команда може складатися з одного, двох або трьох гравців. У грі використовується не більше 12 куль. Жереб вирішує, якій команді робити перший кидок. Ця команда креслить на землі коло діаметром близько 30 см. Гравець кидає дерев'яну кульку – кошонет на відстань від 6 до 10 метрів, але не ближче ніж на 50 см від будь-якого перешкоди. При цьому ноги гравця повинні бути у середині кола до тих пір, поки кошонет не зупиниться. Після того як кошонет зупинився, будь-який гравець першої команди кидає першу кулю, намагаючись потрапити якомога ближче до дерев'яного кошонету. При кидку ноги гравця не повинні виступати за межі кола

Команда отримує стільки очок, скільки її куль розміщено ближче до кошонету. Раунд вважається закінченим, коли кожна команда кинула всі свої кулі. Команда-переможниця починає новий раунд, викреслюючи коло на місці падіння кошонету попереднього раунду, і знову кидає кошонет.

Гра продовжується до тих пір, поки одна з команд не набрала 3 очок.

Регбі – олімпійський вид спорту, спортивна командна гра, в яку грають на прямокутному полі м'ячем овальної форми, різновид футболу.

У регбі грають руками й ногами. При грі руками заборонено передавати м'яч вперед. Ногами м'яч бити вперед можна. Гравець, який перебуває перед лінією м'яча вважається поза грою й не може брати в ній участі. Гравцю, який лежить на землі, теж заборонено брати участь у грі. Повалений на землю гравець зобов'язаний якомога швидше випустити м'яч із рук. Просування гравця з м'ячем можна зупинити, схопивши його двома руками й поваливши на землю [7].

Заборонено захоплювати гравця за шию чи однією рукою. Заборонені підніжки. При виході м'яча з гри за бічну лінію його вкидають у коридор, який формується із гравців обох команд. При грі вперед та інших дрібних порушеннях у основному виді регбі призначається сутичка, в якій м'яч вкидається між двома групами із восьми гравців, і ті намагаються вибороти його, відштовхуючи групу супротивника. При серйозніших порушеннях призначаються карні удари. Особливо груба гра

карається вилученням на десять хвилин (жовта картка) чи з гри (червона картка).

У найпоширенішому варіанті гра складається із двох таймів тривалістю 40 хвилин кожен. Проте, після того, як час тайму вибіг, боротьба не припиняється, доки м'яч не вийде з гри.



Рисунок 35. Діти на занятті черлідінгу

Черлідінг – окремий вид спорту, який поєднує в собі елементи шоу і видовищних видів спорту (танці, гімнастика і акробатика). З нього проводяться змагання українського масштабу, європейського та світового рівня (рис. 35).

Черлідінг можна розділити на два основних напрями: змагання команд за програмами, підготовленими за спеціальними правилами; робота зі спортивними командами, клубами, федераціями.

Характерний атрибут танцівниць черлідінгу помпони з синтетичного волокна, закріплені на руках. У номерах черлідерів використовуються різні вигуки та викрики, які мають бути логічно вплетені в постановку.

Змагання з цього виду проходять дуже динамічно та яскраво.

Бенді – це різновид хокею, який дуже популярний у Скандинавії і Фінляндії Бендіхокей з м'ячем – це такий собі футбол на льоду або хокей на футбольному стадіоні.

Розмір льодового майданчика у бенді ідентичний футбольному полю. Гра ведеться не шайбою, а м'ячиком. Кожна команда складається з десяти польових гравців та одного воротаря. Всі гравці задля пересування полем використовують ковзани.

Тривалість гри обмежена часом (2 тайми по 45 хв.; при занадто низькій температурі за рішенням арбітра – 3 тайми по 30 хв.). покарання за порушення правил – видалення гравця. Сигналом до видалення, виступає пред'явлення гравцеві карток різного кольору. Біла картка позначає видалення на 5 хв., синя картка – видалення на 10 хв. Заміни не

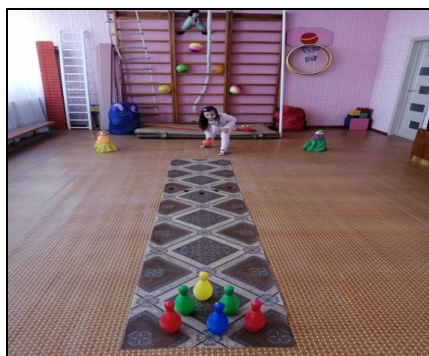


Рисунок 36. Діти грають у боулінг

обмежуються, і по ходу гри може братися тайм-аут. У хокеї з м'ячем виконуються кутові удари. При призначенні кутового удару, заміна гравців заборонена. Пенальті для хокею з м'ячем називається штрафним ударом і б'ється з 12 метрової позначки. Переможцем є команда, якій за час гри вдалося забити у ворота суперника більше м'ячів [7].

Боулінг – гра на влучання важкою кулею у кеглі (рис. 36).

Сучасний боулінг проводиться у спеціально обладнаних критих залах. Суть гри полягає в тому, щоб так кинути важку кулю, щоб вона прокотилася по спеціальній гладкій доріжці, точно влучила у побудовані трикутником 10 кеглів і збила з них якомога більше.

Для гри в боулінг необхідна спеціально облаштована доріжка. Покриття доріжки робиться з лакованої деревини або штучного матеріалу. Довжина доріжки – 62 фути (10,2 м.) ширина 41 дюймів (1,04 м.) ділянка для розбігу: мінімум 15 футів (4,57 м.). для гри необхідна куля. Кулі можуть бути різноманітними за вагою, діаметром та отворами для захвату пальцями. У садочку для гри використовуємо доріжку із лінолеуму та набір для боулінгу (кегли та куля).

На доріжці знаходяться стрілки, що вказують напрям руху кулі. Завдання дитини, дивлячись на центральну стрілку, прокотити кулю та збити кеглі

У залежності від погоди гру можна проводити на майданчику або в спортивній залі. У гру може грати як одна дитина так і декілька гравців, а також можна проводити командні естафети на двох доріжках.

Єдине правило – не наступити на доріжку.



АВТОРСЬКІ ПАРЦІАЛЬНІ ПРОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО СПРЯМУВАННЯ

«КРИЛАТИЙ М'ЯЧ»

**(програма гуртка з флорболу для
дітей старшого дошкільного віку гри)**

Укладачі:

Пузь О.Т., інструктор з фізичного виховання Сумського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) № 10 «Малючок» ;

Волошина С.В., вихователь-методист Сумського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) № 10 «Малючок».

Вступ

Проблема активізації рухової діяльності дітей завжди є актуальною. Запобігати гіподинамії у дошкільників, визначають дослідники, можливо, використовуючи у фізкультурно-оздоровчій роботі елементи спортивних ігор.

Флорбол – це інтенсивна, захоплююча гра, що вимагає від гравців уміння добре орієнтуватися і взаємодіяти з партнерами. Дії флорболістів дуже різноманітні, вони миттєво приймають рішення переключаючись від нападу до захисту і навпаки. Тому кожен гравець має бути фізично підготовленим, володіти високою швидкістю, вправно володіти ключкою та м'ячем, володіти тактичними навиками, відзначатися морально-вольовими якостями і яскравою індивідуальністю манери гри. Флорбол сприяє розвитку фізичних і морально-вольових якостей, формує правильну поставу, виховує почуття колективізму та волі до перемоги [7].

Метою даної програми є теоретичне обґрунтування, структурування, визначення обсягу і змісту завдань, розроблення практичних порад з навчання дітей старшого дошкільного віку елементів гри у флорбол.

Програма складається зі вступу, пояснювальної записки, основної змістової частини, очікуваних результатів. Подано методичні рекомендації та додатки .

Ігрова діяльність і безпосередньо флорбол сприяють формуванню життєво важливих умінь і навичок, позитивно впливають на фізичні та психологічні процеси в організмі, загартовують дітей.

Пояснювальна записка

Фізичне виховання дошкільнят спрямоване на своєчасне формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, забезпечення належного рівня фізичної підготовленості, виховання стійкого інтересу до рухової активності.

Використання у дошкільному віці спортивних ігор та ігор з елементами спорту дають можливість залучити дітей до спорту, сприяють активній руховій діяльності. Важливим засобом удосконалення системи фізичного виховання у дошкільних закладах та сприяння популяризації спорту є гурткова робота.

Робота гуртка з флорболу «Крилатий м'яч» дає можливість ознайомити дітей з елементами спортивної гри. Заняття з елементами флорболу загартовують дітей, є ефективним засобом зміцнення здоров'я, сприяють значному збільшенню рухової активності дітей протягом дня. Саме ці головні критерії сприяли створенню програми «Крилатий м'яч»

Актуальність програми визначається потребою суспільства у формуванні покоління фізично-розвинених, здорових людей, що володіють системою рухових умінь, навичок, мають сформоване, свідоме ставлення до власного здоров'я.

Мета програми – задоволення потреб і запитів дітей у руховій активності, поглиблене ознайомлення дошкільників з елементами техніки, тактики і правил гри у флорбол, формування відповідних ігрових умінь, залучення дітей до занять ігровими видами спорту розвиток фізичних якостей та особистісного потенціалу дітей старшого дошкільного віку

Основні завдання програми:

сприяти збереженню і зміцненню здоров'я дітей, їх різносторонньому фізичному розвитку;

формуванню знання про флорбол як вид спорту, ознайомити з історією його виникнення;

навчити найпростіших техніко-тактичних дій з м'ячем (контроль, пасування і приймання м'яча, удари по м'ячу, гра воротаря);

розвивати самостійність при виконанні рухів, уміння вибирати найбільш сприятливий спосіб виконання рухів під час гри;

виховувати у дітей позитивні моральні-вольові якості, бережливе ставлення до свого здоров'я як найвищої цінності особистості;

популяризувати здоровий спосіб життя серед дітей та їх батьків [2].

Принципи побудови програми:

оздоровча спрямованість;

доступність, систематичність та послідовність навчання, поступове ускладнення завдань;

особистісна спрямованість, індивідуально-диференційований підхід;

гармонійний розвиток;

відповідність завданням сучасної дошкільної освіти;

співпраця з батьками.

Загальна характеристика програми гуртка

Програма гуртка «Крилатий м'яч» спрямована на організацію роботи з дітьми старшого дошкільного віку (5-6 років), які проявляють зацікавлення до гри флорбол, та проводиться з дотриманням наступних методичних вимог.

Відбір до гуртка відбувається за бажанням дітей та згодою батьків, з урахуванням індивідуальних здібностей.

Наповнюваність групи становить 14 дітей, які мають основну групу здоров'я.

Розрахована на один навчальний рік, передбачає 32 заняття.

Заняття гуртка проводяться раз на тиждень, у другу половину дня.

Тривалість одного заняття 30-35 хвилин.

Розпочинаються заняття з другої половини вересня і закінчуються у травні.

У травні проводиться оцінювання навичок оволодіння дітьми вміння грати у флорбол.

Керівник гуртка має право варіювати кількість занять на вивчення будь-якого розділу в залежності від рівня підготовленості, індивідуальних особливостей вихованців, матеріально-технічної бази освітнього закладу.

Зміст навчання гри у флорбол

Програма має чотири основні напрями роботи: теоретичний, фізичний, технічний і тактична підготовка дітей.

1. Теоретична підготовка:

правила техніки безпеки під час занять;

формування загальних уявлень про флорбол;

історія розвитку флорболу;

ознайомлення з основними правилами гри та розміткою ігрового майданчика;

ігрові амплуа: воротар, захисник, нападаючий.

2. Фізична підготовка:

загальна фізична підготовка (далі – ЗФП): загальнорозвиваючі вправи, ходьба, біг, стрибки, вправи для формування правильної постави;

спеціальна фізична підготовка (далі – СФП): вправи для розвитку швидкості (біг з максимальною швидкістю, зі зміною напрямку, швидкості, прискорення з різних вихідних положень); спритності (естафети, біг зі стрибками через перешкоди, присіданням, поворотами, біг «змією»); гнучкості (вправи з максимальною амплітудою: оберти тулубом, руками, махи ногами, нахили, випадки).

3. Технічна підготовка:

техніка пересування: стійка флорболіста, біг, біг зі стрибками, поворотами, спиною вперед, приставним і схресним кроком; з різних вихідних положень; із зупинками;

техніка володіння ключкою і м'ячем: хват ключки однією, двома руками;

ведення м'яча: без відриву ключки від м'яча перед собою, збоку, по прямій, по дузі; поштовхами кінцем ключки, серединою - перед собою, збоку; дриблінг;

кидок м'яча з місця і у русі;

зупинка м'яча тілом та ключкою;

удари по нерухомому і рухомому м'ячу, на місці і в русі.

4. Тактична підготовка:

індивідуальні дії: вміння орієнтуватися на ігровому майданчику, виконання різних дій без м'яча, з м'ячем у залежності від дій партнерів, суперників;

групові дії: передачі м'яча в парах, трійках, на місці і в русі, взаємодія двох чи трьох гравців (воротаря – захисників-нападаючих).

Орієнтовний тематичний розподіл програмових завдань

Жовтень

Дата проведення	Мета заняття	Зміст	Інвентар
1 тиждень. Ознайомлення з грою	Познайомити дітей зі спортивною грою – флорбол та дотримання правил техніки безпеки під час гри, ознайомити з інвентарем, правилами особистої гігієни, вчити стійці флорболіста. Виховувати позитивне ставлення до гри та спорту.	Правила гри та техніки безпеки. ЗФП. Ігрові вправи: «Візьми швидко», «Відгадай що це?». Естафета: «Перенеси м'яч».	Ключки, м'ячі, стійки, фішки
2 тиждень. Ознайомлення з обладнанням для гри	Учити дітей тримати ключку та утримувати стійку флорболіста. Розвивати швидкість, спритність під час човникового бігу. Виховувати інтерес до вправ спортивного характеру.	Правила гри. ЗФП. СФП. Естафети, ігрові вправи: «Зроби фігуру», «Зміни м'яч», «З ключкою». Естафети з м'ячем.	Ключки, м'ячі, стійки, фішки, ворота
3 тиждень. Техніка ведення м'яча	Учити техніці гладкого ведення м'яча ключкою, між стійками, на задану відстань, зі зміною напрямку. Повторити техніку тримання ключки, стійку флорболіста. Виховувати наполегливість, старанність під час виконання вправ.	ЗФП, СФП: бігові вправи з поворотами, зупинками, стрибками. Ігрові вправи: «Ралі», «Гонка м'ячів». Естафета «Ведення м'яча».	Ключки, м'ячі, стійки, фішки, ворота
4 тиждень. Техніка пересування гравця	Учити техніці пересування на майданчику: з поворотами, зупинками, спиною вперед. Продовжувати знайомити з правилами гри. Удосконалювати техніку виконання тримання ключки та стійки флорболіста.	ЗФП. СФП. Ігрові вправи: «М'яч ведучому», «Навколо предметів», «Водії», «Серпантин».	Ключки, м'ячі, стійки, фішки, ворота

Листопад

Дата проведення	Мета заняття	Зміст	Інвентар
1 тиждень. Зупинка м'яча	Учити зупиняти м'яч після ведення та м'яч, який котиться справа, зліва від гравця. Удосконалювати техніку виконання тримання ключки та ведення м'яча. Виховувати взаємодопомогу, товарицькість.	ЗФП. СФП Ігрові вправи: «Світлофор», «Тунель», «Серпантин», «Гонка м'ячів». Естафета з гладким веденням м'яча. Гра у флорбол удвох.	Ключки, м'ячі, стійки, фішки, ворота
2 тиждень. Кидок м'яча по воротах	Учити кидку м'яча по воротах з місця та після ведення. Удосконалювати техніку виконання ведення та зупинки м'яча. Сприяти розвитку швидкості реакції, координації рухів під час виконання вправ.	ЗФП. Естафети з різновидами бігу. Ігрові вправи: «Світлофор», «Забери м'яч», «Ведення м'яча парами», «Обжени м'яч». Гра у флорбол.	Ключки, м'ячі, стійки, фішки, ворота
3 тиждень. Передача та зупинка м'яча	Учити техніці передачі та зупинки м'яча. Продовжувати удосконалювати техніку виконання кидка м'яча по воротах. Виховувати дружні взаємини з однолітками.	ЗФП, СФП. Бігові вправи з поворотами, зупинками, стрибками. Ігрові вправи: «Точний пас», «Влуч у ворота», «Збий предмет». Гра у флорбол.	Ключки, м'ячі, стійки, фішки, ворота
4 тиждень. Дриблінг – маневр з м'ячем	Учити виконанню дриблінгу на місці. Продовжувати знайомити з правилами гри. Удосконалювати техніку виконання передачі м'яча. Виховувати наполегливість, упевненість у своїх силах.	ЗФП. СФП. Ігрові вправи: «Два м'ячі», «Влуч у мішень», «Збий предмет». Гра у флорбол.	Ключки, м'ячі, стійки, фішки, ворота

Грудень

Дата проведення	Мета заняття	Зміст	Інвентар
1 тиждень. Ведення м'яча із зупинками	Учити веденню м'яча із зупинками біля стійок. Удосконалювати техніку виконання дриблінгу. Закріпити техніку виконання тримання ключки та ведення м'яча зі зміною напрямку. Виховувати сміливість, рішучість під час гри.	ЗФП. СФП: пересування на майданчику зі зміною темпу, напрямку. Естафети: «Обведи, не зачепи», «Хто швидше?», «Ведення м'яча» Гра у флорбол.	Ключки, м'ячі, стійки, фішки, ворота
2 тиждень. Прийом та зупинка м'яча на місці, у русі	Учити прийому м'яча, який котиться з різною швидкістю. Удосконалювати техніку виконання ведення м'яча. Продовжувати вчити кидку м'яча по воротах. Виховувати старанність, бажання правильно виконувати рухи.	ЗФП. СФП: біг, стрибки, пересування на майданчику. Ігрові вправи: «Навколо предметів», «Світлофор», «Сильний та влучний удар». Гра у флорбол.	Ключки, м'ячі, стійки, фішки, ворота
3 тиждень. Довга передача м'яча із зупинкою	Учити довгій передачі м'яча із зупинкою в парах. Повторити зупинку, прийом м'яча після ведення. Виховувати дисциплінованість.	ЗФП. СФП. Ігрові вправи: «Влучний кидок», «Найкращий захисник», «Водії», «Один хвіст, два хвосты». Гра у флорбол.	Ключки, м'ячі, стійки, фішки, ворота
4 тиждень. Удари по м'ячу (нерухомому, рухомому)	Учити техніці удару по нерухомому м'ячу після бігу, ведення м'яча. Управляти у веденні м'яча по майданчику. Продовжувати вчити довгій передачі м'яча із зупинкою в парах. Виховувати дружні взаємини між дітьми.	ЗФП. СФП. Ігрові вправи: «Два м'ячі», «Влуч у мішень», «У кого більше м'ячів», «Збий предмет». Гра у флорбол.	Ключки, м'ячі, стійки, фішки, ворота

