

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка
Національний університет «Запорізька політехніка»

Максименко Л. М., Кравченко І. М., Мирна А. І.

ФЛОРБОЛ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

*Навчально-методичний посібник
з навчальної дисципліни «Рухливі та рекреаційні ігри
з методикою викладання»*

Суми - 2023

УДК: 796.35.015.31(075.8.057.875)

М17

*Друкується згідно з рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
(Протокол №10 від 24 квітня 2023 р.)*

Рецензенти:

Є.О. Карабанов – к. н. з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я людини Обласного коледжу «Кременчуцька гуманітарно-технічна академія імені А. С. Макаренка» Полтавської обласної ради.

В.М. Сергієнко – доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету.

Максименко Л. М., Кравченко І. М., Мирна А. І.

М17 Флорбол на початковому етапі підготовки : навчально-методичний посібник з навчальної дисципліни «Рухливі та рекреаційні ігри з методикою викладання» / Л. М. Максименко, І. М. Кравченко, А. І. Мирна. – Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023. – 123 с.

У **навчально-методичному посібнику** з навчальної дисципліни «Рухливі та рекреаційні ігри з методикою викладання» розглянуті важливі питання: історичні аспекти флорболу, правила, інвентар, екіпіровка гравців; особливості навчання елементів флорболу у віці 5-6 років, специфіка технічної підготовки флорболістів 8-10 років; флорбол у рекреаційній діяльності дитячого населення.

У **навчально-методичному посібнику** розкриті питання: про організацію навчально-тренувальної роботи з початківцями, особливості проведення навчально-тренувальних занять, подаються приклади проведення тренувальних занять.

Навчально-методичний посібник призначений для студентів Навчально-наукового інституту фізичної культури денної та заочної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» та для тренерів-викладачів із дитячих юнацьких спортивних шкіл.

УДК: 796.35.015.31(075.8.057.875)

© Л. М. Максименко, І. М. Кравченко,

А. І. Мирна 2023

© СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ І. ФЛОРБОЛ – ЯК СПОРТИВНА ГРА.....	5
1.1. Історія розвитку флорболу	5
1.2. Загальна характеристика гри у флорбол.....	9
1.3. Правила гри	11
1.4. Матеріали та обладнання	12
1.5. Інвентар та екіпіровка гравців	13
1.6. Форма гравців команди	14
РОЗДІЛ ІІ. ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТАМ ФЛОРБОЛУ У ВІЦІ 5-6 РОКІВ.....	15
2.1. Морфо-функціональні особливості організму 5-6 років.....	15
2.2. План роботи з дітьми 5-6 років протягом річного циклу....	19
2.3. Навчання і відпрацювання елементів гри у флорбол.....	39
РОЗДІЛ ІІІ. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФЛОРБОЛІСТІВ 8-10 РОКІВ.....	63
3.1. Морфо-функціональні особливості дітей 8-10 років	63
3.2. Організація навчально-тренувального заняття	65
3.3. Технічна підготовка флорболістів 8-10 років	79
РОЗДІЛ ІV. ФЛОРБОЛ - ЯК РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ СЕРЕД ДИТЯЧОГО НАСЕЛЕННЯ.....	96
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	106
ДОДАТКИ	110

ВСТУП

Навчально-методичний посібник з навчальної дисципліни «Рухливі та рекреаційні ігри з методикою викладання» складений відповідно до освітньо-професійної програми вищої освіти «Фізичне виховання та спорт», затвердженої Міністерством освіти України від 17.10.94 р., а також навчальних планів для студентів спеціальностей 017 Фізична культура і спорт, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка.

У посібнику подані теоретико-методичні рекомендації для студентів I курсів Навчально-наукового інституту фізичної культури, докладно систематизований весь навчально-методичний матеріал про історичні аспекти флорболу – як спортивної гри, правила, інвентар, екіпіровку гравців; особливості навчання елементам флорболу у віці 5-6 років, специфіку технічної підготовки флорболістів 8-10 років; місце флорболу у рекреаційній діяльності дитячого населення.

Навчально-методичний посібник складається з IV розділів. У розділі I викладається загальна характеристика спортивної гри у флорбол. У розділі II зазначені особливості навчання елементам флорболу у віці 5-6 років. У розділі III розкривається теоретичний аспект технічної підготовки флорболістів 8-10 років. У розділі IV показано застосування флорболу у рекреаційній діяльності дитячого населення. Також є список літератури та додатки.

РОЗДІЛ І

ФЛОРБОЛ – ЯК СПОРТИВНА ГРА

1.1. Історія розвитку флорболу

Назва флорбол (floorball) присвоєна грі Міжнародною федерацією флорболу 12 квітня 1986 року у шведському місті Хускварна. Однак раніше флорбол називався іншими назвами у різних країнах (рис. 1.1).



Рис. 1.1. Історичні назви спортивної гри флорбол у різних країнах світу

Є деякі види спорту, що мають схожість із флорболом. Зокрема, зимові види спорту такі, як хокей із мячем, хокей із шайбою; літні – хокей на траві, індорхокей, хокей на роликах, крикет. Прихильники флорболу і знавці його історії не без підстави стверджують, що свої сучасні особливості ця гра набула в Америці. Сучасний офіційно регламентований м'яч для флорболу – пластиковий, має 26 отворів, вагу – 23 г. Такий вид м'яча прийшов зі США, де він використовувався дітьми та юнаками, які тренувалися. 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 Лакевіллі (штат Міннеаполіс, США). Любителі хокею на льоду не бажали розлучатися з улюбленою грою в теплу пору року, причому робили це з мінімальною кількістю захисту і без ковзанів, а тому всерйоз задумалися про вдосконалення ергогенних засобів.

Працівниками фабрики компанії «Косом» у 1958 році було виготовлено цільну ключку з пластмаси, що отримала високу оцінку любителів хокею, а саму гру стали називати «хокеєм на підлозі». Фахівці сфери фізичної культури і спорту взяли за мету поширити цей вид спорту, так як він підходив для тренувань дітей, незалежно від статі, віку і конституції тіла, завдяки інвентарю, виконаному з легкого штучного 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 руку.

З'являються перші організації щодо перспектив становлення та розвитку флорболу як командного виду спорту (рис. 1.2).