Січень

Дата проведення	Мета заняття	Зміст	Інвентар
1 тиждень. Дриблінг	Учити виконанню дриблінгу на місці, обводячи стійки. Удосконалювати техніку пересування гравця по майданчику. Продовжувати знайомити з правилами гри у флорбол. Повторити удар по м'ячу в ціль після ведення. Виховувати упевненість, сміливість.	ЗФП. СФП. Пересування в стійці флорболіста в різних напрямках. Естафети: «Не зачепи», «Обведи та влуч у ціль». Гра у флорбол.	Ключки, м'ячі, стійки, фішки, ворота
2 тиждень. Ведення м'яча дриблінгом	Учити техніці ведення м'яча дриблінгом. Удосконалювати техніку виконання дриблінгу на місці. Виховувати інтерес до рухових дій та бажання їх правильно виконувати.	ЗФП. СФП: біг, стрибки. Ігрові вправи: «Навколо предметів», «Не відпусти м'яч», «Спритний флорболіст». Гра у флорбол.	Ключки, м'ячі, стійки, фішки, ворота
3 тиждень. Передача м'яча в парах із просуванням вперед	Учити техніці виконання коротких передач м'яча в парах із просуванням уперед. Повторити ведення м'яча дриблінгом. Розвивати точність, влучність, окомір, виховувати інтерес до якісного результату виконання дій.	ЗФП. СФП. Пересування в стійці флорболіста. Естафети: «Точний пас», «Точні паси в парі». Ігрова вправа: «Найшвидша пара». Гра у флорбол.	Ключки, м'ячі, стійки, фішки, ворота
4 тиждень. Удари м'яча по воротах після передачі, обведення стійок	Учити техніці удару по м'ячу після коротких та довгих передач, обведення стійок. Повторити передачу м'яча в парах. Продовжувати знайомити з правилами гри. Виховувати вміння узгоджувати свої дії з діями партнерів, працювати у команді.	ЗФП. СФП. Після виконання руху прийняти стійку флорболіста. Ігрові вправи: «Точний пас», «Влуч у ціль», «Прокоти і не зачепи». Гра у флорбол	Ключки, м'ячі, стійки, фішки, ворота

Лютий

Дата проведення	Мета заняття	Зміст	Інвентар
1 тиждень. Дриблінг, виконання передачі партнеру	Учити виконувати під час руху дриблінг, зробити передачу партнеру. Повторити удари м'яча по воротах. Повторити правила гри у флорбол. Виховувати дружні взаємини між дітьми.	ЗФП. СФП. Метання м'яча на дальність, влучність. Ігрові вправи: «Точний пас після дриблінгу», «Влуч у ціль», «Сильний удар». Гра у флорбол.	Ключки, м'ячі, стійки, фішки, ворота
2 тиждень. Удари по воротах з викликом номерів	Учити удару м'яча по воротах з викликом номерів. Удосконалювати техніку виконання дриблінгу. Повторити передачу м'яча. Виховувати наполегливість, старанність.	ЗФП. СФП. Пересування в стійці флорболіста в різних напрямках. Ігрові вправи: «Точний пас після дриблінгу», «Влуч у ціль». Гра у флорбол з утриманням м'яча.	Ключки, м'ячі, стійки, фішки, ворота
3 тиждень. Удари по воротах після коротких і довгих передач	Учити техніці удару м'яча по воротах після передачі. Повторити передачу м'яча в парах в один дотик. Виховувати дисциплінованість, старанність.	ЗФП. СФП. Біг, стрибки. Ігрова вправа: «Відбери м'яч у партнера», «Хто швидше?», «Влуч у мішень», «Хто далі кине?». Гра у флорбол.	Ключки, м'ячі, стійки, фішки, ворота
4 тиждень. Ігрове тренування	Відпрацювати набуті навички та вміння під час гри. Розвивати точність, влучність, окомір у грі. Виховувати впевненість у своїх силах.	ЗФП. СФП. Гра з утриманням м'яча. Ігрові вправи, ігри з елементами флорболу.	Ключки, м'ячі, стійки, фішки, ворота

Березень

Дата проведення	Мета заняття	Зміст	Інвентар
1 тиждень. Переміщення гравців на майданчику	Учити переміщенню в стійці флорболіста на майданчику в різних напрямках. Повторити правила гри у флорбол. Виховувати сміливість, рішучість.	ЗФП. СФП. Човниковий біг, біг зі зміною напрямку, швидкості. Естафети: «Ведення м'яча», «Передача м'яча», «Влучний кидок». Гра у флорбол.	Ключки, м'ячі, стійки, фішки, ворота
2 тиждень. Ведення м'яча різними способами	Учити техніці ведення м'яча різними способами: гладке, дриблінгом, із зупинками, поворотами. Розвивати точність, координацію рухів. Виховувати інтерес до гри.	ЗФП. СФП. Пересування в стійці флорболіста в різних напрямках. Ігрові вправи: «Не збий», «Не зачепи», «Швидко та точно». Гра у флорбол з утриманням м'яча.	Ключки, м'ячі, стійки, фішки, ворота
3 тиждень. Зупинка м'яча	Учити зупиняти м'яч, що летить тулубом, ключкою. Удосконалювати техніку ведення м'яча. Сприяти розвитку спритності, швидкості під час гри.	ЗФП. СФП. Різновиди бігу. Ігрова вправа: «Тренування для воротаря», «Передай далі», «Зупини та передай». Гра у флорбол.	Ключки, м'ячі, стійки, фішки, ворота
4 тиждень. Передача м'яча в один дотик	Учити передачі м'яча в один дотик. Повторити зупинку м'яча, що летить тулубом, ключкою. Виховувати дисциплінованість.	ЗФП. СФП. Гра з утриманням м'яча. Ігрові вправи, естафети: «Точний пас», «Передай партнеру», «Передай – не зачепи». Ігри з елементами флорболу.	Ключки, м'ячі, стійки, фішки, ворота

Квітень

Дата проведення	Мета заняття	Зміст	Інвентар
1 тиждень. Удари м'ячем по воротах	Учити техніці виконання удару по воротах після передачі. Повторити передачу м'яча в один дотик. Виховувати дружні взаємини між партнерами.	ЗФП. СФП. Ігрові вправи: «Влуч у ціль», «Жмурки», «Два м'ячі». Гра у флорбол.	Ключки, м'ячі, стійки, фішки, ворота
2 тиждень. Дриблінг	Удосконалювати техніку виконання дриблінгу на місці. Повторити удари м'ячем по воротах. Виховувати наполегливість, старанність.	ЗФП. СФП. Пересування в стійці флорболіста в різних напрямках. Ігрові вправи: «Відбери м'яч у партнера», «Снайпери». Гра у флорбол з утриманням м'яча.	Ключки, м'ячі, стійки, фішки, ворота
3 тиждень. Фінти	Учити захисту м'яча корпусом. Повторити дриблінг на місці. Сприяти формуванню позитивного емоційного стану під час гри.	ЗФП, СФП. Ігрові вправи: «Влучний кидок», «Відбери м'яч у партнера», «Зміна сторін». Гра у флорбол.	Ключки, м'ячі, стійки, фішки, ворота
4 тиждень. Відбір м'яча	Учити технічному елементу – відбір м'яча. Повторити захист м'яча корпусом. Виховувати інтерес до гри.	ЗФП. СФП. Гра з утриманням м'яча. Ігрові вправи, естафети, ігри з елементами флорболу. Гра у флорбол.	Ключки, м'ячі, стійки, фішки, ворота

Травень

Дата проведення	Мета заняття	Зміст	Інвентар
1 тиждень. Ігрове тренування	Повторити правила гри у флорбол. Закріпити навички та вивчені прийоми під час гри. Сприяти розвитку спритності, швидкості, координації рухів.	ЗФП. СФП. Пересування в стійці флорболіста в різних напрямках. Гра у флорбол.	Ключки, м'ячі, стійки, фішки, ворота
2 тиждень. Ігрове тренування	Закріпити вивчені прийоми та навички у грі. Сприяти розвитку фізичних якостей. Виховувати інтерес до гри у флорбол.	ЗФП. СФП. Пересування в стійці флорболіста в різних напрямках. Гра у флорбол.	Ключки, м'ячі, стійки, фішки, ворота
3 тиждень Контрольне заняття	Проведення контролю знань гри у флорбол. Закріплення отриманих навиків та технічних прийомів гри. Заохочувати дітей до гри у флорбол.	ЗФП. Контрольні завдання: правила гри, історія розвитку флорбола, ведення, удар, передача, прийом м'яча. Гра у флорбол.	Ключки, м'ячі, стійки, фішки, ворота
4 тиждень Контрольне заняття	Проведення контролю знань гри у флорбол. Закріплення отриманих навиків та технічних прийомів гри. Заохочувати дітей до гри у флорбол.	ЗФП. Контрольні завдання: теорія, ведення, удар, передача, прийом м'яча. Гра у флорбол.	Ключки, м'ячі, стійки, фішки, ворота

Очікувані результати:

У результаті реалізації програми діти знають:

історію виникнення флорболу;
основні правила гри у флорбол;
правила техніки безпеки під час гри.

Діти вміють:

приймати стійку флорболіста, пересуватися в ній;
правильно тримати ключку;

володіти прийомами ведення, зупинки, передачі м'яча, виконання удару;

використовувати спрощені тактичні дії під час гри.

У дітей сформовані:

навички гри у флорбол за спрощеними правилами;

стійкий інтерес до гри у флорбол;

достатні показники фізичного розвитку;

розвинені фізичні якості (швидкість, спритність, гнучкість, витривалість, сила);

позитивні морально – вольові якості;

ціннісне ставлення до свого здоров'я, мотивація на здоровий спосіб життя;

здатність працювати в команді, дружні відносини, взаємодопомога.

Методичні рекомендації

Заняття з навчання гри у флорбол

Заняття – основна форма організації навчання дітей гри у флорбол. Заняття з флорболу розрізняють за змістом і педагогічними завданнями.

За змістом заняття з флорболу розподіляються на комплексні (мішані) і тематичні. З дітьми старшого дошкільного віку, в основному, проводять комплексні заняття, на яких діти виконують: загальнорозвиваючі вправи, засвоюють основні прийоми техніки гри та беруть участь у рухливих іграх на вдосконалення технічних навичок.

Розрізняють три групи комплексних занять:

з фізичної і технічної підготовки;

з фізичної і тактичної підготовки;

з технічної і тактичної підготовки.

У комплексних заняттях, які найбільш прийнятні для навчання дітей, необхідно чітко розмежовувати розминку і розв'язання завдань з фізичної підготовки в основній частині.

Тематичні заняття з флорболу плануються і проводяться зрідка. Вони присвячуються одній із тем освітньої програми: фізичній підготовці, технічній або тактичній.

Залежно від поставлених педагогічних завдань заняття з флорболу поділяють на чотири види:

ознайомлення з новим матеріалом;

поглиблене вивчення нового;

закріплення та повторення;

заняття мішаного типу.

Заняття на ознайомлення з новим матеріалом можуть бути поодинокими з кожного виду фізичних вправ. На цих заняттях педагог демонструє нові вправи, особисто або на картинках. Далі дітям розповідають про способи виконання рухів, передбачається обов'язкове виконання їх дітьми в цілому або окремих елементів за допомогою педагога.

Заняття з поглибленого вивчення нового матеріалу (формування рухових умінь) проводяться після занять на ознайомлення з новим матеріалом. На цьому занятті педагог пояснює виконання вправи, що вивчається, у разі необхідності показує її; при виконанні вправи дітьми, виправляє помилки, надає допомогу; дає оцінку якості виконання руху дітьми.

На заняттях із закріплення та повторення матеріалу у дітей формують вміння та навички виконання рухових завдань з технічних елементів гри. Поступово шляхом багаторазового повторення підготовчих вправ та ігор, побудованих на засвоєних елементах флорбольної техніки і тактики, навички дітей доводяться до автоматизму.

У практиці роботи переважають заняття мішаного типу, де поряд із вивченням нового матеріалу або поглибленим його розучуванням діти вдосконалюють техніку виконання рухових дій, що вивчалися раніше.

Структура занять з флорболу є традиційною для фізкультурних занять. У ній виокремлюють підготовчу, основну і заключну частини.

Підготовча частина – бесіди, розповіді про історію флорболу, правила гри, техніка безпеки під час занять, шиккування, повідомлення змісту заняття, різновиди ходьби, бігу, комплекс загальнорозвивальних вправ, дихальні вправи, вправи для профілактики порушень постави (з ключкою, м'ячем).

Основна частина – педагог організовує розучування, удосконалення, закріплення умінь і навичок з техніко-тактичної підготовки до гри у флорбол у формі підготовчих вправ і рухливих ігор. Коли діти безпосередньо готові до двосторонньої гри, основна частина присвячується грі за спрощеними правилами і може мати кілька підрозділів. Найбільш складні завдання, пов'язані з опануванням нового матеріалу, вирішують на самому початку основної частини заняття. При цьому слід дотримуватися такої послідовності в постановці завдань: ознайомлення, поглиблене розучування руху, закріплення й удосконалення навичок.

У заключній частині заняття слід забезпечити поступове зниження функціональної активності організму, підбираються легко дозовані вправи: біг у повільному темпі, ходьба у поєднанні з вправами на заспокоєння дихання, або ігри малої рухливості. Наприкінці заняття підводиться його загальний підсумок.

Способи організації дітей на заняттях

Ефективність процесу навчання визначається рівнем його організації. На заняттях з флорболу з метою забезпечення ефективності й результативності реалізації програмових завдань використовуються різні способи організації дітей при виконанні рухових завдань: фронтальний, поточний чи паралельно-поточний, позмінний, колового тренування (станційний), груповий та індивідуальний.

При *фронтальному* способі організації дітей вправи виконуються одночасно всіма дітьми, розміщеними в одну чи дві шеренги, врозтіч довільно по залі чи майданчику, колом тощо;

при *поточному* одне і теж завдання виконується дітьми, розміщеними в колону, почергово (при *паралельно-поточному* способі діти організовані у кілька паралельних колонок-потоків);

при *позмінному* способі організації вправи виконуються «змінками» (групками дітей) по черзі одна за одною;

для *групового* способу організації характерний розподіл дітей на кілька груп, при цьому завдання для кожної групи диференціюються, визначаються окремо, усі групи працюють одночасно у визначених педагогом місцях зали чи майданчика, згодом завдання кожній групі змінюється так, щоби поступово кожна група виконала усі заплановані види роботи;

при *коловому тренуванні* (станційний спосіб організації) діти виконують певну низку рухових завдань у визначеній педагогом послідовності, просуваючись по колу від завдання до завдання (ніби від станції до станції) один за одним;

індивідуальний спосіб організації передбачає окреме, ізольоване виконання вправ кожною дитиною.

Вибір способу організації дітей на заняттях із флорболу залежить від етапу навчання, ступеня складності рухових завдань, умов проведення занять, наявності в достатній кількості спортивного інвентарю тощо.

Основні елементи техніки гри у флорбол

Техніка виконання підготовчих вправ

Для оволодіння елементами гри у флорбол діти мають засвоїти підготовчі вправи з ведення, ударів м'яча, пасування і приймання м'яча, а також ловіння, відбивання та вкидання м'яча воротарем.

Етапи формування умінь та навичок у дітей:

початковий етап навчання;
поглиблене розучування дій;
удосконалення рухових дій.

Вправи, спрямовані на оволодіння технікою пасування, приймання та удару по м'ячу

Початковий етап навчання:

стійка флорболіста;
навчання хвату ключки однією, двома руками.

Передача м'яча:

розучування рухів ключкою: замах, удар, проведення (перо найближче до м'яча, після пасу перо повинно дивитись в напрямку передачі, необхідно утримувати стійку флорболіста).

Приймання м'яча:

розучування вихідного положення (стійка, рівновага, голова піднята);

розучування амортизуючого руху ключкою (м'яч зустрічають пером і при дотику перо відводять трохи назад);

навчити приймати оптимальне положення для виконання подальших дій з м'ячем.

Удари по м'ячу :

без замаху;

з близької відстані у стінку та зупинка м'яча;

змінюючи відстань до стіни.

Поглиблене розучування дій з м'ячем:

удари по м'ячу, який котиться;

удари по воротах, із різних частин майданчика;

удари по м'ячу, який котиться у ціль (ворота);

передача м'яча у парах на місці;

передача м'яча у парах у русі з подальшим ударом по воротах.

Удосконалення дій з м'ячем :

передача м'яча у повітрі;

буліт (з центра поля);

передача м'яча у трійках;

передача м'яча у трійках за сигналом, удар у ціль (ворота).

Вправи, спрямовані на оволодіння дітьми техніки ведення м'яча

Початковий етап навчання:

довільне ведення м'яча по майданчику;

ведення м'яча по прямій;

ведення м'яча по лінії;

ведення м'яча по колу, по дузі.

Поглиблене розучування дій з м'ячем:

ведення м'яча без відриву ключки від м'яча (перед собою, збоку) по прямій, по дузі;

ведення м'яча без відриву ключки від м'яча (перед собою, збоку) по прямій, по дузі з подальшою зупинкою його за сигналом;

ведення м'яча поштовхами (перед собою, збоку);

ведення м'яча «вісімкою», дриблінг;

ведення м'яча зі зміною способу ведення та темпу.

Удосконалення дій з м'ячем :

ведення м'яча з прискоренням;

ведення м'яча по майданчику та зупинка його за сигналом;

ведення м'яча з подальшою передачею партнеру або ударом у ціль.

Підготовчі вправи, спрямовані на оволодіння грою воротаря

Початковий етап навчання:

оволодіння основною стійкою воротаря – ноги напівзігнуті або стоячи на колінах, тулуб злегка нахилений уперед, руки попереду тіла;

ловіння м'яча, який котиться;

відбивання м'яча руками, ногами, тулубом;

введення м'яча у гру вкочуванням, вкиданням.

Поглиблене розучування дій з м'ячем:

ловіння м'яча руками, який котиться після удару гравців;

ловіння м'яча руками після відскоку від підлоги;

ловіння м'яча, який котиться збоку від воріт та введення його в гру викочуванням на гравця;

відбивання м'яча після удару гравців з різної відстані;
ловіння м'яча, після удару гравців із різної відстані.

Удосконалення дій з м'ячем :

пересування воротаря у воротарській зоні;
правильний вибір місця у воротах під час атаки;
відбивання м'ячів при різних рівнях польоту після ударів гравців з різної відстані;
вкидання м'яча ударом об підлогу, до центральної лінії.

Основні технічні прийоми гри

У флорболі застосовуються різноманітні технічні прийоми гри, які мають свою специфіку виконання. Вони включають у себе технічні прийоми в нападі, захисті, центрі та грі воротаря.

Важливим у технічній майстерності є правильне вивчення техніки виконання різноманітних прийомів, а також усунення помилок на початковому етапі.

Контроль м'яча

Незважаючи на те, що гравці під час гри майже не знаходяться в статичному положенні, дуже важливе місце відіграє правильне положення тіла – стійка.

Основна стійка:

ноги на ширині плечей, одна нога трохи попереду (приблизно на одну стопу);

ноги трішки зігнуті в колінах, вага тіла рівномірно розподілена на двох ногах, спина пряма;

голова піднята;

перо ключки на підлозі.

Тримання ключки:

ключку потрібно тримати двома руками: одна рука – хват зверху – за верхній кінець ключки, друга – хват знизу, на відстані приблизно 20-30см. від руки, що зверху .

Контроль м'яча:

гравець має стійку рівновагу;

для контролю м'яча використовуються корпус, стопи і руки;

пером ключки слід прикривати м'яч зі сторони суперника;

необхідний хороший контроль руху м'яча.

Дриблінг:

м'яч постійно утримується пером;

слід виконувати легке торкання м'яча без ударів;

паси слід виконувати як справа, так і зліва;

виконується контроль м'яча.

Захист м'яча:

потрібно зберігати збалансовану стійку;

накрити м'яч пером ключки зі сторони суперника;

використовувати для захисту м'яча тіло, руки та ноги.

Фінт – складається з обманного руху і завершуючого справжнього руху. Фінти зазвичай виконують ключкою та тулубом. Найефективнішими є фінти тулубом, які починаються з кивка головою і доповнюються посиленням тулуба в сторону. Можна доповнити фінт випадом. Потрібно тримати під контролем і м'яч, і суперника. Виконувати фінти слід на високій швидкості та максимально розвивати навички володіння м'ячем.

Для успішного виконання фінтів потрібно:

уміти добре розвивати швидкість і працювати корпусом;

фінт слід робити вчасно;

потрібно намагатися вести суперника в ту сторону, яка необхідна гравцю.

Пасування і прийом м'яча

Мета передачі – обіграти суперника, а не просто передати м'яч партнеру. Відповідає за точність передачі м'яча той, хто пасує, а не той кому пасують.

Передача м'яча:

перо слід тримати якнайближче до м'яча;

після паса перо повинно дивитися у напрямку передачі;

необхідно утримувати збалансовану стійку;

голова повинна бути постійно піднятою, щоб мати хороше поле зору.

Прийом м'яча:

перо на підлозі;

стійка рівновага;

голова піднята;

торкатися м'яча слід плавно «м'якими руками»;

м'яч зустрічають пером і при їхньому дотику перо відводять трохи назад гасячи його рух по інерції.

Види передач: поперечні, діагональні, продольні. Виконувати їх можна по підлозі і в повітрі, вперед і назад.

Поперечні: спрямовані впоперек поля. Найпростіші і найменш ефективні. Ними можна обіграти лише суперника, який рухається напроти чи стоїть на місці. Виконуються на виду у суперника і розраховані на їхню помилку. Не сприяють швидкому просуванню до воріт.

Діагональні: дозволяють змінити фланг атаки і відразу обіграти кількох суперників. Їх виконання є складним. Спрямовуючи передачу, потрібно розрахувати напрямок і швидкість партнера. Важливо враховувати силу. Для такої передачі необхідний короткий замах і чітке нанесення удару по м'ячу.

Неможна відправляти м'яч в ноги гравця, його потрібно відправляти трішки в сторону, по ходу руху.

Одним із видів коротких передач є залишення м'яча. М'яч можна залишити на місці чи легко віддати назад. Тоді у партнера буде більше місця для маневру і з'явиться час для прийняття правильного рішення.

Діагональну передачу можна виконувати не тільки вперед, але і назад.

Продольні передачі: спрямовані вперед, і є найшвидшим шляхом для наближення м'яча до воріт суперника. Ці передачі ефективні, але вимагають визначеного розташування гравців і правильного вибору місця передачі.

Передачі в один дотик: дозволяють атакуючим економити час, а гравців суперника змушують поспішати.

Краще м'яч передавати по підлозі, ніж у повітрі.

Можна передавати м'яч рикошетом від бортика.

Передачі у повітрі: щоб підняти м'яч потрібно відвести ключку за межі опорної ноги та виконати удар у напрямку вперед-вгору. Такі м'ячі приймають ключкою, не піднімаючи її вище колін, стопою, піднявши ногу, та грудьми.

Робота в команді. Для того, щоб зайняти вигідну позицію для удару по воротах, необхідна чітка злагодженість гравців у команді:

передавати м'яч слід трохи випереджаючи партнера, щоб він для його зупинки міг зробити прискорення і прийняти м'яч на витягнуту ключку;

цінною якістю передач є їхня прихованість;

важливе значення має перша передача після відбору м'яча у суперника. У ній повинні поєднуватися і швидкість і точність, що забезпечує успіх контратаки;

флорболіст повинен слідкувати за ключкою суперника. Якщо він не рухає нею, то потрібно залишати м'яч у себе. Як тільки він підводить ключку до м'яча – потрібно виконати передачу;

віддаючи м'яч, гравець повинен відразу відкриватися, підтримуючи атаку;

потрібно постійно атакувати суперника з м'ячем, опікувати ближнього суперника, що рухається на ворота, також забезпечити страховку партнера, котрий вступає в одноборство за м'яч;

для надійного захисту м'яча необхідне таке розташування гравців, що забезпечить взаємо страхування;

використовуючи передачі потрібно застосовувати ініціативність і особисту творчість кожного гравця. Це також підсилює атаку і ускладнює організованість команди суперника і, крім цього, приносить атакуючим естетичне задоволення.

Завдання воротаря:

Тактичні аспекти воротаря – це збереження правильної позиції і пересування так, щоб зменшити кут і закрити найбільшу площину воріт.

Воротар є останньою лінією оборони. Він є відносно вільний при виборі дій спрямованих на захист воріт, коли м'яч знаходиться в їх площині. Стрибки, удари руками і ногами, блокування – все дозволено, якщо ці дії спрямовані на м'яч.

Підготовленість воротаря складається з трьох рівнів:

Рівень 1. Фізичний

Найбільш важливими фізичними якостями воротаря є: швидкість реакції, витривалість м'язів та хороша координація.

Основна стійка. Основне положення воротаря – стійка на колінах, вага тіла на колінах, а тіло злегка нахилене вперед, щоб зберігати баланс і дати можливість ногам рухатися для пересування в сторони чи відбивати ними м'яч. Воротарі також часто встають, щоб краще бачити поле, щоб відпочили коліна чи вибираючи правильну позицію, оскільки швидше і легше опуститися на коліна, ніж піднятися.

Швидкість реакцій – це те, що відрізняє кращих воротарів, але більший успіх забезпечується за рахунок скорочення кутів. Діючи таким чином, воротар зменшує площу, з якої суперник може забити гол, ускладнюючи цим реалізацію його ударів.

Швидкість реакції ніг має важливе значення при низьких ударах м'яча, при пересуванні в сторони та накриванні м'яча тілом.

Руки воротар використовує як для відбивання м'ячів так і для збереження необхідного положення тіла. Тому руки повинні знаходитися трохи попереду тіла. Воротар повинен бути в змозі відбивати і ловити м'яч однією рукою. Двома руками ловлять м'яч, коли він летить назустріч воротареві. Воротар не повинен боятися м'яча і повинен слідкувати за м'ячем під час його вкидання.

Рівень 2. Індивідуальна техніка

Ключовим аспектом успішного воротаря є скорочення кутів. Мета – закрити як найбільшу площу воріт. Воротар повинен зайняти таке положення, щоб можна було провести пряму лінію між м'ячем, ціллю і воротарем. Якщо атакуючий знаходиться далеко, воротар може рухатися уперед, щоб збільшити покриваючу площу.

Польовим гравцям не дозволяється пасувати м'яч своєму воротареві. Якщо гравець порушив це правило, то воротар може виправити цю помилку, відбивши м'яч рукою чи ногою. Але якщо він упіймав м'яч, то вільний удар надається суперникам. Важливо пам'ятати, що це правило стосується тільки навмисного пасу, якщо гравець просто втратив м'яч, то воротар може брати його.

Пересування воротаря повинні бути різкими і швидкими. Оскільки м'яч рухається швидше, ніж гравці, то воротар повинен намагатися передбачити де буде м'яч. Усі переміщення повинні відбуватися так, щоб руки залишалися вільними.

Укидання м'яча є дуже важливим, оскільки завдяки цьому можна швидко розпочати атаку на ворота суперника. Якщо гравець відкритий, то воротар викочує йому м'яч. Укидання м'яча може відбуватися як спосіб нападу чи контратаки, якщо один з нападаючих знаходиться близько до воріт суперника чи біля центральної лінії. Такі м'ячі, воротар, вкидає ударом об підлогу, так щоб м'яч торкнувся її до центральної лінії.

Рівень 3. Індивідуальна тактика

Воротар повинен читати гру так само, як і польові гравці. Він не просто реагує на удари по воротах, а передбачає наступні ситуації, підказує захисникам як діяти.

Для ефективного накриття площі воріт, воротареві слід рухатися по лінії області воріт.

Обладнання майданчика, інвентар для гри

Гра проводиться на ігровому майданчику прямокутної форми розміром 20x40 метрів (грають 5+1) або 12x24 метри (грають 3 і 3 або 4 і 4 із воротарем), обмежену бортами висотою 50 см. заокруглених на кутах.

Розмітка ігрового майданчика. Вся розмітка повинна бути нанесена лініями шириною 4-5 см., кольором, котрий добре видно. На ігровому майданчику повинні бути розмічені: середня лінія, центральна точка, площа воріт, воротарські зони і точки розіграшу спірного м'яча. Всі лінії входять у площу, яку вони обмежують.

Воротарські зони. Мають прямокутну форму розміром 4x5м, відмічені на відстані 2,85 м. від відповідної короткої сторони майданчика.

Площа воріт становить 1x1,25 м. їх розмітка наноситься на відстані 0,65м від задніх ліній, що обмежують воротарські майданчики.

Ворота. Ворота мають розміри 160x115x40/65см. розміщуються в місцях, відповідно до розмітки на ігровому майданчику. Лицева частина воріт повинна мати прямокутну форму. Бічні стійки і основи воріт повинні бути виконані з профілю круглого перерізу діаметром 32 мм. місця з'єднань не повинні мати гострих кутів. Ворота червоного кольору.

Ворота повинні бути обтягнуті м'якою сіткою неясного кольору і додатково оснащені сіткою. Додаткова сітка кріпиться тільки до верхньої частини основної сітки на відстані 20 см. від верхньої перекладки в глибину.

Одяг і взуття для навчання гри у флорбол

Одяг для занять з флорболу повинен бути спортивного типу, комфортним для гравця, виготовленим з натуральних тканин. Важливим є підбір взуття. Подошва не повинна ковзати по підлозі. Перевагу слід надавати взуттю на шнурівці, тому що шнурівка під час гри надійніша, ніж липучки. Носок і задник взуття повинні бути жорсткими. Це є додатковим захистом стопи від травм. Усі шви на внутрішній поверхні взуття повинні бути виконані акуратно. Важлива також м'якість матеріалу і його гігієнічність.

Основні правила флорболу

Флорбол – командний вид спорту. Грають пластмасовим м'ячем, удари по якому наносяться ключкою. На майданчику в кожній команді присутні п'ять польових гравців і один воротар. Контролювати м'яч дозволяється тільки ключкою, що є у всіх польових гравців. Ногою дозволяється зупиняти м'яч, але не віддавати пас і не завдавати удари по воротах. Воротареві при жодних обставинах пас віддавати не можна, в тому числі і ключкою. Мета гри: забити м'яч у ворота суперника. У

команду можуть входити не більше 19 гравців. Кількість замін не обмежена. У випадку необхідності воротаря можна замінити польовим гравцем.

Гра триває 2 або 3 тайми по 20 хв., у випадку рівного рахунку суддя дає додатковий час. Якщо після додаткового часу рахунок не змінюється на користь однієї з команд, призначається серія булітів (по 5 пенальті). Кожен тайм і після забитого м'яча гра починається в центрі поля з розіграшу спірного м'яча. М'яч розігрують два гравці з протилежних команд. Спірні м'ячі розігрують на середній лінії поля та на уявному продовженні лицевих ліній воріт на відстані 1,5м від бортів.

Воротар грає без ключки, в межах ділянки біля воріт може використовувати будь-яку частину тіла. М'яч при вкиданні воротарем, перед тим, як пересікти середню лінію, повинен торкнутися поля, гравця або бортика.

Заміна гравців (в тому числі й воротаря) дозволяється в необмеженій кількості з додаткових гравців.

У кожному періоді тренер може взяти по одному тайм-ауту, 30 секундну перерву.

Правила трьох метрів. При розіграші стандартного положення і введення м'яча у гру, гравці команди, що захищається, повинні без вказівки з боку судді зайняти місце в трьох метрах від м'яча.

Правило трьох секунд. Після отримання права ввести м'яч у гру, гравці цієї команди (в тому числі і воротар) повинні це зробити без затримки, протягом трьох секунд.

М'яч у гру після порушення правил вводиться гравцем з місця порушення, якщо порушення відбулося за лінією воріт, то з кута ігрового майданчика.

У випадку, якщо у ворота команди, з якої видалений гравець, забивається м'яч, то видалений гравець має право вийти на майданчик.

Вільний удар призначається, якщо:

будь-якою частиною ключки грати або намагатися грати вище колін;
ударяти по ключці іншого гравця, затримувати її або піднімати;
грати ногами в м'яч вище рівня коліна;
підстрибувати на майданчику та чинити дії на гру;
навмисно затримувати розіграш стандартного положення.

Видалення на дві хвилини:

повторні незначні порушення;
гра без ключки;
захват або груба гра з падінням суперника;
атака, напад на воротаря або утримання його;
перехват паса або гра м'ячем лежачи або стоячи на колінах;
зупинка м'яча рукою або головою;
порушення правило «трьох метрів»;
навмисна затримка гри.

Видалення на п'ять хвилин:

падіння на підлогу для зупинки гри;
при порушеннях у гольовій ситуації (можливість або вихід один на один з воротарем), або при інших порушеннях у межах майданчика воріт;
кидок ключки під час зупинки гри або заміни гравців;
неспортивна поведінка;
образа суперника або офіційної особи.

Пенальті (буліт).

Удар виконується з середньої лінії. М'яч рухається тільки вперед і не дозволяється добивати його у ворота. Під час виконання пенальті гравці знаходяться на майданчику запасних. Якщо м'яч буде забитий, то команда, що захищається, вводить його в гру з кута майданчика.

Дозволяється:

тілом, за виключенням руки чи голови, направляти м'яч до себе;
ногою направляти м'яч до особистої ключки;
стоячи на одному коліні перервати пас (удар) або грати м'ячем;
знаходитись у воротарському майданчику та грати там м'ячем;
замінити воротаря польовим гравцем.

Тактичні схеми розташування гравців

У кожній команді по п'ять гравців і відповідно є кілька варіантів їх розташування. Вибір тактики залежить від того, що відомо про суперника. Обрана тактика повинна бути спрямована на переможний результат. Кожен гравець повинен знати що робити.

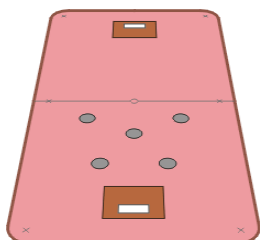


Рисунок 37. Розташування 2-1-2

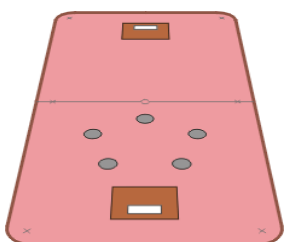


Рисунок 38. Розташування 2-2-1

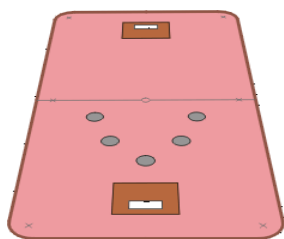
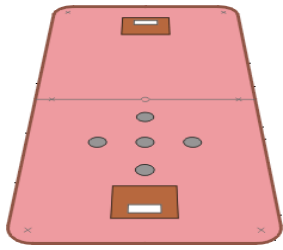


Рисунок 39. Розташування 1-2-2

Розташування 2-1-2. Ця тактика використовується найчастіше. У центрального гравця важливе завдання: тримати команду разом і вибрати правильну позицію при захисті (рис. 37).

Розташування 2-2-1. У цьому положенні немає центрального, тому більшу відповідальність несе єдиний форвард. Він повинен пересуватися швидко, щоб змусити суперника зробити пас добре організованому захисту позаду нього (рис. 38).

Розташування 1-2-2. У цьому варіанті немає центрального, тому велика відповідальність лежить на гравцях у середині поля. Вони повинні організовано грати на флангах, так, щоб один з них завжди захищав центр (рис. 39).



Рисисунок 40. Розташування 1-3-1

Розташування 1-3-1. Вимагає багато тактичних знань і чіткої гри трьох гравців у середині поля, котрі повинні грати і у нападі, і у захисті. Позитивні сторони цієї тактики - завжди є чотири нападника, а при захисті пас суперника, зазвичай, швидко перехоплюється (рис. 40).

Вправи для навчання основам техніки гри

ВПРАВА 1. (рис. 41)

МЕТА: відпрацювання основної техніки і фізичних навиків.

- а) Присідання 10 разів. Ведення м'яча до центру майданчика і виконати кидок по воротах.
- б) Біг до кута, взяти інший м'яч, обвести конуси, виконати удар об бортик, підвести м'яч до воріт і виконати удар.
- в) 10 віджимань у дальньому куті, взяти м'яч і бігти з ним у сусідній кут.
- г) Ведення м'яча навколо тренувальних конусів.
- д) Поворот на 360 градусів, повернутись у кут А і починати вправу спочатку.

Примітка: перед виконанням даної вправи необхідно розмістити гравців по всіх чотирьох кутах; для ускладнення даної вправи можна використати різноманітні завдання: додавати більше поворотів на 360 градусів і дриблінгу у залежності від тренуваності гравців і їх фізичної підготовленості.

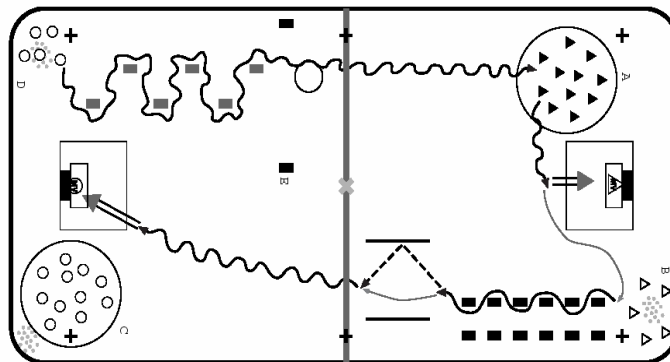


Рисунок 41. Вправа 1 «Техніка гри»

ВПРАВА 2. (рис. 42)

МЕТА: відпрацювання основної техніки: ведення, перекид, удар м'яча.

- розділитись на дві групи;
- м'ячі на двох лініях;
- розмістити на полі тренувальні конуси, лаву;
- перша група обводить конуси, перекидає м'яч через перешкоду (лаву), виконує удар по воротах;

друга група обводить конуси, виконує удар м'яча об бортик, робить удар по воротах.

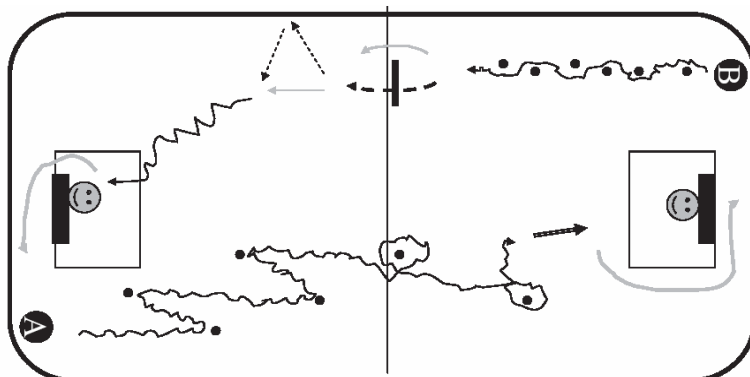


Рисунок 42. Вправа 2 «Техніка гри»

Примітка: через 10 хвилин групи змінюють завдання.