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 із перших найбільших турнірів із флорхокею, що 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 флорхоккею серед дітей та юнаків. Попередник флорболу стрімко поширився по континенту і не втрачає своєї популярності у наш час.

Рис. 1.2. Перші організації щодо перспектив становлення та розвитку флорболу як командного виду спорту

Флорбол у Європі з'являється дещо пізніше. Шведські студенти у 1968 році, коли поверталися із Голландії на Батьківщину привезли ключки і шайби для флорхокею. Захопившись грою, молоді люди прийшли до висновку, що флорхокей досить перспективний, а тому вирішили зайнятися просуванням виду спорту в тренувальних клубах і спортивних юнацьких школах. Були встановлені ділові зв'язки з представниками компанії «Косом» у США і Швеції. Зріс у цих країнах імпорт екіпіровки для флорхокею. Варто зазначити, що шведи спочатку використовували для гри не тільки запропоновані шайби, але й описані раніше бейсбольні м'ячі, що надалі зіграло свою роль у розвитку спорту. Популяризація хокею, в який почали грати не тільки на льоду, дала поштовх підприємцям до виробництва спортивної продукції (рис. 1.3).

- На початку 1970 року пластмасова фірма в Вестерготланде виготовила перші пластмасові ключки.
- Шведська фірма «Гумюлек – хокей» в 1971 році вже експортувала спортивне спорядження для флорхокею в США.
- «Мюлек», ідеальне перо для відпрацювання хокейної техніки, виготовлявся зі змішаної пластмаси і витримувало велике навантаження, його можна замінювати і закріплювати на спеціальній ручці ключки, виготовленої з дерева.
- Ключка «Косом» й іспанська ключка «Векар» були прозвані гравцями «гумовими шнурками» і призначалися тільки для дітей або гри в оздоровчих групах.

Рис. 1.3. Історія виготовлення спортивного інвентарю для флорболу

У 1980 році було доведено спортивній владі Швеції необхідність розвитку флорхокею і створення федерації. У той момент вид спорту увійшов у нову фазу розвитку. Із метою ознайомлення з флорхокеєм і його популяризації були організовані і проведені два чемпіонати країни під егідою Шведського товариства любителів хокею в закритих приміщеннях в 1980 і 1981 р.р., які показали, що гра має велике майбутнє. У 1986 році в місті Хускварна була заснована Міжнародна федерація флорболу (IFF), в яку відразу ж увійшли національні федерації Швеції, Швейцарії та Фінляндії. Через 10 років, в результаті планомірного розвитку виду спорту в усьому світі, в Стокгольмі був проведений перший Чемпіонат Світу серед чоловічих команд, перемогу в якому здобула шведська команда.

Зараз флорбол вже не проста гра для дітей і хокеїстів. Це самостійний вид спорту, який об'єднує десятки тисяч гравців-аматорів по всьому світу і сотні професійних команд. У флорбол грають

дорослі і діти, жінки і чоловіки, хлопчики і дівчатка. Кожен парний рік IFF проводить першість світу серед чоловіків, кожен непарний серед жінок. Випуском флорбольної екіпіровки займаються вже не декілька компаній в США і Швеції, а цілі холдинги. Щороку випускаються нові колекції ергогенних засобів, зокрема, ключок, м'ячів, кросівок, щитків, рукавичок. Принципи гри вдосконалюються на користь збільшення видовищності. Флорбол розвивається інтенсивно, і набуває популярності.

Мінімальна затратність, видовищність, оригінальність роблять флорбол не тільки інвестиційно привабливим, але і як одна із форм активно проведеного часу.

В Україні для занять флорболом не існує вікових обмежень, наприклад грати можна і в 5 років, і в 65 років. В Україну флорбол потрапив у 2005 році, завдяки загальній доступності, простоті і низькій затратності цієї гри. У цьому ж році була створена Всеукраїнська федерація Флорболу. Станом на січень 2012 року флорбол функціонує майже у всіх областях України, зокрема, Львівській, Тернопільській, Івано-Франківській, Хмельницькій, Волинській, Рівненській, Чернівецькій, Київській, Чернігівській, Сумській, Полтавській, Харківській, Кіровоградській, Дніпропетровській, Запорізькій. Займаються флорболом 1275 людей, з них 365 чоловіків, 105 жінок та 805 дітей. Кількість аматорів і професіоналів стрімко зростає.

Із 2009 року в Україні проходить Чемпіонат України. Перший і другий проходили як Відкриті Чемпіонати. У сезоні 2009-2010 рр. змагалися команди з Києва, Мелітополя, Рівного, Львова, Бердянська, Латвії. У фіналі зустрілися команди РІ (Латвія) та команда «Скеля» (Мелітополь). Перемогла команда РІ з рахунком 15:8, а Львівська команда «Лемберг» в боротьбі за третє місце поступилася команді «Дельфін» (Білорусія) з рахунком 7:1.

У Львові 18-19 червня 2011 року на арені «Україна» (спортивний комплекс ЛНУ імені Івана Франка) відбулися наймасштабніші змагання в історії українського флорболу – Відкритий Кубок України. У турнірі взяло участь 24 команди з 10 регіонів України, також гості з Латвії. Історичною подією став фінал Кубку, де за традицією змагались команда Мелітополя та Латвії. На цей раз українці здобули довгоочікувану перемогу з рахунком 7:5.

Великих успіхів за останні роки було досягнуто збірною України у турнірах Європи «Ukraine Open», що проходив у Львові.

Збірна провела матч під егідою Міжнародної федерації флорболу. Були досягнуті високі результати і на турнірі світу «Storverta Cup».

Жіноча збірна теж займає активну позицію. Із 2018 року команда відновила існування і виступила на турнірі в Кошице (Словаччина).

Зараз в Україні існує кілька ліг і асоціацій флорболу. У кожній з них свої цілі й особливості. Українська федерація флорболу (УФФ) – найбільша організація в нашій країні, яка пов'язана з цим видом спорту. Саме під егідою УФФ змагання проводяться на високому рівні. Також УФФ об'єднує всіх, хто пов'язаний з флорболом і є представником України на міжнародній арені.