ВПРАВА 3. (рис. 43)

МЕТА: відпрацювання виконання удару по воротах у режимі естафетного змагання.

розподіл на кілька команд (від 2 до 4);

у кожної команди по одному м'ячу;

розставити конуси по лінії, створити перешкоду (лавочка);

гравець повинен провести м'яч по конусах, а потім перекинути його через перешкоду;

зловити м'яч і виконати удар;

взяти м'яч і бігти назад до своєї команди.

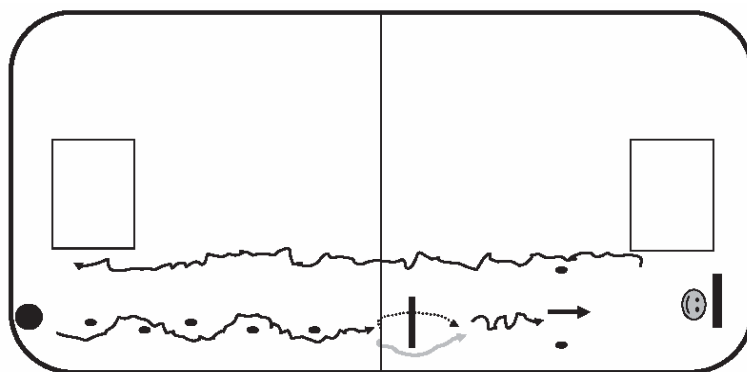


Рисунок 43. Вправа 3 «Техніка гри»

Примітка: переможцем стає той, хто першим забив десять голів; слід акцентувати увагу гравців на точності виконання ударів.

ВПРАВА 4. (рис. 44)

ЦІЛЬ: відпрацювання навиків контролю м'яча і володіння ключкою.

За допомогою сигналів (піднятої руки, свистка) оголосити завдання:

один свисток, а положення рук – у сторони, гравцям потрібно виконувати ведення м'яча на місці;

один свисток, рука піднята вгору, їм потрібно рухатися вперед;

один свисток, руки вниз, гравцям потрібно рухатися назад;

два свистка, гравці повинні покласти ключки:

- 1 – упор присівши;
- 2 – упор лежачи;
- 3-4 – прийняти стійку флорболіста.

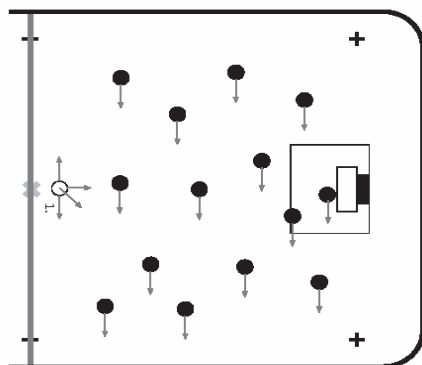


Рисунок 44. Вправа 4 «Техніка гри»

ВПРАВА 5. (рис. 45)

МЕТА: відпрацювання передач, прийом м'яча після відскоку, розподіл на пари, стати навпроти один одного;

завдання: виконати передачі у парах, спочатку невелика відстань виконати паси, потім збільшити відстань.

Примітка: високі паси можна контролювати, працюючи корпусом; необхідно зберігати правильну стійку (ноги злегка зігнуті у колінах, голова піднята для хорошого поля зору).

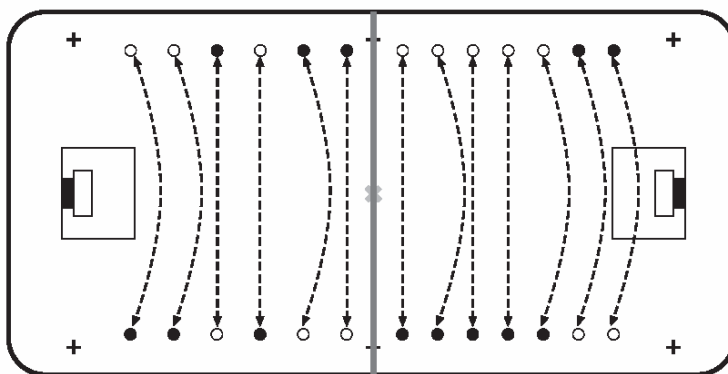


Рисунок 45. Вправа 5 «Техніка гри»

ВПРАВА 6. (рис. 46)

МЕТА: відпрацювання ударів і прийом передачі у русі.

дві колони з м'ячами, А і В, по дві сторони майданчика;

перший гравець з колони А біжить до центра майданчика і приймає передачу, виконану гравцем з колони В;

гравець А приймає м'яч і виконує удар;

ту саму вправу виконує гравець з лінії В і так далі.

Примітка: воротар рухається з однієї сторони у іншу, у швидкому темпі відповідно до руху гравців.

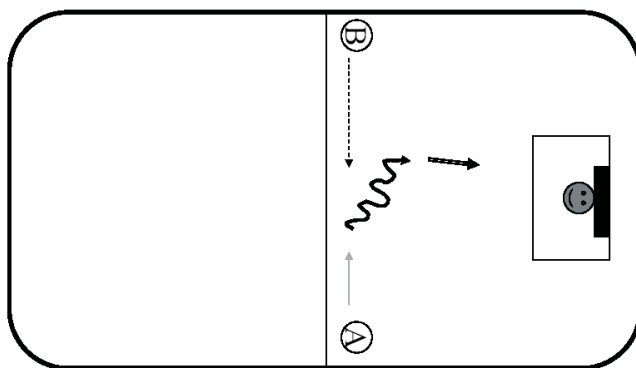


Рисунок 46. Вправа 6 «Техніка гри»

ВПРАВА 7. (рис. 47)

МЕТА: відпрацювання ударів і передач гравцю, що рухається. дві лінії, А і В, гравці стоять по дві сторони майданчика; перший гравець з лінії В біжить до ближнього кута воріт; відбувається передача з лінії А; гравець прагне виконати удар відразу після прийому м'яча; те ж саме виконує гравець з лінії А, потім проходить пас з лінії В, і так далі.

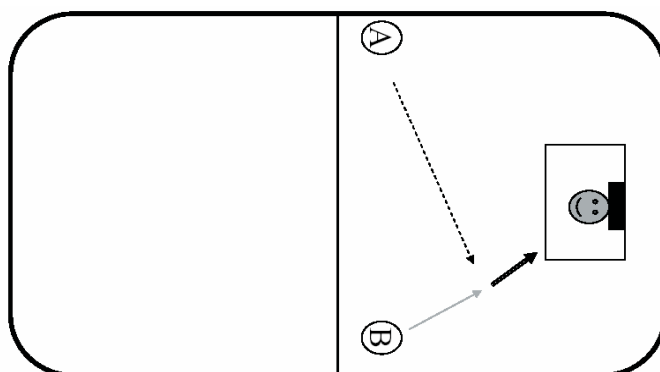


Рисунок 47. Вправа 7 «Техніка гри»

ОСНОВНІ ІГРОВІ СИТУАЦІЇ

Основним завданням технічної підготовки є оволодіння прийомами гри та удосконалення їх для досягнення високої точності виконання в різних ігрових ситуаціях.

ВПРАВА 1. (рис. 48)

МЕТА: відпрацювання основних атакуючих ігрових ситуацій «трое проти двох». Ця вправа сприяє розумінню гри, а також допомагає гравцеві навчитись, як ефективно використовувати поле. Стартові позиції зображені на схемі. Всі три гравці, центровий і два нападаючих, починають рух з однієї половини поля, лицем до двох захисників.

м'яч знаходиться у правого нападаючого (гравець А), він починає вправу веденням м'яча у центр поля;

одночасно лівий нападаючий (гравець В) виривається уперед у сторону воріт. Це створює гостроту наступальної гри, і якщо гравець А

вирішує виконати удар, то у гравця В створюється більш вигідна позиція забити гол на добиванні;

коли гравець А досягає центру поля, він стрімко біжить вліво по дузі, а центровий гравець С робить те саме у протилежному порядку. Таким чином, разом вони створюють ситуацію для залишення м'яча нападаючим, що ускладнює дії захисника;

у такій ситуації правий захисник рухається за гравцем В і намагається блокувати його паси;

лівий захисник грає тут як у ситуації «два проти одного». Коли нападаючі гравці намагаються обвести захисника залишенням м'яча партнеру, захисник повинен зуміти відреагувати на це. Його основне завдання – намагатись заблокувати удар не залежно від того, хто його виконує. Це вимагає швидкої реакції і здатності «читати» гру.

гравець А у цій ситуації має три варіанти дій: 1) виконати удар, якщо захисник побіжить за гравцем С; 2) віддати м'яч гравцю В, якщо правий захисник, буде блокувати удар; 3) віддати м'яч гравцю С, якщо правий захисник не перекриє лінію передачі.

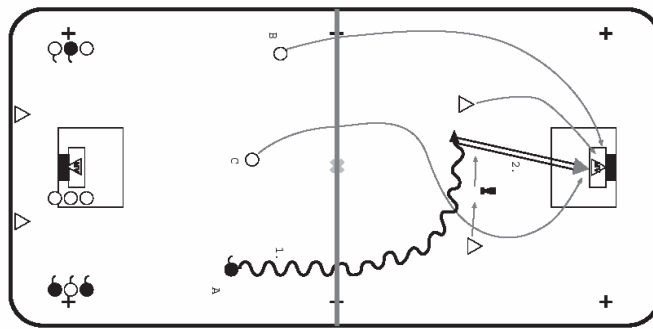


Рисунок 48. Вправа 1 «Техніка гри»

ВПРАВА 2. (рис. 49)

Дана вправа є доповненням до вправи 7 у вправах для навчання основам техніки.

МЕТА: відпрацювати різноманітні варіанти гри «трьох проти двох захисників».

Стартові позиції зображені на схемі. Всі три гравці, центровий і два нападаючих, починають рух з однієї частини поля проти двох захисників.

Спочатку лівий нападаючий веде м'яч у сторону центра поля.

Потім центровий гравець С створює глибину ситуації прямою пробіжкою у сторону центру воріт, це означає, що захисник вимушений реагувати і, можливо, навіть побіжить за гравцем С до певної точки. У результаті створюється більше простору для атаки воріт.

Потім правий нападаючий сповільнює рух і різко пересікає поле у напрямку тієї точки, з якої, отримав передачу, гравець буде мати найбільш вигідну позицію для удару.

Три варіанти дій лівого нападаючого:

1) передати м'яч гравцю В, що розташувався в центрі поля.

- 2) передати м'яч гравцю С у сторону площі воріт.
- 3) самостійно виконати удар по воротах.

Таким чином, для правого захисника складається ситуація «два проти одного», він повинен зробити вибір, блокувати удар нападаючого чи сконцентруватися на гравці В, що рухається у центр поля.

Примітка: у даній вправі «трое проти одного» наступальна гра дає можливість створити хорошу гольову ситуацію. Гравець С повинен пам'ятати про можливість «добити» м'яч.

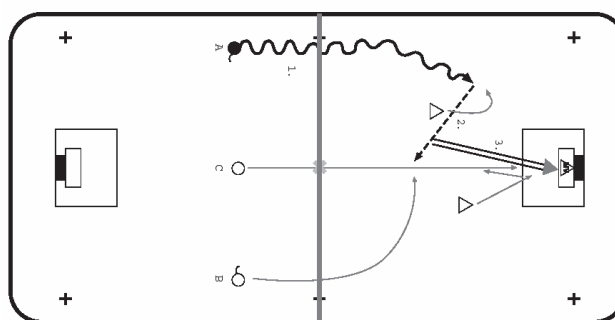


Рисунок 49. Вправа 2 «Техніка гри»

ВПАРАВА 3. (рис. 50)

Дана вправа є розминкою для всієї команди, її можна використовувати перед початком гри:

гравці розташовуються у чотири колони так, як показано на схемі;

гравець А атакує ворота самостійно і намагається забити гол;

гравець В атакує, а гравець А знаходиться у захисті («один проти одного»).

тепер гравець А і В стають захисниками;

гравці з колон 1, 2 і 3 починають атаку у напрямку воріт.

після цієї атаки гравець С передає м'яч з кута у сторону лінії нападу, знову намагаються забити м'яч. Це можна виконувати кілька разів, після чого може стартувати наступна лінія і виконувати ту ж саму вправу.

Примітка: гравець С повинен терпляче очікувати закінчення атаки, і тільки після цього передавати гравцю наступний м'яч.

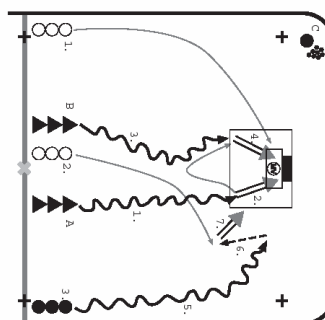


Рисунок 50. Вправа 3 «Техніка гри»

ВПРАВА 4. (рис. 51)

МЕТА: відпрацювання ситуації «двоє проти одного» з однієї сторони:

три колони, одна – у куті, а дві – на рівні середини майданчика;

гравець з колони А виконує передачу на колону С і біжить у напрямку передачі;

гравець С передає м'яч на колону В і рухається до захисника;

гравець В бере м'яч і починає рухатися у сторону колони С;

гравець А і В пересікають центр поля і створюють ситуацію для залишення м'яча партнеру;

потім вони виконують атаку захисника («двоє проти одного»).

Примітка: захиснику слід намагатися скеровувати нападаючого гравця у сторону кута, для того, щоб ускладнити виконання удару по воротах і передачі м'яча. Це також може полегшити перехват можливого пасу в один дотик.

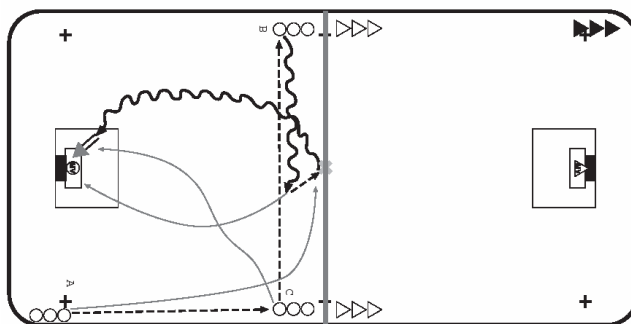


Рисунок 51. Вправа 4 «Техніка гри»

ВПРАВА 5. (рис. 52)

МЕТА: відпрацювання ситуації «троє проти двох», а також «двоє проти одного».

Гравці шикуються трьома колонами з однієї сторони майданчика.

Два захисники стають з іншої сторони, як показано на схемі:

гравці А, В і С атакують двох захисників;

захисники атакують нападаючого гравця (у нашому випадку це гравець В).

потім стартують гравці Н, І і J, виконуючи ту саму вправу, і так далі.

Примітка: дана вправа добре підходить для відпрацювання основних ігрових ситуацій. Вносячи зміни у цю вправу, можна відпрацьовувати ситуації 3-2, 3-1, 2-1 і 1-1

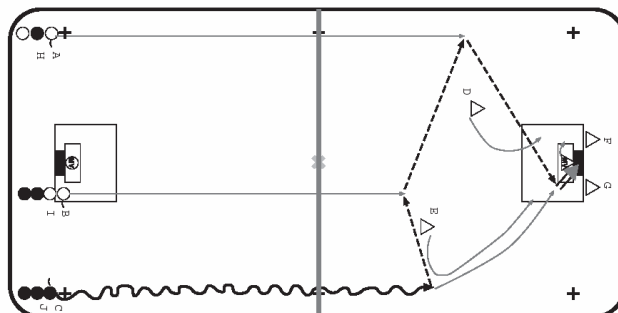


Рисунок 52. Вправа 5 «Техніка гри»

Рухливі ігри, ігрові вправи, естафети для навчання дітей елементів гри флорбол

Естафети для розвитку фізичних якостей дітей, навчання елементів гри

1. Естафета «З ключкою»

Мета: вчити правильно тримати ключку, виконувати з нею різні рухи і приймати правильну стійку.

Стати у колони на відстань прямих рук. За сигналом гравці передають один одному ключку справа, зліва, тримаючи обома руками і повертаючись усім корпусом. Останній гравець у колоні, отримавши ключку, біжить і стає першим, виконувати завдання поки вся колона не перешикується.

2. Естафета «Ведення м'яча»

Мета: вчити дітей контролювати м'яч, удосконалювати техніку виконання ведення м'яча по прямій без відриву ключки; виховувати наполегливість, старанність.

За сигналом гравець з ключкою обводить м'яч навколо стійки та повертається в команду, передає естафету наступному.

Ускладнення: поставити більшу кількість стійок.

3. Естафета «Влуч у ворота»

Мета: удосконалювати техніку виконання кидка, влучність і силу удару; виховувати бажання правильно виконувати рух, старанність.

За сигналом гравці б'ють м'ячі у пусті ворота від відмітки, виконавши завдання, підраховують результат.

4. Естафета «Ведення та удар м'яча по воротах»

Мета: сприяти удосконаленню техніки володіння ключкою і м'ячем, розвивати швидкість реакції, координацію рухів.

У кожного учасника м'яч. За сигналом обвести стійки, виконати удар по воротах, повернутись до команди, передати естафету наступному.

5. Естафета «Точний пас»

Мета: закріпити навички передачі м'яча, розвивати точність рухів, влучність; виховувати старанність, інтерес до отримання якісного результату.

На відстані від команди стоїть гравець, «капітан». За сигналом перший гравець б'є по м'ячу, намагаючись дати точний пас гравцю напроти, «капітану». Після удару віддає ключку наступному гравцю, сам стає в кінець колони.

6. Естафета «Зустрічна»

Мета: вчити дітей передачі, веденню м'яча; виховувати наполегливість, старанність.

Команда ділиться на дві частини. Перша стає у колону біля однієї відмітки, друга частина напроти них на відстані 5-10 м. За сигналом перший номер виконує пас гравцю навпроти і стає у кінець колони, другий зупиняє м'яч і виконує пас новому гравцю навпроти.

Варіант 2: замість передачі – ведення м'яча.

7. Естафета «Точні паси в парі»

Мета: вчити взаємодії у парі; удосконалювати техніку володіння м'ячем; виховувати вміння узгоджувати свої дії з діями партнера по команді; виховувати колективізм.

Розподіл на пари. Розставити стійки «ворота». Один гравець справа від стійки, другий – зліва. За сигналом перший гравець робить пас між стійками другому, другий пасом повертає м'яч першому через наступні «ворота». Пройшовши всі умовні «ворота», повертаються до команди, передають естафету наступній парі.

8. Естафета «Перестрибни»

Мета: сприяти розвитку фізичних якостей; виховувати старанність, наполегливість.

У першій половині команди в руках ключки. За сигналом перша половина команди викладає на підлогу ключки, перестрибуючи їх. Друга половина – збирає ключки так само перестрибуючи їх.

9. Естафета «Найспритніший»

Мета: викликати інтерес до виконання вправ із ключками; сприяти розвитку фізичних якостей; виховувати сміливість, рішучість.

Розподіл на пари, у руках ключка у кожній з пар. За сигналом перша пара робить два кроки уперед, тримаючи ключку на рівні стегна, друга пара підлізає під ключкою, стає перед ними і так далі вся команда. Капітан долає перешкоди, підлізаючи під ключками, оббігає стійку, вертається тим самим шляхом назад. Після цього повертаються гравці з ключками на місце, підлізаючи під ключками.

10. Естафета «Перенеси м'ячі»

Мета: закріпити навички підлізання; розвивати спритність, швидкість реакції; виховувати наполегливість.

За сигналом учасник пробігає відстань, підлізає під дугами, бере м'яч із кошика і так само повертається до команди, кладе м'яч у свій кошик, передає естафету наступному гравцю.

11. Естафета «Вище стрибай»

Мета: закріплювати навички стрибків через предмети; розвивати спритність, зміцнювати м'язи ніг; сприяти формуванню позитивного емоційного стану.

За сигналом гравець команди з м'ячем у руках підбігає до предметів, перестрибує, оббігає відмітку, повертається до команди, перестрибуючи предмети. Передає естафету наступному.

12. Естафета «Хто швидше?»

Мета: удосконалювати техніку виконання бігу на швидкість; розвивати спритність, швидкість реакції; виховувати наполегливість.

За сигналом перший гравець команди з м'ячем у руках оббігає навколо стійки, повертається до команди, передає естафету наступному.

13. Естафета «Вершники»

Мета: сприяти розвитку фізичних якостей; формувати позитивний емоційний стан.

У гравця у руках ключка «конячка». За сигналом «сідає верхи на коня», оббігає галопом навколо стійки, повертається до команди, передає естафету наступному.

14. Естафета «Парами»

Мета: сприяти розвитку фізичних якостей; виховувати дружні взаємини з партнерами по команді.

Розподіл на пари. Тримають у руках ключку, за сигналом «змійкою» оббігають навколо кеглів, повертаються до команди і передають естафету наступній парі.

15. Естафета «Не зачепи»

Мета: сприяти розвитку фізичних якостей; удосконалювати техніку виконання дриблінгу; виховувати старанність.

За сигналом виконати ведення м'яча дриблінгом між стійками.

16. Естафета «Обведи та влуч у ціль»

Мета: закріпити техніку ведення м'яча та удару по воротах; розвивати спритність, швидкість реакції; виховувати наполегливість.

За сигналом виконати ведення м'яча між стійками та удар по воротах.

Рухливі ігри та ігрові вправи

«Зроби фігуру»

Мета: вчити дітей слухати сигнал. Формувати навички володіння м'ячем, виховувати вміння ділитися м'ячем з товаришем.

Хід гри. Розподіл на пари, вільне розміщення на майданчику. На слова «день», всі вільно грають парами. Якщо говорять «ніч», усі діти повинні як найшвидше прийняти певну позу і не ворухитися. Хто рухається, отримує штрафний бал. Переможцем стає гравець без штрафних балів.

«З м'ячем грай, про сигнал не забувай»

Мета: вчити дітей слухати сигнал; ознайомити з розміром, вагою м'яча, вчити керувати напрямом руху м'яча, не заважати іншим, уміти знаходити вільне місце на майданчику.

Хід гри. Діти розташовуються на майданчику, кожний грає з м'ячем. За сигналом усі повинні взяти м'яч у руки і підняти над головою. Останньому штрафний бал. Переможцем стає гравець без штрафних балів.

«Спритні руки»

Мета: вчити тримати правильно ключку, розвивати силу м'язів плечового поясу, виховувати старанність, увагу, кмітливість, наполегливість.

Хід гри. Розподіл на команди, стати у колони, передача ключки:

а) над головою;

б) з поворотом тулуба вправо, вліво.

«Ралі».

Мета: вчити дітей орієнтуватися на майданчику, вільно рухатися з ключкою, не торкаючись гравців, приймати стійку флорболіста.

Хід гри. За сигналом діти рухаються один за одним, тримаючи ключку перед собою. Після другого сигналу діти приймають стійку флорболіста.

Ускладнення: біг урозтіч і між перешкодами, намагаючись уникнути зіткнення. Гравець, винний у зіткненні, отримує штраф (присідання, віджимання).

«М'яч ведучому».

Мета: вчити дітей робити передачу ключкою і ловити м'яч руками, розвивати спритність, узгодженість дій з партнерами по команді.

Хід гри. Розподіл на групи, кожна утворює коло діаметром 3-4 м. У центрі кола ведучий з ключкою і м'ячем. Діти у колі стають на коліна. За сигналом ведучий пасує м'яч гравцям. Діти у колі ловлять м'яч руками і повертають ведучому. Перемагає команда, яка менше разів втратила м'яч.

«Обжени м'яч».

Мета: вчити дітей передавати і ловити м'яч, виховувати відповідальність перед командою.

Хід гри. Розподіл на дві команди. Гравці з ключками стають у коло на відстані 1 м., один від одного, обирають ведучого, у якого м'яч. За сигналом кожний ведучий робить пас гравцю праворуч, а сам біжить вліво. Зробивши коло, стає на своє місце. Гравець з м'ячем передає його наступному. Коли перший вертається на своє місце, біжить наступний гравець. Гра закінчується, коли всі діти оббіжать коло і м'яч повернеться до ведучого. Виграє команда, яка швидше закінчила оббігати.

«Ведення м'яча парами»

Мета: удосконалювати навички ведення м'яча зі зміною темпу; розвивати швидкість, спритність.

Хід гри. Розподіл на пари. У одного гравця м'яч. Він веде м'яч ключкою по прямій, а інший біжить поруч без м'яча, змінюючи темп бігу. Ведучий з м'ячем повинен не відставати від партнера. Через 3-4 хвилини гравці міняються ролями.

«Гонка м'ячів»

Мета: удосконалювати навички ведення м'яча, вміння змінювати темп та напрямок руху за сигналом.

Хід гри. Варіант 1: усі гравці вільно розташовуються на майданчику, у кожного – по м'ячу. Після сигналу всі ведуть м'яч ключкою, намагаючись не заважати один одному, за сигналом – змінити темп.

Варіант 2: теж саме, але за першим сигналом гравці ведуть м'яч уперед, за наступним – поворот на 90, 180, 360 градусів.

«Забери м'яч»

Мета: удосконалювати вміння передавати один одному м'яч та зупиняти його.

Хід гри. Діти стають у коло, у середині кола один гравець захисник. Діти в колі швидко передають ключкою м'яч один одному, той хто в колі, намагається затримати м'яч. Якщо йому це вдається зробити, він міняється місцями з тим гравцем, який торкається м'яча останнім.

Якщо в грі бере участь багато дітей, то можуть бути 2-3 гравці у центрі.

«Гра у флорбол удвох»

Мета: удосконалювати вміння точної передачі м'яча один одному, тримаючи ключку справа та зліва від тулуба.

Хід гри: Діти стають парами. Гравці пасують м'яч один одному, відбиваючи його ключкою то справа, то зліва, намагаючись віддати точний пас. Виграє гравець, який зробив більше точних передач.

«Різнокольорові м'ячі»

Мета: сприяти розвитку швидкості у передачі м'яча, вмінню зосередитись при виконанні паса; виховувати відповідальність перед партнерами по грі.

Хід гри. Гравці стають у коло на відстані 1,5 м. один від одного. У гравців, які стоять у колі навпроти один одного, м'ячі різного кольору. Після сигналу, гравці передають м'яч у вказаному напрямку, намагаючись прийняти м'яч партнера.

«Не відпусти м'яча»

Мета: вчити веденню м'яча правильно тримати ключку, утримувати стійку флорболіста.

Хід вправи. Гравці виконують ведення м'яча дриблінгом на місці або просуваючись уперед визначену відстань.

«Спритний флорболіст»

Мета: вчити дриблінгу, розвивати спритність, швидкість; виховувати відповідальність, старанність, інтерес до дій з ключкою.

Хід вправи. За сигналом виконати дриблінг переносючи ключку ліворуч, праворуч від м'яча, намагатись м'яч не відпускати далеко від ключки.

«Перегони м'ячів»

Мета: закріпити техніку ведення м'яча; розвивати спритність, швидкість, орієнтування у просторі; виховувати відповідальність, старанність, інтерес до дій з ключкою.

Хід гри: 5-6 гравців розташовуються на лінії старту, у кожного м'яч та ключка. На відстані 10-15 м. перед кожним гравцем ставляють кеглю. За сигналом обвести кеглю, повернутись назад, передати наступному гравцю ключку та м'яч. Перемагає той, хто повернувся перший.

«Навколо обруча»

Мета: вчити вести м'яч навколо предметів.

Хід гри. Гравці становляться в обручі з ключкою, м'яч лежить поряд із обручем. За сигналом починають вести м'яч, не відриваючи від ключки. Перемагає гравець, який зробив швидше, не загубивши м'яч.

Варіант 2. Гравці стоять біля обруча і обводять м'яч навколо нього, тримаючи ключку праворуч, ліворуч від м'яча.

«Світлофор»

Мета: вчити веденню м'яча, тримаючи ключку ліворуч, праворуч від нього; навчати дітей бачити майданчик.

Хід гри. Гравці рухаються по колу, ведуть м'яч ключкою. У ведучого у руках прапорці червоного, жовтого і зеленого кольору. Він показує їх у різній послідовності. На червоний – діти зупиняються, жовтий – ведення м'яча на місці, зелений – продовжити рух.

«Один хвіст гарно, а два краще»

Мета: вчити веденню м'яча, формувати вміння бачити майданчик.

Хід гри. Розділитись на дві команди. У кожного позаду прикріплений «хвіст» – мотузка. За сигналом гравці рухаються довільно по майданчику ведучи м'яч і намагаються відірвати один у одного «хвіст». Перемагає той у кого більше відірваних «хвостів». Гравець без «хвоста» виходить із гри.

«Водії»

Мета: удосконалювати ведення м'яча на місці та у русі; вчити бачити майданчик.

Хід гри. На майданчику зробити розмітку «дороги» ширина 2-3 м. Гравці з ключками - «водії». Біля «дороги» дорослий – «регулювальник» з прапорцями. Якщо показує червоний, треба зупинитись, жовтий – вести м'яч на місці, зелений – вести м'яч по «дорозі» швидко. Рух по «дорозі» в одному напрямку.

Варіант 2. Гравці рухаються по всьому майданчику. Біля кого зупиняється «регулювальник» – виконує завдання. «Регулювальників» може бути 2-3.

«Квач парами»

Мета: вчити вести м'яч швидко; формувати вміння бачити майданчик; виховувати чесність, справедливість у грі.

Хід гри. Гравці діляться на пари. Кожний має ключку і м'яч, вільно пересуваються по майданчику. Одного з пари призначають «квачем». Його завдання наздогнати, торкнутися гравця з пари. Якщо це вдалось, другий гравець стає «квачем», а його партнер відходить на 5-6 кроків і тоді починається гра знову.

«Серпантин»

Мета: вчити вести м'яч між гравцями і навколо них; розвивати спритність, швидкість, влучність і силу удару.

Хід гри. Гравці стають у дві колони. У кожного гравця ключка. За сигналом перші гравці ведуть м'яч між гравцями своєї колони. Довівши м'яч до кінця колони, кидком відправляють м'яч на початок колони. Другий гравець повинен його зупинити і повторити завдання.

«Захисник та нападаючий»

Мета: вчити парній взаємодії, удосконалювати техніку виконання ведення м'яча, змінюючи напрямок та швидкість пересування; виховувати чесність і справедливість.

Хід гри. Розподіл на пари. В кожній парі нападник і захисник. М'яч у захисника, нападаючий намагається заволодіти м'ячем, якщо це вдалось він стає захисником.

«Тунель»

Мета: вчити влучно бити по м'ячу, у певному напрямку, підтримувати швидкий темп руху, уважно слідкувати за м'ячем і впевнено його зупиняти.

Хід гри. Розподіл на дві команди, стати у дві колони ноги нарізно. Перший гравець повертається обличчям до команди і ключкою відправляє м'яч між ногами гравців останньому. Останній зупиняє ключкою м'яч, бігом веде його на початок колони і відправляє останньому і т.д.

«Найкращий захисник»

Мета: вчити удару по м'ячу, стоячи на місці, робити влучні передачі, обирати зручний момент для кидка.

Хід гри. У центрі майданчика кегля, кубик або інший предмет. Його захищає гравець з ключкою. Інші розташовуються по краю майданчика і роблячи передачу один одному намагаються збити предмет. Гравець, який збиває предмет, стає захисником, захисник на його місце.

«Влучний кидок»

Мета: вчити сильному і влучному удару по м'ячу.

Хід гри. Гравці шикуються у шеренгу з ключками і м'ячами. На відстані 4-5 м. ворота. За сигналом, кидок м'яча у ворота з широким замахом.

«Збий предмет»

Мета: удосконалювати техніку виконання кидка; виховувати прагнення до перемоги.

Хід гри. На лінії воріт ставляють декілька предметів. Гравці м'ячем намагаються влучити у предмет і збити його з відстані 3-4 м.

«Хто перший до м'яча?»

Мета: удосконалювати кидок у ворота, вчити взаємодії у парі; розвивати спритність, швидкість.

Хід гри. Гравці з ключками шикуються у 2-3 м. від воріт у дві колони. Розраховуються по порядку. Ведучий, стоїть між колонами з м'ячем, кидає м'яч і називає, який-небудь номер. Двоє гравців під цим номером біжать до м'яча, намагаючись ним заволодіти і закинути у ворота. Гравець без м'яча стає захисником і перешкоджає кидку у ворота.

«Забий у ворота»

Мета: удосконалювати техніку удару по м'ячу, тримаючи ключку справа та зліва від тулуба з влученням у ціль, вміння зупинити м'яч.

Хід гри: Кілька гравців (4-6) стають на лінію, зазначену в 5 м. від воріт – це нападники. Двоє або троє гравців – це захисники, вони розташовуються між лінією і воротами. Нападники по черзі б'ють по воротах по три удари. Захисники намагаються зупинити ключкою м'ячі і повертають назад нападникам. Потім гравці міняються ролями. Виграє той гравець, який більше заб'є м'ячів у ворота.

«Влуч з подачі»

Мета: вчити прийому м'яча з подачі, удосконалювати техніку виконання кидка, влучність та силу удару.

Хід гри. Двоє гравців знаходяться у 3-4 м. від воріт. Один робить пас, другий ловить і відразу виконує кидок по воротах. Через 10 подач гравці міняються місцями.

«Влуч у отвір»

Мета: вчити влучному кидку; виховувати чесність, прагнення до перемоги.

Хід гри. На середині майданчика встановити перешкоду з отворами, у які може пролетіти м'яч. Дві команди стають з ключками і м'ячами по обидві сторони. Кожний намагається влучити своїм м'ячем через отвір на сторону суперників. Перемагає команда, на чий стороні залишилось менше м'ячів. Потім гравці продовжують.

Варіант 2. На майданчику залишаються тільки гравці, чий м'ячі перетнули лінію між командами. Так продовжується, доки на майданчику не залишиться гравець переможець.

«У кого більше м'ячів?»

Мета: удосконалювати техніку удару по м'ячу, тримаючи ключку справа та зліва від тулуба, на дальність, учитись регулювати силу удару.

Хід гри: Розподіл на дві команди. У кожній з команд по два м'ячі, гравці розташовуються на своїй половині майданчика. Майданчик розділений сіткою, вище рівня підлоги на 40 см. Після сигналу гравці намагаються ударом ключки так спрямувати м'яч, щоб він прокотившись під сіткою, зупинився на протилежному боці майданчика. Виграє та команда, у якої після другого сигналу знаходиться менше м'ячів або програє та команда, у якої одночасно виявиться чотири м'ячі.

Варіант 2: (ускладнення) сітку опустити, м'яч на сторону суперника перекидаємо ключкою.

«Жмурки»

Мета: удосконалювати техніку ударів по м'ячу, розвивати вміння орієнтуватись у просторі.

Хід гри: діти стають у лінію або коло. У центрі кола (або перед гравцями) м'яч. За сигналом дитина закриває очі, робить поворот (360 градусів) рухається до м'яча і намагається вдарити по ньому ключкою. Ускладнення: влучити у ціль (ворота).

«Сильний удар»

Мета: удосконалювати техніку виконання ударів по м'ячу на дальність.

Хід гри. У грі одночасно беруть участь дві команди. На двох сторонах поля у 2-х метрах від середньої лінії креслять обмежувальні смуги. Кожна з команд розташовується на своїй половині. У гру уводиться два м'ячі. Гравці намагаються ударом ключки так спрямувати м'яч, щоб він вийшов за межі майданчика суперників, тобто забити гол. Проте, гол зараховується лише в тому випадку, якщо м'яч перетне лицьову лінію поля. Забороняється проводити удари по м'ячу, що знаходиться між рамкою і середньою лініями поля. Перемагає команда, що зуміла за умовний час забити більше голів.

«Зміна сторін»

Мета: удосконалювати навички ведення м'яча у парах; розвивати спритність, швидкість.

Хід гри. У грі одночасно беруть участь дві команди, у складі 7-10 гравців. На майданчику 15-20 м. одна від одної позначаються дві паралельні лінії. Кожна команда розташовується за своєю лінією. Всі гравці мають по м'ячу. За сигналом гравці обох команд починають вести м'ячі до лінії суперників. Як тільки м'яч перетне лінію, гравець бере його у руки і піднімає угору. Перемагає команда, гравці якої зуміють швидше переміститися на бік суперників. Ускладнення: ведення м'ячів між стійками.

«Два м'ячі»

Мета: удосконалювати навички передачі м'яча у парах з подальшою зупинкою м'яча, який котиться та відбивання м'яча.

Хід гри: розподіл на пари. Гравці розташовуються на протилежних сторонах коридору шириною 4 м. на відстані 5-6 м. один від одного. Коридор можна позначити стійками або прапорцями. Обидва гравці мають по м'ячу. За сигналом вони одночасно направляють м'яч один одному, а потім, – ударом по м'ячу, що котився, знову повертають його назад. Якщо м'ячі зіткнулися або один з них вийшов за межі коридору, пара закінчує змагання. Перемагає пара, що зуміла довше за інших без помилок виконати вправу.

«Влуч у мішень»

Мета: удосконалювати техніку удару по нерухомому м'ячу, у вертикальну ціль.

Хід гри: гравці по черзі з відстані 7-10 м. прагнуть влучити у ціль діаметром до 1 м. позначену на щиті або стінці. Кожен виконує по 3 удари, тримаючи ключку справа чи зліва, по нерухомому м'ячу. Гру можна провести і як командну. У цьому випадку переможцем вважається команда, гравці якої у сумі забили більше голів.

«Сильний та влучний удар»

Мета: удосконалювати удари по м'ячу на дальність.

Хід гри: на майданчику позначається лінія удару, а далі – коридор, в кінці – ворота. Гравці по черзі роблять по три удари, прагнучи влучити у ціль. Спроба зараховується, якщо м'яч потрапляє у ворота. Перемагає гравець, який забив більше голів (береться результат однієї спроби).

«Тренування для воротаря»

Мета: удосконалювати навички володіння ключкою та м'ячем, учити кидку по воротах, розвивати влучність, окомір, точність рухів, увагу; виховувати чесність, інтерес до спільної гри.

Хід гри: розподіл на команди по п'ять гравців. У кожній команді свої ворота, воротарями стають по черзі всі гравці. За сигналом починають виконувати передачу м'яча, між гравцями, щоб прийняти зручне місце розташування для кидка м'яча по воротах.