Задачі УФФ – зробити флорбол доступним для всіх і популяризувати його серед населення. УФФ надає можливість всім зіграти на комфортному для себе рівні. Для цього існує три чоловічих ліги, одна жіноча, чотири категорії для юніорів, аматорський чемпіонат. Таким чином, гра у флорбол доступна як для спортсменів різкого рівня кваліфікації, так і для різних груп населення у формі активного відпочинку та рекреації.

1.2. Загальна характеристика гри у флорбол

Флорбол – гра, в основі якої лежить висока майстерність гравців, їх імпровізація, зіграність, уміння до кінця боротися за перемогу. Велика перевага флорболу в його командному характері, розвивальному вмінні підкоряти індивідуальну стратегію стратегічним діям команди. Водночас одна команда змагається із суперниками у швидкості, силі, спритності, витривалості, завдяки чому більшість флорболістів вирізняються сміливістю, умінням переборювати труднощі як на спортивному майданчику, так і в повсякденному житті. Головним завданням у навчанні початківців елементам техніки гри у флорбол є визначення раціональної послідовності вивчення елементарних прийомів техніки гри, що відповідають їх руховому досвіду.

Флорбол (іннебенді) – гра в хокей в закритому приміщенні (ключками з м'ячем) двох команд. Ціль обох команд – забити гол суперникам та захищати ворота своєї команди. Дриблінг можна виконувати різними способами і комбінаціями, але дотримуючись

певних правил. Флорбол (з англійської «на підлозі – м'яч») або іннебенді (в перекладі зі шведської – «внутрішній хокей») – наймолодший із видів хокею взагалі.

Чому дві назви гри?

Тому що родоначальником її по праву вважаються шведи, які вигадали цю гру як допоміжний, спочатку, засіб для тренувань хокеїстів в умовах без льодової підготовки, в міжсезоння. І назвали гру – іннебенді, почавши грати ще в кінці 70-х років. Ніхто не передбачав, що видозмінений хокей стане настільки популярним по всьому світу.

Однозначно, що флорбол на рівні активного дозвілля і рекреації сприяє зміцненню фізичного здоров'я та покращення психоемоційної сфери. Особливо сприятливі умови часто створюються для розвитку точності і спритності рухів, окоміру, вестибулярного апарату.

Крім впливу флорболу безпосередньо на організм дитини необхідно розглянути психологічні особливості та психічні якості. Ефективність ігрової діяльності значною мірою зв'язується з проявом уваги, її об'єму, інтенсивності, стійкості, розподілу і переключення. При цьому під обсягом уваги розуміється здатність гравця одночасно тримати в полі зору декілька об'єктів: м'яч, гравців супротивника і партнерів. Концентрація уваги на найбільш важливому об'єкті свідчить про інтенсивність уваги, а вміння протистояти різним відволікаючим діям визначається стійкістю уваги. Здатність контролювати відразу декілька об'єктів – рух м'яча, гравців супротивника і партнерів, і швидко переключатися з одних на інші свідчать про розподіл і переключення уваги. Процес сприйняття і здатність орієнтації у просторі взаємопов'язані. Воно визначається периферичним і глибинним зором, а також включає специфічні види сприйняття: «почуття воріт», «почуття м'яча», «просторово-часові відчуття». У значній мірі успіх гри залежить від рівня тренуваності вольових якостей, зокрема, сміливості, ініціативності, рішучості, цілеспрямованості. Природно, що на початкових етапах гравець характеризується нестійкістю і незрілістю розвитку даних якостей. Розвиток даних якостей на ранніх етапах життя найбільш активно здійснюється у ході ігрової діяльності. Звідси, основне правило – основні методики навчання флорболу початківців є ігрова форма проведення занять, тобто у заклади

дошкільної освіти ні в якому разі не переноситься методика проведення тренувань.

Флорбол – гра командна. Діти вчаться розуміти загальну мету, брати на себе відповідальність за свої дії, не підводити команду. У дітей створюється звичка поступатися особистим інтересами заради досягнень однієї цілі команди. Спільна гра сприяє взаєморозумінню, вмінню рахуватися з іншими дітьми. Початківці привчаються надавати допомогу гравцеві, який потрапив у скрутне становище. В іграх колективного характеру діти вчаться самостійно вирішувати конфлікти, суперечки.

1.3. Правила гри

Тривалість ігрового часу: 3 тайми по 20 хвилин із 10-хвилинними перервами для зміни воріт. У дитячій грі допустимим є спрощений варіант: ігровий час 2 тайми по 10 хв. з 5-хвилинними перервами для зміни воріт.

Порушення, за які призначається вільний удар: гравець вдаряє по ключці, блокує або піднімає ключку суперника, вдаряє по ключці суперника ногою; піднімає ключку вище голови суперника; ставить ногу або ключку між ногами суперника; застосовує силовий прийом іншими частинами тіла, крім плеча, або штовхає суперника; воротар при викиді (ловлі) м'яча повністю залишає межі майданчика; воротар контролює м'яч більше 3 секунд (3 секунди відлічуються і в разі, коли воротар кладе м'яч на полі, а потім піднімає його знову, навіть якщо його не атакують).

Штрафний удар (пенальті) виконується з центру поля. До початку виконання пенальті воротар стоїть на лінії воріт. Віддалений на 2 хвилини гравець не може бути замінений іншим гравцем. Видаляється гравець, який грубо грає на полі (штовхається, б'є ключкою по ногах, кидає ключку, не виконує вказівок суддів). Гол зараховується, якщо він забитий за правилами і якщо арбітр вказує на центральну точку вкидання. Вкидання після забитого гола вважається підтвердженням гола.

Гол не зараховується, якщо забив його гравець безпосередньо перед голом, порушивши правила, або якщо гравець атакуючої команди зрушує з місця ворота команди суперника.

Гра проводиться на зменшеній площадці в спортзалі. По краях ігрового поля, оточеного бортиком, знаходяться ворота. Силкові прийоми в боротьбі за м'яч заборонені. Вкидання м'яча проводиться в центрі поля на початку нового періоду і після кожного забитого гола (крім випадку, коли гол забитий у додатковий час як вирішальний, а також за результатами пенальті наприкінці періоду або гри).

Можна виділити три етапи освоєння гри для початківців (рис. 1.4).

1-й етап, який навчає. Завдання: познайомити з правилами гри флорбол; формувати навички безпечної гри; вчити підбирати ключку у відповідності з провідною рукою і тримати її правильно; вчити вести м'яч різними способами: стоячи на місці, по колу, вправо і вліво, не відриваючи м'яч від ключки, навколо предмета і між предметами; кидати м'яч у ворота з місця, збільшувати силу кидка і відстань; забивати м'яч у ворота після ведення; навчати взаємодіям всередині команди (діяти удвох, утрюх).

2-й етап, що закріплює. Завдання: закріпити отримані техніко-тактичні навички; спонукати дітей до самостійної гри; продовжувати навчати взаємодії між двома командами.

3-й етап, підготовка до змагань. Завдання: продовжувати удосконалювати технічні навички; проводити ігри з командами дітей; формувати розуміння залежності успіху команди від дій кожного гравця.

Рис. 1.4. Етапи освоєння гри для початківців

1.4. Матеріали та обладнання

Стандартне ігрове поле має форму прямокутника розміром 40х20 м. Мінімальні розміри поля або майданчика – 36х18 м, максимальні – 44х22 м. Поле оточене бортиком висотою 50 см, яке має закруглення в кутах майданчика. Усі лінії-розмітки мають ширину 4-5 см і яскравий колір. Центральна лінія ділить поле на дві рівні половини, у середині лінії наноситься точка вкидання (діаметр

10 см). Розмір штрафного майданчика – 4х5 м. Воротарський майданчик завдовжки 1 м і шириною 2,5 м розмічається у штрафному майданчику так, щоб задня лінія воротарського майданчика проходила на відстані 0,65 м від лінії штрафного майданчика. Розмітка для стійок воріт виконується короткими лініями («вусиками») від воротарського майданчика у бік лицьового бортика, відстань між «вусиками» – 1,6 м. Місця вкидання позначаються хрестиками на центральній лінії і на уявному продовженні лінії воріт у 1,5 м від бокових бортів. Зони заміни шириною 10 м розмічаються на одній із довгих сторін поля (крім випадків, спеціально обумовлених регламентом).

Розміри воріт – 160х115х40х65 см (по ширині, висоті, глибині на верхньому і нижньому рівнях). Усі кути воріт закруглені. Ворота пофарбовані в червоний колір. До сітки, що покриває верхню площину воріт, кріпиться м'яка сітка – в 20 см позаду перекладини. Сітка повинна закривати всю вертикальну площину воріт.

1.5. Інвентар та екіпіровка гравців

М'яч із пластику білого кольору вагою 23 г і діаметром 72 мм. Поверхня м'яча має отвори (рис. 1.5). Вага ключки, виготовленої з пластику, не перевищує 380 г, а довжина ручки – 950 мм (рис. 1.6).



Рис. 1.5. М'яч



Рис. 1.6. М'яч і ключка

Ручка має на кінці закруглений ковпачок і «лінію захоплення», яка наноситься в 240 мм від нижнього краю ручки шириною 10 мм. Гак ключки закруглений. Допускається обмотка стрічкою з'єднання гаку ручки ключки, але при цьому стрічкою може бути покрито не більше 10 мм видимої частини гаку.

1.6. Форма гравців команди

Футболка, шорти (труси), гетри (шкарпетки чи гольфи) усі однакового кольору. Під гетри надягають захисні щитки. Усі футболки на грудях і спині пронумеровані цифрами від 2 до 99. Розмір номеру на спині – не менше 200 мм по висоті, на грудях – не менше 70 мм. Взуття – кросівки для залу і гри (рис. 1.7).



Рис. 1.7. Форма гравців команди

Організатори вправі вимагати дотримання спеціальних приписів щодо підшви взуття для того або іншого покриття ігрового поля. Якщо гравець під час гри втрачає взуття з однієї або обох ніг, він має продовжувати гру до найближчої перерви. Воротар не має права користуватися ключкою. На полі він знаходиться в захисній масці; з якою не дозволяється робити ніяких змін, окрім фарбування її в колір форми команди. Воротар може користуватися будь-яким видом захисної екіпіровки, але вона не повинна мати деталі, призначені для закриття ними воріт. Дозволяється використовувати шолом і тонкі рукавички. Капітан команди має чітко помітну нарукавну пов'язку на лівій руці (заборонено використовувати липку стрічку). Захисне екіпірування надівається під одяг. Винятки: еластичні головні пов'язки (від поту).

РОЗДІЛ II

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТАМ ФЛОРБОЛУ У ВІЦІ 5-6 РОКІВ

2.1. Морфо-функціональні особливості організму 5-6 років

Вік 5-6 років називають періодом «першого витягнення» (за один рік довжина тіла може збільшитися на 6-9 см). Середній зріст у 5 років становить близько 106,0-107,0 см, а маса тіла – 17-18 кг. У 6 років середня надбавка маси тіла в місяць – 200,0 г, а зросту – 0,5 см.

Формування опорно-рухової системи (кістки, суглобово-зв'язковий апарат, м'язи) у віці 5-6 років. Кожна з 206 кісточок постійно змінюється за розмірами, формою, будовою, але у різних кістках фази розвитку різні. Наприклад, зростання частин решітчастої кістки черепа й окостеніння слухового проходу закінчуються до шести років. Формування склепіння черепа має свої морфологічні особливості (рис. 2.1).