«Боротьба за м'яч»

Мета: вчити використовувати різноманітні вивчені прийоми, розвивати вміння узгоджувати свої дії з діями товаришів по команді; виховувати колективізм.

Хід гри. Розділитись на дві команди, у кожній капітан. Дорослий вводить м'яч у гру, а капітани намагаються відбити його своїм гравцям. Команда, у якої м'яч, намагається його утримати, виконуючи передачі один одному, а суперники стараються перехопити. Команда, зробивша 5 передач підряд, заробляє бал. Забороняється штовхати суперника, відбирати м'яч знаходячись за спиною.

«М'яч капітану»

Мета: вчити використовувати у грі різноманітні рухи з м'ячем та ключкою; розвивати вміння узгоджувати свої дії з діями партнера; виховувати колективізм.

Хід гри. Розподіл на дві команди. У кожній обирають капітана, який стає у коло, відмічене у кінці площадки суперника. Гравці однієї команди кидають м'яч своєму капітану, а гравці іншої намагаються перехопити м'яч і відправити своєму капітану. Не можна штовхати суперника, відбирати м'яч, знаходячись у нього за спиною, високо піднімати ключку, відбивати м'яч ногою або брати його у руки.

Діагностика рівня оволодіння дошкільниками вміння грати у флорбол

Для того, щоб навчання гри у флорбол було ефективним і досягло гарних результатів, інструктору слід враховувати фізичну підготовку, характер, здібності дітей та постійно контролювати стан засвоєння елементів техніки і тактики гри.

Контроль процесу оволодіння певними вміннями і навичками є невід'ємною частиною навчання.

Для контролю можливо взяти наступні критерії:

1. Теоретичні знання про гру у флорбол.
2. Контроль м'яча.
3. Удари по м'ячу.
4. Пасування і приймання м'яча.
5. Уміння виконувати функції воротаря.
6. Кожен критерій містить декілька показників і шкалу оцінювання.

У дітей загальне вміння грати у флорбол визначається за такими оцінками:

1. Добра:

- знає основні правила гри, елементарні факти з історії флорболу, розуміє, як уникнути травм і не травмувати інших гравців;
- технічно правильно приймає основну стійку, правильно тримає ключку, вміє захистити м'яч ключкою, тілом від суперника, під час ведення контролює рух м'яча;
- точно виконує удари по м'ячу;
- володіє технікою прийому та передачі м'яча;

– знає та виконує прийоми гри воротаря.

2. Задовільна:

– частково знає основні правила і елементарну теоретичну інформацію про флорбол;

– правильно приймає основну стійку, тримає ключку, впевнено виконує ведення м'яча;

– робить помилки під час прийому, передачі, ударах по м'ячу, іноді помічає власні помилки і виправляє їх.

3. Незадовільна:

– майже не володіє елементарною інформацією про гру;

– невпевнено виконує вправи з м'ячем, не помічає своїх помилок, техніка та якість виконання не відповідають вимогам.

Використання цієї діагностики допоможе педагогам скоригувати процес навчання дітей гри у флорбол, дасть змогу своєчасно виправити помилки і підвищити ефективність процесу навчання.

Таблиця 1

Діагностика рівня гри у флорбол

Дата _____ Група _____
Прізвища та ім'я дитини _____

Критерії	Показники виду руху чи знань	Рівень оволодіння навичкою (знаннями)	Рівень умінь (знань)
1	2	3	4
Теоретичні знання про гру флорбол	знати правила техніки безпеки на майданчику (як уникнути травм);	Д	Д
	знати основні правила гри;	Д	
	знати правила розмітки ігрового майданчика	Д	
	знати короткі відомості про історію флорболу.	З	
Контроль м'яча	уміння приймати основну стійку, тримати ключку;	З	З
	ведення м'яча без відриву ключки від м'яча;	Д	
	ведення м'яча поштовхами (перед собою, збоку);	З	
	ведення м'яча «вісімкою».	Н	
Удари по м'ячу	удари в ціль з різних частин майданчика;	Д	Д
	буліт (пенальті);	Д	

1	2	3	4
	удари в ціль після ведення м'яча;	Д	
	удари по м'ячу в ціль після пасу.	Д	
Пасування і прийом м'яча	передача м'яча в парах, трійках;	З	З
	приймання м'яча (без відскока, гасячи рух по інерції);	З	
	передача м'яча в парах, у русі, обводячи стійки;	З	
	передача м'яча партнеру, що рухається;	З	
	передача м'яча в один дотик;	З	
	передача м'яча у повітрі.	З	
Уміння виконувати функції воротаря	приймати основну стійку, пересування у воротарській зоні;	Н	З
	вкидання м'яча (викочуванням, ударом об підлогу);	З	
	ловіння м'яча, що котиться або летить;	З	
	відбивання м'яча, що котиться або летить, ногою або рукою.	Д	

Д – достатній; З – задовільний; Н – низький.

Історія розвитку флорболу

Флорбол (floorball) – ця назва, присвоєна грі Міжнародною федерацією флорболу 12 квітня 1986 року в шведському місті Хускварна. До цього часу флорбол мав багато найменувань: у Швеції - innebandy (іннебанді), у Фінляндії – salibandy (салібанді), у США і Канаді – floorhockey (флорхокей), а в деяких європейських країнах – unihockey (юніхокей). Однак, усі ці слова називають одне - різновид хокею з м'ячем у закритому приміщенні.

Багато видів спорту мають схожість з флорболом (або він має схожість з ними). Із зимових видів найбільш близькі флорболу хокей з м'ячем і хокей з шайбою. З літніх видів найбільше схожий на флорбол хокей на траві, один з найстаріших видів спортивних ігор, що прийшов до нас з Індії і Пакистану, і давно включений в програму Олімпійських ігор. Відомий і інший різновид хокею на траві – індорхокей, який проводиться в закритих приміщеннях. Близький флорбол і до вуличного хокею на роликах, і крикету.

Прихильники флорболу і знавці його історії не без підстави стверджують, що свої сучасні риси ця гра набула в Америці. При цьому дивним фактом є те, що своє фактичне походження флорбол у деякому сенсі веде від бейсболу!

Сучасний офіційно регламентований м'яч для флорболу – пластмасовий, з 26 отворами, вагою 23 грами – прийшов з США, де він використовувався дітьми та юнаками, які тренувалися у різновиди лапти. Завдяки легкому м'ячу була досягнута мінімальна ступінь травматичного ризику при серйозній підготовчій роботі на малих і великих професійних бейсбольних майданчиках країни.

Ідея виготовлення пластмасових ключок (як пера, так і рукоятки) народилася на фабриці пластмаси в Лакевілле (штат Міннеаполіс, США). Шанувальники хокею з шайбою не бажали розлучатися з улюбленою грою в теплому пору року, причому робили це з мінімальною кількістю захисту і без ковзанів, а тому всерйоз задумалися про вдосконалення спортивного спорядження. У 1958 році ентузіастами на фабриці компанії «Косом» була виготовлена цільна ключка з пластмаси, яка отримала високу оцінку любителів хокею, а саму гру стали називати «хокеєм на підлозі». Тренери, гравці і вчителі фізкультури взяли за мету поширити цей вид спорту, так як він підходив для тренувань дітей, незалежно від статі, віку і конституції тіла, завдяки спорядженню, виконаному з легкого пластмасового матеріалу. Хокей на підлозі після його визнання в США та Канаді стрімко розвивався виключно серед дітей та юнацтва. Грали підлітки в закритих приміщеннях легкими пластиковими шайбами (м'ячі з'явилися пізніше, у Швеції) і пластиковими ключками. Ці ключки нагадували хокейні, але мали м'яке перо, яке можна було загинати під зручну (праву або ліву) руку.

На початку 1960 року настав новий етап розвитку гри. У місті Батл-Грік, що в штаті Мічиган, утворилася організація під назвою Міжнародна асоціація флорхокею для хлопчиків і дівчаток. Там же був проведений один з перших найбільших турнірів з флорхокею, який ставив своїм завданням популяризацію гри і виконання оздоровчої програми для дітей. Через деякий час така ж асоціація була створена і в Канаді. У 1962 році відбувся перший чемпіонат Північної Америки по флорхокею серед дітей та юнаків. Попередник флорболу стрімко поширився по континенту і не втрачає своєї популярності донині.

В Україні флорбол, як вид спорту з 2005 року. У цьому ж році була створена Всеукраїнська федерація флорболу. Займаються флорболом чоловіки, жінки та діти. Кількість аматорів і професіоналів стрімко зростає.

З 2009 року в Україні проходить чемпіонат України.

Всеукраїнська федерація флорболу працює під девізом: «Духовно здорова, морально чиста та фізично сильна молодь – майбутнє України!»



«СКЕЛЕЛАЗІННЯ»

(парціальна програма для дітей старшого дошкільного віку)

Укладач:

Піпа Ю.В., інструктор з фізичної культури Роменського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) № 8 «Дзвіночок» Роменської міської ради Сумської області

Вступ

Скелелазіння – це вид спорту, який полягає в лазінні по природному або штучному рельєфі, поєднує в собі фізичні навантаження та розвиток логічного мислення. Однак, мета скелелазіння – не досягнення гірських вершин, а сам процес подолання перешкод. Цей сучасний напрям є цікавим і корисним, оскільки дослідження показали, що чим різноманітніші рухи дитини, тим більше інформації надходить у мозок, тим інтенсивніше інтелектуальний розвиток. У закладі дошкільної освіти скелелазіння вважають спортом, що найбільш гармонійно розвиває основні групи м'язів.

Пояснювальна записка

Програма розроблена відповідно до листа Міністерства освіти і науки України від 02.09.2016 № 1/9-456 «Щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах».

Програма «Скелелазіння» має фізкультурно-спортивну спрямованість, що сприяє вдосконаленню фізичного розвитку, зміцненню здоров'я, залученню до цінностей здорового способу життя.

Програма гуртка містить інформацію про мету, завдання, зміст, очікуванні результати, навчально – тематичний і календарний плани роботи.

Актуальність: сучасні діти потребують нових форм і методів роботи, які сприятимуть підвищенню рівня рухової активності, спонукатимуть до виконання фізичних вправ та поєднання їх з інтелектуальним навантаженням. Саме скелелазіння є новим, цікавим видом спорту, з елементами якого можна знайомити дітей. Дана програма пов'язана з активним розвитком і популярністю дитячого скелелазіння в країні, необхідністю створення системи підготовки дітей відповідно до вимог сьогодення.

Новизна програми

Навчання навичкам скелелазіння здійснюється в оснащеній кімнаті, де можливо моделювання скельних рельєфів різного ступеня складності. Заняття за програмою гуртка дозволяють працювати з дітьми 6 року життя.

Педагогічна доцільність освітньої програми полягає в тому, що діти займаючись лазінням набувають практичних умінь та навичок, зміцнюють фізичне здоров'я, розвивають мислення, інтелект, впевненість в собі і своїх силах. Заняття на скеледромі дають реальні можливості вирішувати психологічні проблеми дітей (подолання страхів).

Кількість вихованців у групі: 5-7 осіб.

Мета і завдання програми

Мета програми: розвивати фізичні якості, зміцнювати здоров'я дітей, зацікавити скелелазінням, створити умови для розвитку соціально-активної особистості.

Програмний матеріал об'єднаний в цілісну систему спортивної підготовки і передбачає вирішення таких **основних завдань:**

Освітні:

1. Ознайомити з історією скелелазіння, спорядженням скелелаза, технікою безпеки.
2. Навчити прийомів страховки і самостраховки.
3. Спонукає до подолання штучних перешкод.

Розвиваючі:

1. Розвивати пізнавальні здібності через вплив скелелазіння на психічні процеси:
сприйняття (цілісність і структурність образу),
увага (концентрація і стійкість),
пам'ять (зорова і кінематична),
мислення (просторове і креативне).
2. Розвинути конструктивні здібності через оволодіння технікою скелелазіння по інструкції педагога (словесний опис і демонстрація дій), по пам'яті, за схемами.
3. Розвивати необхідні рухові якості: гнучкість, спритність, силу, координацію рухів.
4. Розвивати комунікативні здібності

Виховні:

1. Виховувати доброту, толерантність, терпіння, ввічливість, вміння домовитися, працьовитість, вольові якості.
2. Навчити досягати поставленої мети.

Відмінна особливість програми. Освітня програма є модифікована і адаптована під обладнання для скелелазіння в Роменському ДНЗ № 8 «Дзвіночок» Роменської міської ради Сумської області та вікові особливості дітей; скоригована і побудована на використанні різноманітних ігрових прийомів, що сприяють формуванню та підтримці у дошкільників інтересу до занять скелелазінням.

Зміст програми

1. Правила поведінки і техніка безпеки на заняттях.

Теоретичне заняття.

Організація страховки, забезпечення безпеки під час тренування на штучному рельєфі.

Види і прийоми страховки.

Значення самостраховки.

2. Спорядження для скеле лазіння, одяг і взуття. Гігієна спортивного тренування.

Теоретичне заняття.

Знайомство зі спеціальним спорядженням скелелазіння.

Вимоги до одягу. Особливості підбору взуття.

3. *Коротка характеристика техніки лазіння.*

Теоретичне заняття.

Види лазіння.

Поняття «зацепа», їх форми, розташування, використання.

Прийоми лазіння.

Форми скельного і штучного рельєфу.

4. *Загальна фізична підготовка*

Практичні заняття.

Різні вправи:

для рук і плечового пояса;

для м'язів шиї;

для тулуба з метою формування правильної постави.

для ніг;

зі скакалкою;

на розтяжку;

на шведській стінці.

Рухливі ігри та естафети на відкритому повітрі.

Легка атлетика.

Моніторинг знань та умінь вихованців.

5. *Технічна підготовка.*

Практичні заняття.

Спеціальні вправи на техніку лазіння

Колове тренування. Кількість перехоплень – від 4 до 6. Рівень складності – максимальний (індивідуально). Пропонуються вправи на виконання різних технічних елементів: викочування на носок і на п'ятку, руху «навхрест», зміна рук, перехоплення на активних і пасивних «зацепках», руху «на динаміку». Кількість вправ на 1 занятті – від 4 до 6, кількість повторень – 7, інтервал для відпочинку між підходами – 5 хвилин.

Боулдерінг

Лазіння коротких (5-8 перехоплень) трас різної складності. Кількість трас варіюється від 4 до 6, кількість спроб на трасі – від 3 до 4.

Рівень складності боулдерінгу – в залежності від рівня вмінь дітей.

Кількість трас і спроб – індивідуально для кожного гуртківця.

Лазіння трас до 5 перехоплень

Колове тренування. Кількість трас і спроб – індивідуально для кожної дитини. Пропонуються вправи на виконання різних технічних елементів. Кількість вправ за тренування до 5, інтервал для відпочинку між підходами – 7 хвилин.

Лазіння трас 5-10 перехоплень

Колове тренування. Кількість трас і спроб – індивідуально для кожного дошкільника. Пропонуються вправи на виконання різних технічних елементів. Кількість вправ за тренування – до 5, для відпочинку між підходами – 5 хвилин.

Лазіння трас 10-15 перехоплень

Кругова тренування. Кількість трас і спроб – індивідуально для кожної дитини. Пропонуються вправи на виконання різних технічних елементів. Кількість вправ за тренування – до 5, інтервал для відпочинку між підходами – 7 хвилин.

Лазіння на «швидкість»

Лазіння паралельних трас (парна гонка).

Лазіння коротких ділянок трас (відпрацювання старт–фініш).

Лазіння на витривалість

Кількість перехоплень від 10 до 15, кількість підходів – від 3 до 5 разів.

Кількість перехоплень від 5 до 10, без відпочинку, кількість підходів – 5 -7 разів.

Пройдення трас за картками

Категорія складності трас варіюється в залежності від рівня технічної та загальнофізичної підготовки дітей.

Відпрацювання техніки проїзду трас за картками

Категорія складності трас залежить від рівня підготовки дошкільників, завдання не повинно бути занадто простим або занадто складним (нездійсненим).

Лазіння траверса

Колове тренування. Кількість трас і спроб – індивідуально для кожної дитини. Пропонуються вправи на виконання різних технічних елементів. Кількість вправ за тренування – до 5, інтервал для відпочинку між підходами – 5 хвилин.

Термін реалізації програми

Терміни реалізації програми. Програма розрахована на 1 рік навчання: набір здійснюється за бажанням дітей, за умови відсутності протипоказань від лікаря, заява батьків

Кількість занять на навчальний рік – 36.

Кількість занять в тиждень – 1, тривалість 30 хвилин.



Навчально-тематичний план

№ з/п	Назва тем і розділів	Кількість годин		
		усього	теоретичні заняття	практичні заняття
1.	Правила поведінки і техніка безпеки на заняттях. Вступне заняття.	1	1	-
2.	Спорядження для скелелазіння, одяг і взуття. Гігієна спортивного тренування.	1	1	-
3.	Характеристика техніки лазіння.	1	1	-
4.	Загально фізичні вправи. Моніторингове дослідження. Підсумкове заняття.	3 2 1	- - -	3 2 1
5.	<i>Технічна підготовка.</i> Спеціальні вправи на техніку лазіння. Боулдерінг. Лазіння трас до 5 перехоплень. Лазіння трас 5-10 перехоплень. Лазіння трас 10-15 перехоплень. Лазіння на «швидкість». Лазіння на витривалість. Проходження трас за картками. Відпрацювання техніки проходження трас за картками. Лазіння траверса.	3 3 3 3 3 2 2 3 2 3	- - - - - - - - - -	3 3 3 3 3 2 2 3 2 3
Разом:		36	3	33

Календарно-тематичне планування

Назва розділу	Тема заняття	Кількість годин	Дата проведення заняття
1	2	3	4
Розділ 1.	Правила поведінки і техніка безпеки на заняттях. Вступне заняття.	1	
	Спорядження для скелелазіння, одяг і взуття. Гігієна спортивного тренування.	1	
	Коротка характеристика техніки лазіння.	1	
	ЗФП.	3	

1	2	3	4
	Моніторинг.	2	
Розділ 2. Технічна підготовка	Спеціальні вправи на техніку лазіння.	3	
	Боулдерінг.	3	
	Лазіння трас до 5 перехоплень.	3	
	Лазіння трас 5-10 перехоплень.	3	
	Лазіння трас 10-15 перехоплень.	3	
	Лазіння на «швидкість».	2	
	Лазіння на витривалість.	2	
	Проходження трас за картками.	3	
	Відпрацювання техніки проходження трас за картками.	2	
	Лазіння траверса.	3	
	Підсумкове заняття.	1	
Разом:		36	

Показники компетентності дитини на кінець шостого року життя

У процесі навчання у дітей виділяється три види результатів:

- ✓ поточні (виявлення успіхів і помилок в роботі);
- ✓ проміжні (перевіряється рівень засвоєння програми гуртка за навчальний рік);
- ✓ підсумкові (визначається рівень володіння навичок скелелазіння).

Моніторингове дослідження проводяться 2 рази на рік (вересень, травень).

Результати моніторингового дослідження:

Знати:

- ✓ правила поведінки і техніки безпеки;
- ✓ термінологію скелелазного спорядження;
- ✓ різні види зацепів.

Уміти:

використовувати прийоми страховки і самостраховки;

- ✓ застосовувати основні види лазіння;
- ✓ проводити розминку;
- ✓ долати траси до 15 перехоплень.