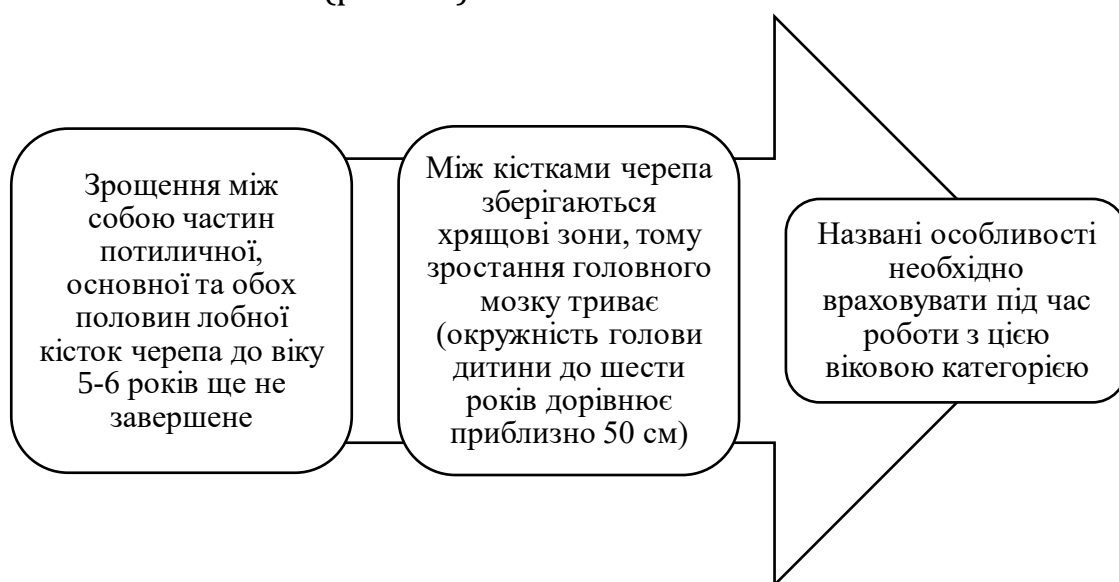


Рис. 2.1. Морфологічні особливості формування склепіння черепа у віці 5-6 років

Під час занять із дітьми віком 5-6 років необхідно брати до уваги той факт, що навіть самі легкі удари в області носа і вуха можуть привести до негативних наслідків, оскільки опорні кістки носової перегородки перебувають на стадії окостеніння (рис. 2.2).

фізичні вправи без спортивного інвентаря

при виконанні вправ, пов'язаних зі зменшенням площі опори – ходьба по лавці, рейці, при зіскакуванні, коли діти легко втрачають рівновагу

фізичні вправи зі спортивним інвентарем

у вправах із м'ячем – у дитини досить сили, щоб докинути його до партнера, але недосконала координація може змінити напрямок польоту, і тоді м'яч потрапляє не в руки, а в обличчя; тому дітям необхідно давати точні вказівки, нагадувати, що м'яч потрібно кидати в руки партнеру

Рис. 2.2. Фізичні вправи, що можуть спричинити травматизм

Для профілактики таких негативних явищ доречно систематично проводити різноманітні варіанти ігрових вправ із м'ячем: «Влуч у ціль», «Збий кеглю» тощо.

Хребетний стовп у 5-6 років вразливий до деформуючих впливів. М'язовий корсет скелету характеризується слабким розвитком сухожилок, фасцій, зв'язок. При зайвій масі тіла, а також під дією негативних факторів (підняття важких предметів) можуть виникати різноманітні порушення, зокрема, неправильна форма живота, деформації склепіння стопи, грижі тощо. Ось чому даючи фізичні навантаження, важливо стежити за посильністю їх виконання. Морфологічні особливості кісток у віці 5-6 років часто являються причинами травм як дистальних, так і проксимальних відділів опорно рухового апарату. Слід також враховувати, що при різних видах падінь, зіткнень у віці 5-6 років можуть виникати ушкодження черевної порожнини (печінки, нирок, селезінки). Диспропорційно формуються у дітей і деякі суглоби (рис. 2.3).

Центральна нервова система у віці 5-6 років перебуває на етапі прискореного формування морфо-функціональних ознак. Об'єм кори головного дітей становить 90% об'єму кори головного мозку дорослої людини. Активно розвиваються лобні долі кори, що сприяє усвідомленню послідовності подій та їх узагальненню. Процеси збудження і гальмування стають більш контрольованими. Динамічні стереотипи, що є основою усіх рухових умінь і навичок, формуються швидко. Лише переключення є складним, оскільки рухливі

нервові процеси є недостатніми. Зокрема, у віці 5-6 років може спостерігатися негативна реакція на зміну звичайного оточення, умов життя тощо. Для зменшення такої реакції можна використовувати елементи флорболу під час занять руховою активністю.

Сумка ліктьового суглоба росте швидко, а кільцеподібна зв'язка, що утримує в правильному положенні головку променевої кістки, зафіксована слабо. Внаслідок цього нерідко виникає підвивих (якщо потягнути за руку).

Спостерігається незавершеність формування склепіння стопи, тому необхідно попереджати появу у дітей плоскостопості. Причиною такої деформації можуть стати взуття більшого чи меншого, ніж потрібно розміру, зайва маса тіла, перенесені захворювання. Завжди слід брати до уваги скарги дітей на втому і біль в ногах при ходьбі і коли вони стоять.

До шести років у дитини добре розвинені великі м'язи тулуба і кінцівок, але як і раніше слабкі дрібні м'язи, особливо фаланг пальців. Тому діти відносно легко засвоюють завдання в ходьбі, бігові, стрибках, але труднощі виникають при виконанні вправ, пов'язаних із роботою дрібної моторики. Основою проявів рухової діяльності є розвиток стійкої рівноваги. Вона залежить від ступеню взаємодії пропріорецептивних, вестибулярних та інших рефлексів, а також від маси тіла і площі опори. Із віком показники збереження стійкої рівноваги у дитини покращуються.

Рис. 2.3. Деякі морфологічні особливості опорно-рухового апарату у віці 5-6 років

Серцево-судинна система має теж свої особливості. Так, до 5 років розмір серця збільшується близько у 4 рази, порівняно із розмірами новонародженої дитини. Ця система перебуває на стадії формування протягом усього дошкільного віку. Середня частота серцевих скорочень у віці 5 років становить 90-95 уд/хв.⁻¹, у 6 років – 85-90 уд/хв.⁻¹.

Дихальна система теж має свої морфологічні особливості. Дихальні шляхи мають більш вузьку форму (у порівнянні з дорослими), а низька температура повітря чи висока вологість зумовлюють часті хвороби органів дихання. Дуже важливим є правильно організований режим рухової активності, який у значній мірі (до 20%) знижує частоту захворювань. Життєва ємкість легень у віці 5-6 років складає 1100-1450 мл. Частота дихання у 5 років – 24-25 разів/ хв.⁻¹, у 6 років – 24-25 разів/ хв.⁻¹.

Таким чином, функціональні можливості організму у віці 5-6 років незначні, перед фахівцем з фізичної культури і спорту ставляться відповідні завдання (рис. 2.4).

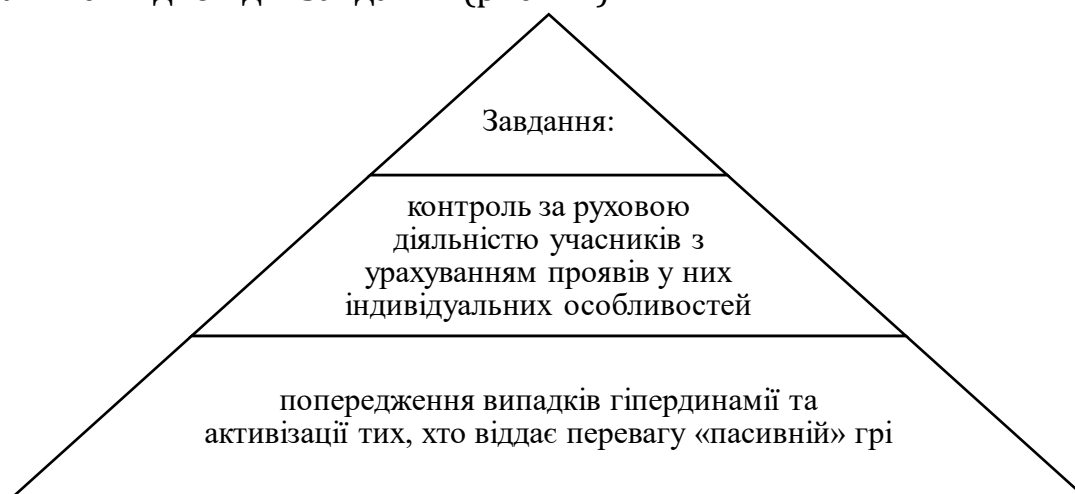


Рис. 2.4. Завдання, що стоять перед фахівцем з фізичної культури і спорту

Психологічні особливості у віці 5-6 років. Цей вік є дуже важливим віком у розвитку пізнавальної сфери дитини, інтелектуальної та особистісної. Його можна назвати базовим віком, коли в дитині закладаються багато особистісних якостей, відбувається становлення свого «Я». Саме 90% усіх рис характеру дитини закладається у віці 5-6 років. З'являються перші обов'язки, зокрема, спільна з дорослим діяльність змінюється самостійним виконанням вимог, вказівок, доручень, прохань дорослого, впроваджуються елементи систематичного навчання, як організованої та унормованої діяльності.

Цей період називають ще сенситивним для розвитку всіх пізнавальних процесів: уваги, сприйняття, мислення, пам'яті, уяви. Для розвитку всіх цих аспектів ускладняється ігровий матеріал, він стає логічним, інтелектуальним, коли доводиться думати й міркувати. Предметом уваги даної вікової категорії все більше стає світ соціальних відносин дорослих, у який намагається увійти дитина. Центром для неї та її щоденного життя є дорослий як носій суспільних функцій та вимог. Дитина у цьому віці запам'ятовує стільки матеріалу, скільки не запам'ятає потім ніколи в житті.

Для активної участі дітей у іграх із елементами флорболу необхідними є навички у спілкуванні, ігровій діяльності, здатність робити самооцінку (табл. 2.1).

Необхідні складові для активної участі дітей у іграх із елементами флорболу

<i>Складові</i>	<i>Особливості</i>
Спілкування	у віці 5-6 років істотно розширюється коло людей, із якими спілкується дитина. Спілкуючись з однолітками, дитина навчається співпрацювати, підпорядковуватися, керувати, розподіляти функції, діяти справедливо, відчувати себе членом колективу, відстоювати власну гідність
Діяльність	особливого значення у віці 5-6 років набуває гра для розвитку рефлексії – здатності дитини аналізувати свої власні дії, вчинки, мотиви, думки, співвідносити з очікуваннями інших, авторитетних для дитини осіб, а також моральними нормами. Гра відіграє важливу роль у розвитку мовлення дитини: ігровий сюжет потребує мовленнєвого спілкування, вміння висловлюватися, обґрунтовувати думки, звертатися з пропозиціями, проханнями, вибаченнями тощо
Самооцінка	важливим показником цього віку є оцінне ставлення дитини до себе та інших. Діти можуть критично ставитися до деяких своїх недоліків, можуть давати особистісні характеристики своїм одноліткам, помічати відносини між дорослим і дорослим або дорослим і дитиною

2.2. План роботи з дітьми 5-6 років протягом річного циклу

Режим занять у секції: 2 рази на тиждень, тривалість – 30 хв.
Місце проведення занять – спортивний зал. Кількість дітей – 10-15.

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

Жовтень

1. Вступна бесіда про спортивну гру флорбол. Знайомство з інвентарем та загальними правилами.
2. Практична підготовка:
 - стройові вправи
 - ЗРВ
 - вправи для формування постави
3. Спеціальна фізична підготовка:
 - розвиток швидкості
 - розвиток сили м'язів ніг та тулуба

- розвиток м'язів рук
- 4. Технічна підготовка:
 - основна стійка флорболіста, основний спосіб тримання ключки.

Листопад

1. Практична підготовка:
 - повороти вліво-вправо;
 - розрахунок на перший-другий.
2. Спеціальна підготовка:
 - біг на короткі дистанції;
 - стрибки поштовхом однією і двома ногами через лінію;
 - вправи для формування постави.
3. Технічна підготовка:
 - основний спосіб володіння ключкою; хват за верхній кінець і середину ключки;
 - гладке ведення м'яча.

Грудень

1. Практична підготовка:
 - стройові вправи (дистанція, інтервал);
 - ЗРВ;
 - вправи для корекції плоскостопості.
2. Спеціальна підготовка:
 - приставні кроки; випаді; імітація пересування в ігровій стійці;
 - метання тенісного м'яча на дальність та в ціль.
3. Технічна та тактична підготовка:
 - гладке ведення м'яча по колу та між стійок;
 - зупинка м'яча після гладкого ведення по сигналу;
 - спрощені правила гри у флорбол.

Січень

1. Бесіда про профілактику застудних захворювань, особисту гігієну, догляд за формою.
2. Практична підготовка:
 - ЗФП;
 - ЗРВ (вправи для формування постави);
3. Спеціальна підготовка:
 - човниковий біг, стрибки через лінію;
 - відштовхування долонями рук від стіни.

4. Технічна підготовка:

- прийом і зупинка м'яча на місці;
- дриблінг на місці.