«АКРОБАТИКА» **(програма гуртка для дітей 5-9 років)**

Укладач:

Жук О.Д., інструктор з фізкультури комунальної установи Сумський навчально-виховний комплекс «загальноосвітня школа І ступеня – дошкільний навчальний заклад» № 11 «Журавонька»

Вступ

Заняття акробатикою спрямовуються на охорону та зміцнення здоров'я, підвищення опірності й захисних сил дитячого організму, поліпшення його працездатності, своєчасне формування в дітей життєво важливих рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей і забезпечення належного рівня фізичної підготовленості й фізичної культури взагалі, на виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби в ній, вироблення звички до здорового способу життя.

Акробатика для дітей – це не простий вид спорту. Навантаження розподіляється так, що тренує не якусь одну групу м'язів, а одночасно всі. Навіть фізично погано розвинені діти на акробатиці із задоволенням виконують вправи. До речі, великий плюс і в психологічному факторі занять цим видом спорту. Такі діти значно впевненіші в собі, ніж їх ровесники, адже вони розкриваються завдяки заняттям акробатикою.

Пояснювальна записка

Гурток акробатики є додатковою організованою формою освітнього процесу в закладі освіти та має спортивне спрямування.

Акробатичні вправи є ефективним засобом виховання та вдосконалення фізичних морально-вольових якостей, необхідних у побуті, спорті та трудовій діяльності. Акробатичні вправи незвичні і видовищні.

Програма гуртка «Акробатика» розроблена з урахуванням вікових особливостей, ступеня фізичної підготовленості та стану здоров'я дітей. Вона розрахована на чотири роки навчання, вікова категорія: діти з 5 до 9 років. Середня наповнюваність гуртка – 15 дітей.

Основна форма навчання – тренування, яке розвиває такі психофізичні якості організму, як координація, гнучкість, сила, витривалість, почуття рівноваги; підвищує розумову та фізичну працездатність.

Мета та завдання

Основна мета програми – сприяти розвитку максимально можливого рівня технічної, фізичної, психологічної підготовленості дитини.

Головними завданнями програми є:

- зміцнення здоров'я вихованців;
- задовольнити потреби дітей у руховій активності;
- розвиток опорно-рухового апарату;
- оволодіння етапами фізкультурної та спортивної підготовки акробатів;

розвиток рухової сфери та фізичних якостей: витривалості, спритності, швидкості, гнучкості.

Зміст програми

Зміст програми передбачає творчий підхід, зважаючи на фізичний розвиток дітей та досвід педагога. Фізичне навантаження на дітей збільшується послідовно та поступово. Заняття проводяться 2 рази на тиждень. Загальний обсяг – 64 години.

Методи та прийоми проведення занять

Ефективність занять з акробатики залежить від правильного добору методів та прийомів навчання. Це показ фізичних вправ, використання наочних посібників, імітації, зорових орієнтирів, звукових сигналів, індивідуальної допомоги.

З дітьми 5-го та 6-го року життя збільшується роль словесних прийомів без супроводу показом, використовуються складніші наочні посібники.

Показ застосовується, коли дітей знайомлять з новими рухами, які демонструються кілька разів.

Зорові орієнтири допомагають дітям уточнити напрями руху та урізноманітнити заняття.

Звукові орієнтири застосовуються для освоєння ритму та регулювання темпу рухів, а також як сигнал для початку та закінчення дії, для емоційного підйому. В якості звукових орієнтирів використовуються музичний супровід.

Педагог повинен забезпечити участь вихованців у змаганнях із акробатики; оволодіння знаннями з правил і норм безпеки під час тренувань і змагань.

Форми занять. Основна форма навчання – тренування, які розвивають такі психофізичні якості організму, як координація, гнучкість, силу, витривалість, чуття рівноваги, підвищують розумову та фізичну працездатність.

Орієнтовний розподіл програмових завдань

Кожен із виділених періодів окреслює оптимальний обсяг завдань для виконання дітьми впродовж навчального року.

Орієнтовний розподіл програмових завдань для дітей 5-6 років

Термін проведення	Основні завдання	Рекомендовані вправи
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Вересень Жовтень Листопад	Дати уявлення про мету та завдання акробатики. Познайомити дітей із дисциплінарними вимогами занять з акробатики.	<u>Різновиди ходьби і бігу.</u> Ходьба навшпиньки з високим підніманням стегна, у напівприсіді, в присіді, випадами та схресними кроками. Біг звичайний, на носках, з високим підніманням колін, на прямих ногах, з відведенням прямих ніг у боки, назад, схресним кроком і в

1	2	3
	<p>Учити виконувати вправи з акробатики.</p> <p>Удосконалювати навички особистої гігієни.</p> <p>Формувати знання про здоровий спосіб життя, профілактику травматизму.</p> <p>Формувати інтерес і потребу в регулярних заняттях акробатикою.</p>	<p>боки.</p> <p><u>Загальнорозвиваючі вправи.</u></p> <p>Виконуються вправи без предметів, із предметами (гантелями, м'ячами, палицями, скакалками).</p> <p><u>Вправи:</u></p> <p>рухи руками в лицьовій та боковій площинах; рухи ногами в лицьовій та боковій площинах; присідання і напівприсіди на одній та обох ногах, випади; нахили в різних напрямках, повороти тулуба.</p> <p>Перекати: назад, з упору присівши, у групування з опорою долонями коло плечей; вперед у групуванні; з упору стоячи на колінах, вперед, вправо, вліво, на спину, в «берізку».</p> <p>Кільце в упорі лежачи з руками і без рук «коробочка», «кошик», «складочка», «рибка», напівшпагат.</p> <p>Місток з положення лежачи.</p> <p>Пасивні вправи на гнучкість і розтягування. Шпагат, нахили з додатковими пружними діями.</p> <p>Рух під музику. Танцювальний крок із носка на носок, півприсідання.</p> <p><u>Загальна фізична підготовка:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 5 р.; – піднімання прямих ніг на драбині до кута – 5 р.; – вистрибування з глибокого присіду – 5 р.; – піднімання тулуба назад, лежачи на животі – 5 р.
<p>Грудень</p> <p>Січень</p> <p>Лютий</p>	<p>Ознайомити з правами та обов'язками акробатів.</p> <p>Формувати знання про здорове харчування.</p> <p>Вправляти дітей у різних видах рухів,</p>	<p><u>Різновиди ходьби і бігу.</u> Ходьба навшпиньки з високим підніманням стегна, у напівприсіді, в присіді, випадами та схресними кроками.</p> <p>Біг звичайний, на носках, з високим підніманням колін, на прямих ногах, з відведенням прямих, ніг у боки, назад, схресним кроком і в боки.</p>

1	2	3
	<p>добиватися усвідомленого засвоєння і чіткого виконання їх.</p>	<p><u>Загальнорозвиваючі вправи.</u> Виконуються вправи без предметів, із предметами (гантелями, м'ячами, палицями, скакалками). <u>Вправи:</u> шпагати, групування сидячи, міст в положенні лежачи, кувирок вперед - назад, махи назад і в сторони, стійка на лопатках з підтримкою рук і без, стійка на голові, підготовчі вправи до стійки на руках, вивчення стійки на руках, рівновага «ластівка», рівновага – нога в сторону. Вправи на активні рухи з повною амплітудою (махи руками й ногами, ривки, нахили, рухи тулубом). Танцювальні кроки: приставний крок убік із підскоком. Музичні пластичні етюди. <u>Загальна фізична підготовка:</u> – згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 10 р.; – піднімання прямих ніг на драбині до кута – 10 р.; – вистрибування з глибокого присіду – 10 р.; – піднімання тулуба назад, лежачи на животі. – підтягування за допомогою тренера – 3-5 р.</p>
<p>Березень Квітень Травень</p>	<p>Вчити дотримуватися правил техніки безпеки під час виконання вправ з акробатики та під час змагань. Розширювати знання дітей про особливості акробатичних вправ та їх виконання. Вправляти у</p>	<p><u>Різновиди ходьби і бігу.</u> Ходьба навшпиньки з високим підніманням стегна, у напівприсіді, в присіді, випадами та схресними кроками. Біг звичайний, на носках, з високим підніманням колін, на прямих ногах, з відведенням прямих, ніг у боки, назад, схресним кроком і в боки. <u>Загальнорозвиваючі вправи.</u> Виконуються вправи без предметів, із предметами (гантелями, м'ячами, палицями, скакалками). <u>Спеціальна рухова підготовка.</u></p>

1	2	3
	<p>базових елементах акробатики. Продовжувати удосконалювати набуті навички, прагнути до самостійного їх виконання. Розвивати просторові орієнтування в статиці й динаміці.</p>	<p>Хореографія. Вправи для рук. Вправи для ніг. Рівноваги. Повороти. Шпагат на ліву та праву ноги. Бокова рівновага. Махом через стійку на руках – місток. Колесо. Перекиди. Стійка на голові, спроба випрямити ноги. Стійка на руках з допомогою тренера. Схід перевертом вперед. Комплекси стрибків. Вправи на розтягування. Обов'язкові елементи. Танцювальні зв'язки. <u>Загальна фізична підготовка:</u> – згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 10 р.; – піднімання прямих ніг на драбині до кута – 10 р.; – вистрибування з глибокого присіду – 10 р.; – піднімання тулуба назад, лежачи на животі. – підтягування за допомогою тренера – 3-5 р. – утримання кута з підтягуванням – 1-3 р. Змагання.</p>

Основні показники компетентності дитини 5-6 років

Діти вміють:

зберігати рівновагу під час вправ;
робити перевороти з опорою, колесо, місток та інші елементи;
управляти своїми рухами;
виконувати стройові та стрибкові вправи, акробатичні рухи, нескладні акробатичні композиції;
дотримуватися правил техніки безпеки під час виконання вправ.

Діти знають:

термінологію рухів і стрибків;
вимоги до створення художніх образів спортивного характеру під музику.

Очікувані результати

Педагогічні результати освітньої діяльності є особистісні новоутворення, які є наслідком даної діяльності. У процесі занять акробатикою з дітьми 5-6 років по даній програмі передбачається отримання наступних результатів:

зміцнення здоров'я;
 розвиток просторових орієнтувань в статиці і динаміці;
 розвиток швидкісно-силових якостей: гнучкості, спритності, сили, витривалості;
 формування інтересу і потреби в регулярних заняттях акробатикою;
 розвиток вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості, рішучості;
 розвиток морально-етичних якостей: дисциплінованості, організованості.

Орієнтовний розподіл програмових завдань для дітей 7-9 років

Термін проведення	Основні завдання	Рекомендовані вправи
1	2	3
Вересень Жовтень Листопад	Розширити, уточнити знання дітей про мету та завдання акробатики. Вчити зберігати рівновагу під час вправ. Закріплювати вміння дітей виконувати вправи з акробатики. Удосконалювати навички особистої гігієни. Формувати знання про здоровий спосіб життя, профілактику травматизму.	<u>Різновиди ходьби і бігу.</u> Ходьба навшпиньки з високим підніманням стегна, у напівприсіді, в присіді, випадами та схресними кроками. Біг звичайний, на носках, з високим підніманням колін, на прямих ногах, з відведенням прямих ніг у боки, назад, схресним кроком і в боки. <u>Загальнорозвиваючі вправи.</u> Виконуються вправи без предметів, із предметами (гантелями, м'ячами, палицями, скакалками). Балансування гімнастичною палкою. <u>Вправи:</u> рухи руками в лицьовій та боковій площинах; рухи ногами в лицьовій та боковій площинах; присідання і напівприсіди на одній та обох ногах, випади; нахили в різних напрямках, повороти тулуба. Кільце в упорі лежачи з руками і без рук, «коробочка», «кошик», складочка, «рибка», напівшпагат. Переكاتи: назад, з упору присівши, у групування з опорою долонями коло плечей; вперед у групуванні; з упору стоячи на колінах, вперед, вправо, вліво, на спину, із упора стоячи в «берізку». Шпагат на ліву та праву ноги.

1	2	3
		<p>Стійка на руках і перекид вперед. Пасивні вправи на гнучкість і розтягування. Рух під музику. Кроки вальсу вперед, назад, вбік; полька.</p> <p><u>Загальна фізична підготовка:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 15 р.; – піднімання прямих ніг на драбині до кута – 15 р.; – вистрибування з глибокого присіду – 15 р.; – піднімання тулуба назад, лежачи на животі. – підтягування за допомогою тренера – 5-8 р. – утримання кута з підтягуванням – 3-5 р.
<p>Грудень Січень Лютий</p>	<p>Продовжити знайомити з правами та обов'язками акробатів.</p> <p>Учити виконувати художні образи спортивного характеру під музику.</p> <p>Розвивати вольові якості: цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, самостійність та ініціативність.</p> <p>Вправляти дітей у різних видах рухів, добиватися усвідомленого засвоєння і чіткого їх виконання.</p> <p>Формувати вміння концентруватися і</p>	<p><u>Різновиди ходьби і бігу.</u> Ходьба навшпиньки з високим підніманням стегна, у напівприсіді, в присіді, випадами та схресними кроками. Біг звичайний, на носках, з високим підніманням колін, на прямих ногах, з відведенням прямих, ніг в боки, назад, схресним кроком і в боки.</p> <p><u>Загальнорозвиваючі вправи.</u></p> <p>Виконуються вправи без предметів, із предметами (гантелями, м'ячами, палицями, скакалками).</p> <p>Вправи шпагати, групування сидячи, місток в положенні лежачи, кувирок вперед - назад, махи назад і в сторони, стійка на лопатках з підтримкою рук і без, стійка на голові, рівновага- «ластівка», рівновага – нога в сторону. Вправи на активні рухи з повною амплітудою (махи руками і ногами, ривки, нахили, рухи тулубом).</p> <p>Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Підтягування на турніку.</p>

1	2	3
	<p>протистояти несприятливим впливам під час занять.</p>	<p>Підймання прямих ніг у кут. Перекидання назад поштовхом однією та двома ногами. Переворот з опорою на голову та руки. Бокова рівновага; у рівновазі «ластівка» стрибком змінити положення ніг. Сійка силою з прямими ногами на голові та руках. Танцювальні кроки: приставний крок убік із підскоком. Музичні пластичні етюди.</p> <p><u>Загальна фізична підготовка:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 15 р.; – піднімання прямих ніг на драбині до кута – 15 р.; – вистрибування з глибокого присіду – 15 р.; – піднімання тулуба назад, лежачи на животі; – підтягування за допомогою тренера – 5-8 р. – утримання кута з підтягуванням – 3-5 р.
<p>Березень Квітень Травень</p>	<p>Удосконалювати у дітей базові елементи акробатики, стройові та стрибкові вправи, нескладні акробатичні композиції. Розвивати морально-етичні якості: дисциплінованість, організованість, почуття відповідальності. Вчити дотримуватися правил техніки</p>	<p><u>Різновиди ходьби і бігу.</u> Ходьба навшпиньки з високим підніманням стегна, у напівприсіді, в присіді, випадами та схресними кроками. Біг звичайний, на носках, з високим підніманням колін, на прямих ногах, з відведенням прямих, ніг в боки, назад, схресним кроком і в боки.</p> <p><u>Загальнорозвиваючі вправи.</u> Виконуються вправи без предметів із предметами (гантелями, м'ячами, палицями, скакалками).</p> <p><u>Спеціальна рухова підготовка.</u> <u>Хореографія.</u> Вправи для рук. Вправи для ніг. Рівноваги. Повороти. Шпагат на ліву та праву ноги. Бокова рівновага. Махом через сійку на руках – місток.</p>

1	2	3
	<p>безпеки під час виконання вправ з акробатики під час занять та змагань.</p>	<p>Колесо. Перекиди. Зі стійки ноги нарізно - перекид вперед в стійку ноги нарізно. З основної стійки – перекид назад зігнувшись.</p> <p>Перекидання назад поштовхом однією та двома ногами. Переворот з опорою на голову та руки. Бокова рівновага; у рівновазі «ластівка» стрибком змінити положення ніг.</p> <p>Стойка силою з прямими ногами на голові та руках. Рондат.</p> <p>Сполучення з 5-6 елементів. Комплекси стрибків.</p> <p>Вправи на розтягування.</p> <p>Обов'язкові елементи. Танцювальні зв'язки.</p> <p><u>Загальна фізична підготовка:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 15 р.; – піднімання прямих ніг на драбині до кута – 15 р.; – вистрибування з глибокого присіду – 15 р.; – піднімання тулуба назад, лежачи на животі. – підтягування за допомогою тренера – 5-8 р. – утримання кута з підтягуванням – 3-5 р. Змагання.

Основні показники компетентності дитини 7-9 років

Діти вміють:

- зберігати рівновагу під час вправ;
- робити перевороти з опорою, колесо, місток, сальто, фляк, темпове сальто та інші елементи;
- управляти своїми рухами;
- виконувати стройові та стрибкові вправи, акробатичні рухи, нескладні акробатичні композиції;
- дотримуватися правил техніки безпеки під час виконання вправ з акробатики, змагань.

Діти знають:

- термінологію рухів і стрибків;
- вимоги до створення художніх образів спортивного характеру під музику.

Очікувані результати

Педагогічні результати освітньої діяльності є особистісні новоутворення, які є наслідком даної діяльності. У процесі занять акробатикою по даній програмі з дітьми 7-9 років передбачається отримання наступних результатів:

- зміцнення здоров'я;
- розвиток просторових орієнтувань в статиці й динаміці;
- розвиток швидкісно-силових якостей: гнучкості, спритності, сили, витривалості;
- формування інтересу і потреби в регулярних заняттях акробатикою;
- розвиток вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості, рішучості, самостійності та ініціативи;
- розвиток морально-етичних якостей: дисциплінованості, організованості, почуття відповідальності;
- формування процесу саморегуляції, вміння концентруватися і протистояти несприятливим впливам.

Орієнтовний план роботи гуртка акробатики для дітей 5-6 років Вересень

Відбір дітей до гуртка акробатики.

Розповідь про поняття фізкультури і спорту, як загальної частини культури. Їх значення для зміцнення здоров'я, правильного фізичного розвитку. Характеристика й значення акробатики. Перегляд фото та відеофільму про заняття акробатів.

Демонстрація техніки безпеки під час занять, правил пересування по залу та при роботі на гімнастичному обладнанні.

Вивчення школи напрямлень, поворотів, обертів, рухів у вправах.

Вивчення стройових термінів і команд.

Вивчення різновидів ходьби, бігу, пересувань.

Вивчення спеціальних та обов'язкових загальнорозвиваючих та розминкових вправ; різних видів рівноваг та махів.

Вивчення вправ «ластівка», «берізка», переكات у групуванні, «кошик».

Вивчення елементів різних видів хореографії (класичного, історико-побутового, народного танців).

Загальна фізична підготовка:

згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 5 р.;

піднімання прямих ніг на драбині до кута – 5 р.;

вистрибування з глибокого присіду – 5 р.;

піднімання тулуба назад, лежачи на животі – 10 р.

Правила дихання під час виконання вправ.

Знайомство з назвами окремих елементів акробатики, їх показ та виконання.

Екскурсія на тренування дітей старшого віку (або показ відео) з метою ознайомлення з вправами та рухами, які будуть вивчатися упродовж року.