Лютий

1. Закріплення знань про правила поведінки і техніку безпеки на заняттях.
2. Практична підготовка:
 - ЗРВ з ключкою;
 - ЗРВ з м'ячем.
3. Спеціальна підготовка:
 - біг на короткі дистанції (2х10 м);
 - імітація пересування в основній стійці флорболіста з ключкою.
4. Технічна підготовка:
 - кистьова передача м'яча;
 - підйом м'яча крюком.

Березень

1. Практична підготовка:
 - стройові вправи (повороти, перешикування);
 - ЗРВ.
2. Спеціальна підготовка:
 - розвиток швидкості та ігрової витривалості;
 - рухливі ігри з м'ячем.
3. Технічна підготовка:
 - переміщення в стійці флорболіста в різних напрямках;
 - дриблінг між стійок;
 - дриблінг із суперником.

Квітень

1. Практична підготовка:
 - стройові вправи;
 - ЗФП та вправи для покращення постави.
2. Спеціальна підготовка:
 - ЗРВ з ключкою і м'ячем;
 - лазіння по гімнастичній стінці; акробатичні вправи.
3. Технічна підготовка:
 - переміщення в стійці флорболіста спиною вперед;
 - відбір м'яча.

Травень

1. Закріплення всього вивченого матеріалу.
2. Практичне використання знань і вмінь у грі.
3. Проведення контрольно-підсумкових занять.
4. Заохочення дітей і в подальшому займатися флорболом.

Зміст занять із фізичної підготовки початківців подано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Зміст занять із фізичної підготовки початківців

<i>Етап</i>	<i>Зміст заняття</i>	<i>Інвентар</i>
Жовтень		
I.	Розповісти дітям про спортивну гру – флорбол. Показати інвентар. Провести бесіду по техніці безпеки під час занять, про користь для здоров'я, про правила особистої гігієни. Шикування в шеренгу за зростом. ЗРВ. Виконання вправ для корекції постави. Ігрова вправа «Відгадай що це?» (інвентар та обладнання).	Ключки М'ячі Ворота-стійки Фішки
II.	Викликати інтерес до занять флорболом. Виконання стройових вправ та ЗРВ для покращення постави. Виконання бігу 3х10 м. Вправи для зміцнення м'язів рук. Відпрацьовувати уміння вірно тримати ключку та утримувати стійку флорболіста. Гра «Переверни ключку».	Ключки М'ячі Ворота-стійки Фішки
III.	Удосконалювати вміння вірно робити повороти на місці. Спеціальні ЗРВ для рук і ніг. Розвиток швидкості в ігровій вправі «Зміни м'яч». Підтримувати прагнення до занять флорболом. Гра 3х3. Гра «Жонглер». Обов'язкове виконання вправ для покращення постави біля стіни.	Ключки М'ячі Ворота-стійки Фішки
IV.	Збагачувати знання про правила безпечної поведінки під час гри у флорбол. Стройові вправи (повороти вліво-вправо, кругом). ЗРВ з ключкою і м'ячем. Проведення естафет з ключкою і м'ячем (покращення швидкості). Вдосконалювати вміння вірно тримати стійку флорболіста. Гра «Відбери м'яч». Релаксація після занять «Осінній листочок».	Ключки М'ячі Ворота-стійки Фішки
V.	Удосконалювати знань про правила гри у флорбол. ЗРВ в русі. Закріплювати вміння тримати ключку основним способом. Ведення м'яча по периметру зала з кидком у ворота. Гра у флорбол. Гра «Хто краще цілиться у ворота».	Ключки М'ячі Ворота-стійки Фішки

Листопад		
I.	Стройові вправи (розрахунок на перший-другий). ЗРВ для зміцнення всіх груп м'язів. Удосконалювати вміння вірно тримати стійку флорболіста та вірно тримати ключку при веденні м'яча. Проведення естафети з гладким веденням м'яча. Гра у флорбол. Виконувати вправи на релаксацію на килимку.	Ключки М'ячі Ворота- стійки Фішки
II.	Стройові вправи. Різновиди ходьби. Легкий біг та ЗРВ. Проводити ігри-естафети з бігом та стрибками. Удосконалювати вміння вірно тримати ключку і стійку флорболіста при пересуванні вправо і вліво (після гладкого ведення м'яча). Гра у флорбол. Виконувати вправи у парах для корекції постави.	Ключки М'ячі Ворота- стійки Фішки
III.	Стройові вправи (розрахунок на 1-2). Біг із перешкодами. ЗРВ з ключкою. Вивчати ведення м'яча ключкою однією рукою. Гра-естафета «Обведи фішку». Гра у флорбол. Вправи на релаксацію та на відновлення дихання.	Ключки М'ячі Ворота- стійки Фішки
IV.	Розрахунок на 1-2. Різновиди ходьби. Легкий біг зі зміною напрямку. ЗРВ та вправи для зміцнення м'язів спини. Удосконалювати вміння вірно тримати стійку флорболіста при веденні м'яча. Передача м'яча в парах. Гра «Хто влучить у ворота». Гра у флорбол. Вправа на релаксацію на килимку «Легкий дотик».	Ключки М'ячі Ворота- стійки Фішки
V.	Стройові вправи. Ходьба. Легкий біг та біг змієюю. ЗРВ з ключкою на розтягування м'язів. Удосконалювати вміння вести м'яч гладким веденням однією і двома руками. Обводити фішки та влучати у ворітця. Гра у флорбол. Вправа на релаксацію «Осінній сон».	Ключки М'ячі Ворота- стійки Фішки
Грудень		
I.	Шикування. Легкий біг та біг зі зміною напрямку. ЗРВ. Вивчати як правильно тримати інтервал при бігу та ходьбі. Пересуватися приставним кроком у стійці флорболіста. Спеціальні вправи з м'ячем і ключкою у парах. Гра у флорбол. Вправи на корекцію постави біля стіни.	Ключки М'ячі Ворота- стійки Фішки
II.	Виконувати різні вправи ходьби і бігу (інтервал у 2 кроки). ЗРВ. Удосконалювати вміння гладкого ведення м'яча та ведення м'яча між стійок та фішок з влучанням у ворота. Гра у флорбол. Вправи на релаксацію на килимку.	Ключки М'ячі Ворота- стійки Фішки
III.	Стройові вправи. Ходьба та легкий біг. ЗРВ та вправи в парах для зміцнення м'язів рук та ніг. Учити влучати в ціль, зупиняти м'яч після гладкого	Ключки М'ячі Ворота-