Батьківські збори «Ознайомлення з особливостями та правилами роботи гуртка акробатики».

Жовтень

Екскурсія до залу спортивної школи, де займаються провідні спортсмени з акробатики.

Загальнорозвиваючі вправи стоячи, сидячи та у русі.

Рівноваги та махи до 90°.

Хореографія на стопу: гострий крок, ходьба навшпиньки, на п'ятках, боком, приставляючи ногу.

Статична хореографія: руки на поясі, без рівноваг, 1-3 позиції.

Стрибкова хореографія:

біг прямими ногами вперед, в сторони, із закиданням гомілки;

стрибки, ноги разом;

підскоки, перескоки.

Загальнорозвиваючі вправи швидкісні:

перемінний біг з ходьбою, лазіння «крабом», «корівкою».

Загальнорозвиваючі вправи координаційні:

ходьба спиною вперед, боком, з обертами на 180°, протилежними руками та ногами;

різні види ходьби боком, ногами вперед, спиною вперед.

Перекати:

назад з упору присівши;

групування з опорою долонями коло плечей;

вперед у групуванні;

з упору, стоячи на колінах, вперед, вправо, вліво, на спину, в упор, стоячи на колінах в «берізку».

Лазіння по драбині та канату.

Рухливі ігри.

Шпагат, нахили з додатковими пружними діями.

Вивчення елементів: переворот уперед у групуванні, переворот боком у групуванні, перекати «палицею».

Місток з положення лежачи, «кошик» – утримання на рахунок 1-3.

Кут на драбині – утримання на рахунок 1-3 р.

Загальна фізична підготовка:

згинання та розгинання рук в упорі ззаду на тазі;

піднімання тулуба вперед з положення лежачи на спині.

Батьківські збори «Значення занять акробатикою. Гігієна юних спортсменів».

Листопад

Бесіда про значення занять фізкультури і спорту на організм людини. Сила, мужність, пружність, загартування.

Загальнорозвиваючі вправи: стоячи та сидячи. Їх удосконалення у правильності та чіткості виконання. Вивчення додаткових вправ, лежачи на спині та животі (з гімнастичними палками).

Махи: у положенні стоячи до 90° , лежачи на спині, боці.

Рівноваги: вперед до 90° , в сторони та назад на обидві ноги на рахунок 1-3 р. Відпрацювання «ластівки» (положення рук та спини).

Пружні нахили, шпагати на час (30° - 60°).

Вивчення вправи «кошик», утримання на рахунок 1-5, вправи місток зі спробою виправити коліна.

Різновиди бігу та ходьби, їх комбінування.

Стрибки: повторення вправ попереднього місяця (стрибки: ноги нарізно – разом; вгору – нарізно; приземлення).

Вправи з навантаженням на стопу: повторення вправ попереднього місяця, переكاتи з п'яток на півпальці на двох ногах, по черзі.

Вправи з елементами танцю вальс: вивчення кроків вальсу (без рук).

Загальнорозвиваючі вправи: координаційні.

Лазіння по драбині та канату.

Усі види переكاتів.

Переворот уперед у групуванні, боком у групуванні, «палицею».

Загальна фізична підготовка: повторення вправ попереднього місяця: повзання в упорі та лежачи (1 коло);

підтягування з підтримкою та допомогою тренера (2-4 р.).

Грудень

Бесіда про організацію та проведення змагань. Права та обов'язки учасників змагань. Підготовка до змагань.

Нахили за допомогою тренера. Виконання шпагатів на час.

Стрибки: на двох ногах разом, нарізно-разом, вгорі нарізно, підскоки з 2 на 2, лівою (правою).

Вправи з рівноваги:

хід протилежними ногою і рукою;

крок – нога назад, в сторону, вперед 45° .

Вправи з навантаженням на стопу:

хід на півпальцях, п'ятках, в з'єднанні, обличчям вперед;

переكاتи з п'ятки на півпальці (з 2 на 1) 45° ;

гострий крок.

Вправи для рук.

Вивчення сполучення: «ластівка» – переворот уперед у групуванні – «берізка» – шпагат (правою, поперековий, лівою) – нахил – місток – стрибок угору.

Кути на драбині, утримання на рахунок 1-10.

Переворот уперед у групуванні, назад, боком, з одного коліна.

Махи біля опори прямою ногою до 90° , рівноваги вперед, назад, боком до 90° , лежачи.

Підготовчі вправи до стійки на руках. Вивчення стійки на руках.

«Кошик» утримання на рахунок 1-5, місток з положення лежачи.

Рухливі ігри.

Загальнорозвиваючі вправи сидячи та стоячи, на витривалість та координацію.

Загальна фізична підготовка: повторення вправ попереднього місяця – 10-13 р., підтягування за допомогою тренера – 3-5 р.

Батьківські збори «Організація роботи під час змагань». Правила змагань. Значення змагань. Права та обов'язки учасників. Костюми учасників змагань.

Січень

Бесіда про поняття гігієни. Гігієна фізичних вправ та спорту. Гігієна тіла, одягу, взуття, сну. Гігієнічне значення водних процедур (обливання, обтирання, душ, купання).

Загальнорозвиваючі вправи: координаційні, стоячи, сидячи, лежачи на спині та животі, з гімнастичними палицями – із збільшенням амплітуди руху та кількості повторень.

Біг, ходьба, лазіння, перестрибування – їх різновиди з додатковим з'єднанням та комбінуванням цих вправ.

Хореографічні вправи: стрибова, рівновагова, вальсова, на стопу та на руки – з підвищеною кількістю повторень. Відпрацювання техніки виконання.

Махи на 90° біля опори, лежачи на спині, животі, боці, стоячи на колінах. Рівноваги з утриманням на рахунок 1-3, стоячи на колінах.

Нахили вперед, ноги разом, нарізно доторкання грудьми колін, підлоги.

Шпагат на час (60 сек.), корекція ліній, натягнутість колін та стоп.

«Кошик» – утримання на рахунок 1-8, переكاتи в «кошику».

Місток з положення лежачи, з положення стоячи за допомогою тренера.

Переكاتи всіх вивчених видів.

Перевороти вперед у групуванні (боком, назад). Сполучення: переворот вперед – «берізка» – статичне утримання.

Закріплення підготовчих вправ до стійки на руках.

Стойка на руках махом за допомогою тренера, схід переворотом уперед у групування.

Вивчення вправи «колесо».

Вивчення стійки на голові (з підтримкою тренера).

Кут – на драбині утримання на рахунок 5-10.

Загальна фізична підготовка: повторення вправ – 12-15 р., підтягування – 3-5 р.

Лютий

Загальнорозвиваючі вправи стоячи, сидячи, лежачи на спині та животі, стоячи на колінах, у русі та координаційні. Увага до чіткості та чистоти виконання.

Біг, ходьба, лазіння – швидкість реагування на зміну вправ та конкретні напрямки.

Хореографічні вправи: стрибки, з елементами вальсу, на стопу та руки, рівновагова. Техніка виконання та з'єднання вивченого в комбінації. Статично: вивчення позицій та спроба виконання вправ у них.

Махи всіх видів на 90^0 , увага до натягнутої ноги та її утримання у повітрі.

Рівноваги – 90^0 і вище, утримання на рахунок 1-3.

Нахили, стоячи, сидячи на підлозі, у комбінаціях із загальнорозвиваючими вправами.

Шпагати на час (90 сек.), увага до корпусу.

«Кошик», утримання на рахунок 1-10, переكاتи у «кошику».

Місток з положення стоячи за допомогою тренера.

Переكاتи прогнувшись вперед, назад, в боки, з положення сидячи кутом на живіт, з положення лежачи на животі в сторону в положення сидячи.

Вивчення переكاتи, вигнувшись з колін в стійку на грудях, з підтримкою тренера.

Стойка на голові, спроба випрямити ноги.

Стойка на руках за допомогою тренера. Схід перевертом вперед.

«Колесо», корекція чистоти ліній.

Перевороти вперед у групуванні, боком, назад. Вперед з положення стоячи. Переворот назад у групуванні в стійку на руках.

Лазіння по канату.

Кут, утримання на драбині на рахунок 1-10, на стояках 1-5.

Загальна фізична підготовка: повторення вправ – 15 р. Підтягування, ноги разом – 4-5 р. Утримання кута з підтягуванням на рахунок 1-3.

Балансування на руці гімнастичної палки.

Березень

Бесіда. Короткий огляд розвитку виду спорту. Перегляд телепередач про види гімнастики та їх прикладне використання. Змагання з гімнастики: чемпіонати Європи, Світу, України.

Біг, ходьба, лазіння, їх комбінування та контролювання з диханням і швидкою зміною напрямів.

Загальнорозвиваючі вправи, чітке дотримання рахунку та напрямів.

Хореографія: удосконалення вивчених вправ, додаткові напрями – назад, у різні боки, на одній нозі, за допомогою рук.

Махи прямою ногою за 90^0 , махи в кільце.

Рівноваги – вище 90^0 , утримання 1-3, контроль за поставою.

Вивчення вправи «затяжка» біля опори (передня, бокова).

Нахили до торкання підлоги, індивідуально – з додатковим розтягненням.

Шпагати без опори на руки, індивідуально – з додатковим підвищенням (лава).

«Кошик», 2 р., утримання на рахунок 1-10, переكاتи в ньому.

Місток з положення стоячи з випрямленням колін.

Переكاتи для розвитку вестибулярного апарату.

Перевороти: вперед, боком, назад у групуванні та зігнувшись, з положення сидячи, у групуванні та стоячи.

Стійка на грудях.

Стійка на голові за допомогою тренера. Варіанти виходу.

Стійка на руках махом за допомогою тренера.

«Колесо». Відпрацювання приземлення.

Лазіння по канату.

Кут, утримання на драбині 12 с., на стояках на рахунок 5-7.

Загальна фізична підготовка: повторення вправ – 18 р., «метелик» – одночасне піднімання тулуба та прямих ніг – 5-7 р.

Балансування на руці гімнастичної палки.

Квітень

Відвідування обласних, міських або шкільних змагань з акробатики, показових виступів провідних спортсменів області.

Біг, ходьба, лазіння – їх комбінування.

Хореографія: удосконалення вивчених вправ.

Загальнорозвиваючі вправи всіх видів і напрямів. Спроба виконувати під музичний супровід.

Махи за 90° в кільце.

Рівноваги за 90°, спроба відірвати руки від опори.

Вправа «затяжка» – передня, бокова, на обидві ноги. Вивчення задньої біля опори.

Нахили до максимальної розтягнутості. Вправи на гімнастичній драбині.

Шпагати без опори на руки на час (60-90 сек.). Індивідуально: передня нога на лаві.

«Кошик» - утримання на рахунок 1-10. Перекати вперед, назад, в сторони.

Місток з положення стоячи, за допомогою тренера встати. Місток на одній руці (правій, лівій).

Перевороти: вперед, назад, боком з усіх видів вивчених положень. З'єднання по 2 перевороти, по 1, 2 з «берізкою», 2 вперед – назад – «берізка».

Стійка на грудях – утримання 2 с.

Стійка на голові, вихід через групування та силою.

Стійка на руках махом та силою за допомогою тренера, утримання – 2 с.

«Колесо» з місця. Корекція колін, стоп, тулуба. Піднімання рук через гору.

Лазіння по канату.

Кут – утримання на стояках на рахунок 1-5, ноги разом та нарізно.

Підготовчі вправи до «крокодилу».

Загальна фізична підготовка: повторення вправ – 18 р., «метелик» – 10 р., стрибки коліна до грудей – 10 р.

Балансування гімнастичної палиці правою та лівою руками.

Травень

Показові виступи дітей.

Біг, ходьба – сполучення та комбінування всіх вивчених видів.

Загальнорозвиваючі вправи всіх видів та напрямів, виконання їх під музику.

Хореографія: статична без опори із збільшенням амплітуди 90⁰, стрибкова та рівновагова 90⁰ утримання.

Рівноваги за 90⁰. «Затяжки» біля опори, спроба відпустити руки.

Махи за 90⁰ в кільце.

Нахили до максимальної амплітуди.

Шпагати на час. Перевороти не встаючи з правого на поперековий та лівий і зворотно.

«Кошик». Переворот уперед у «кошику», утримання.

Місток із положення стоячи, встати за допомогою тренера. Індивідуально – хід вперед, назад у містку.

Перевертневі сполучення, в кінці зі стрибком угору і виставити одну ногу вперед (для «колеса») – підготовча вправа, 4 вправи.

«Колесо» з одного шагу та підскоку, із зупинкою, руки вгорі.

Стойка на голові самостійно, вихід через групування, силою.

Стойка на руках махом та силою за допомогою тренера, утримання на рахунок 5.

Лазіння по канату – 2 р.

Кут – утримання 5-8, ноги разом та нарізно.

«Крокодил» за допомогою тренера.

Загальна фізична підготовка: повторення вправ – 18 р., «метелик» – 10 р., стрибки – 10 р.

Балансування гімнастичної палки правою та лівою руками.

Батьківські збори «Аналіз роботи за рік. Перспектива на наступний рік». Показові виступи вихованців гуртка акробатики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ТА РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні (нова редакція) / наук. кер. Піроженко Т. О. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. Спецвипуск. Київ, 2021. 36 с.
2. Быков А. В. Флорбол. Правила соревнований: учебное пособие. Северодвинск. Изд-ство Севмашвуз, 2010.
3. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. Суми. ВТД Університетська книга, 2004.
4. Вільчковський Е. С. Рухливі ігри в дитячому садку. Київ, 1989.
5. Денисенко Н. Ф. Аксьонова О. П. Через рух – до здоров'я дітей : навчально-методичний посібник. Тернопіль. Мандрівець, 2009.
6. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей 5-10 років у закладах освіти : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2008. 227 с.
7. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту. Київ, 2005. 296 с.
8. Денисенко Н. Ф. Формування здорової особистості в умовах розвивального середовища. Запоріжжя. ЛТД, 2010. 115 с.
9. Белова Т.Г. Використання степ-платформи в оздоровчій роботі з дітьми. *Вихователь – методист дошкільного навчального закладу*. 2011. № 3. С.27–31
10. Кузіна І.С. Степ-аеробіка для дошкільників. *Дошкільна освіта*. 2008. № 5. С. 17–22.
11. Лимаренко Н.С. Здоров'язбережувальні технології в дошкільному закладі фітнес-програми. *Вихователь-методист дошкільного навчального закладу*. 2013. № 4.С. 21–29.
12. Наказ МОН України від 20.04.2015 № 446 «Про затвердження гранично допустимого навчального навантаження на дитину у дошкільних навчальних закладах різних типів та форм власності».
13. Удовіченко В. В. Хореографія в дошкільному навчальному закладі. Парціальна програма. Х. Ранок, 2014. 80 с.
14. Розкова Г. М. Використання степ-платформ в оздоровчій роботі з дітьми. *Вихователь-методист дошкільного навчального закладу*. 2011. № 11.С. 11–16.
15. Маковецька Н.М. Застосування фітбол-гімнастики в оздоровлювальній роботі з дошкільнятами: Пріоритетні напрями роботи дошкільної ланки освіти на 2006-2007 навчального року : методичний аспект. Випуск п'ятий / за наук. ред. К. Л. Крутій. Запоріжжя. ТОВ «ЛПРС» ЛТД, 2005. С. 189–201.

16. Олійник Н. В. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу роботу ДНЗ. *Дошкільний навчальний заклад*. 2011. № 2. С. 18–23.
17. Осипенко Т.О. Здоров'язбережувальні технології у дошкільному навчальному закладі. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2011. № 6. С. 34–41.
18. Потапчук А. А. Фитбол-гимнастика в дошкільному віці. СПб, 1999. С. 80–81.
19. Панченко В.В. Ігровий стретчинг для малят. *Дошкільне виховання*. 2013. № 1. С. 22–24.
20. Лист МОН від 02.09.2016 № 1/9-456 «Щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах»
21. Денисенко Н. Ф., Аксьонова О. П., «Через рух до здоров'я». Тернопіль. «Мандрівець», 2010. 156 с.
22. Шейко М. К. Рухливі ігри дошкільників. К. : «Радянська школа», 1972. 255 с.
23. Международная федерация городского спорта. URL: www.gorodki.com.ru.
24. . Бойко І. О. Плавання для дошкільнят. «Журавлик». 2014.
25. Ляшенко А. М., Делова І. О. До питання про методику навчання плаванню. Теорія та практика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. Харків: ТОВ «ОВС». 2004. № 3.
26. Осокіна Т. І. Навчання плаванню в дошкільному закладі. М. : Просвіта, 1991. 128 с.
27. Осокіна, Т. І. Як навчити дітей плавати : посібник для вихователів дошкільних закладів. М. : Просвіта, 1985. 56 с.
28. Адашкявичене Э. Й. Баскетбол для дошкольников. М. : Просвещение, 1983. 89 с.
29. Дорошенко В.В. Баскетбол на весь рік. *Палітра педагога*. 2010. № 1. С. 25–27 с.
30. Лист Міністерства освіти і науки України від 18.09.2014 № 1/9-473 «Щодо вирішення окремих питань діяльності керівників гуртків дошкільних навчальних закладів».
31. Кушлак Н.С., Павлушкіна О.М., Гончар О.І., Таранціца С.О. Навчання елементів баскетболу. Орієнтовна програма для дітей старшого дошкільного віку. *Палітра педагога*. 2007, № 3. С.24–26.
32. Тишлер А, В. Навчальна програма для дітей дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності «Спортивна акробатика»: НУФВСУ. 2000.
33. Мякинченко Є, Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры: Спорт Академ Пресс, 2002. 303 с.

34. Андерсен Н.А. Суэт системз (Sweat Systems). // Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. М. : Национальная школа аэробики, 1990.

35. Бермудес Д.В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів. Суми. Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. 200 с.

36. Герасимова Е.С., Романенко И.О. Аэробика для малышей. Физкультура и спорт. 1996. № 9. С.18–19.

37. Міщенко Л.Б. Організація гурткової роботи в дошкільних навчальних закладах: методичні рекомендації. Суми. Ніко, 2013. 54 с.

38. Лист МОН України від 27.05.2010 № 1/9-369 «Щодо порядку розроблення програм для дошкільних навчальних закладів».

39. Інструктивно-методичні рекомендації Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОН України від 26.07.2010 № 1.4/18-3082 «Про організовану і самостійну діяльність дітей у дошкільному навчальному закладі».

40. Баженов А. А. Флорбол. Правила игры и толкование. М. : Спорт Амкадем Пресс, 2001. 112 с.

40. Богініч О. Л. Фізичне виховання дошкільників засобами гри. К. : Шк. Світ, 2007.

Загальна редакція І.В. Удовиченко
Укладач: Л.Б. Міщенко

Організація гурткової роботи фізкультурно-оздоровчого напрямку
методичний посібник

Технічне редагування Сердюк О.П.
Комп'ютерна верстка М.С. Ніколаєнко

Підписано до друку 23.06.2021 Гарнітура Times New Roman
Формат 60x84/16 Папір офсетний
Друк цифровий Ум. друк. арк. 20,9
Тираж 100 пр. Зам. № 18/19

Видавництво НІКО
м. Суми, вул. Харківська, 54
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб'єктів видавничої справи України
серія СМВ № 044
від 15.10.2012
E-mail: ms.niko@i.ua
Телефон для замовлень: +38(066) 270-64-68