	ведення за сигналом. Гра у флорбол. Вправа на релаксацію «Я хмаринка».	стійки Фішки
IV.	Ходьба коригувальна. Легкий біг. Біг приставним кроком, тримаючи інтервал. ЗРВ з ключкою. Виконання вправ на гнучкість. Удосконалювати вміння метати м'яч у ціль. Передавати м'яч у парах (на місці та з просуванням до воріт). Гра у флорбол. Вправи біля шведської стінки для покращення постави.	Ключки М'ячі Ворота- стійки Фішки
Січень		
I.	Розповідь про засоби боротьби із застудними хворобами та особисту гігієну. Різновиди ходьби. Біг, біг зі зміною напрямку. ЗРВ з ключкою. Човниковий біг з ключкою. Вивчати техніку дриблінгу на м'ячі. Гра у флорбол. Виконання релаксаційних вправ на килимку.	Ключки М'ячі Ворота- стійки Фішки
II.	Розповідь про гігієну особистої спортивної форми. Стройові вправи. Перешикування на перший-другий. Легкий біг (різновиди). ЗРВ в парах (вправи для укріплення м'язів рук – вчитися відштовхуватись долонями від стіни). Удосконалювати вміння дриблінгувати на місці. Гра у флорбол. Вправи на релаксацію і дихання біля шведської стінки.	Ключки М'ячі Ворота- стійки Фішки
III.	Стройові вправи. Різновиди ходьби і бігу (галоп із правої та лівої ноги). ЗРВ з м'ячем. Удосконалювати вміння відштовхуватися двома руками від стіни. Виконувати стрибки двома ногами. Дриблінг на місці і в русі (розучування). Вивчати техніку передачі м'яча в парах. Гра у флорбол. Виконувати вправи для покращення постави біля шведської стінки.	Ключки М'ячі Ворота- стійки Фішки
IV.	Різновиди ходьби та бігу. Біг за сигналом. ЗРВ. Проводити естафети зі стрибками, човниковим бігом та з використанням техніки дриблінгу у русі. Гра у флорбол. Вправа на релаксацію «Випав сніжок».	Ключки М'ячі Ворота- стійки Фішки
Лютий		
I.	Закріплювати знання з техніки безпеки на заняттях. Шикування і перешикування. Різновиди бігу і ходьби. ЗРВ з ключкою. Проводити ігри-естафети з ключкою і м'ячем. Гра у флорбол. Вправи у парах для покращення постави.	Ключки М'ячі Ворота- стійки Фішки
II.	Правила поведінки на заняттях (взаємодопомога і взаємоповага). Ходьба. Легкий біг. ЗРВ з ключкою. Удосконалювати вміння передавати м'яч у парах, дриблінгувати на місці. Ігрова вправа «Відбери м'яч у товариша» Гра у флорбол. Вправи на відновлення дихання.	Ключки М'ячі Ворота- стійки Фішки

III.	Шикування та стройові вправи. Легкий біг. ЗРВ з м'ячем. Вивчати технічний прийом – кистьова передача м'яча. Удосконалювати вміння дриблінгувати. Гра у флорбол. Виконувати вправи на розслаблення м'язів.	Ключки М'ячі Ворота- стійки Фішки
IV.	Шикування та повороти. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ з м'ячем. Вчитися піднімати м'яч крючком ключки. Удосконалювати вміння робити кистьову передачу в парах. Гра у флорбол. Виконувати вправи для покращення постави біля шведської стінки (вис на прямих руках до 20 сек.). Очищувальне дихання «-ха».	Ключки М'ячі Ворота- стійки Фішки
Березень		
I.	Стройові вправи. Розрахунок на перший-другий із подальшим перешикуванням у дві шеренги. Легкий біг. Біг за сигналом, біг із зупинками. ЗРВ із ключкою. Виконувати вправи для зміцнення м'язів рук. Розвиток швидкості (естафети). Вивчати технічний прийом – дриблінг між фішок із влучанням у ворота. Гра у флорбол. Вправи на релаксацію на килимку.	Ключки М'ячі Ворота- стійки Фішки
II.	Повторювати спрощені правила гри у флорбол. Ходьба та легкий біг. ЗРВ з ключкою. Виконувати вправи для зміцнення м'язів спини у парах. Ігрова вправа «Заміни м'яч» (швидкість). Дриблінг у русі. Гра у флорбол. Виконувати дихальні вправи та вправи для постави.	Ключки М'ячі Ворота- стійки Фішки
III.	Шикуватися. Повороти на місці. Різновиди ходьби. Легкий біг. Біг змієюю. ЗРВ в парах. Удосконалювати вміння передавати м'яч у русі та драйлінгувати між стійок. Набувати вміння і навички пересуватися в середній та низькій стійці флорболіста. Гра у флорбол. Вправи біля стінки для покращення постави.	Ключки М'ячі Ворота- стійки Фішки
IV.	Шикуватися. Повороти на місці та в русі. Перешикування в пари. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ в парах. Набувати вміння і навички влучати у ворота з місця та у русі. Ігрова вправа «Спіймай м'яч» (з ключкою і м'ячем). Гра у флорбол. Вправи на релаксацію на килимку.	Ключки М'ячі Ворота- стійки Фішки
Квітень		
I.	Шикуватися. Ходьба з рухами рук. Легкий біг та біг спиною вперед та назад. ЗРВ. Лазити по гімнастичній стійці. Вдосконалювати вміння переміщуватися в різних стійках флорболіста. Дриблінг між стійок з ударом у ворота. Гра у флорбол. Релаксація з елементами хатха-йоги.	Ключки М'ячі Ворота- стійки Фішки

II.	Шикування. Повороти. Ходьба. Легкий біг та біг з прискоренням. ЗРВ з м'ячем. Виконання вправ для розвитку гнучкості біля шведської стінки. Вивчення технічного елементу – відбір м'яча. Дриблінг між стійок з ударом по воротах. Гра у флорбол. Вправи на корекцію постави біля шведської стінки.	Ключки М'ячі Ворота- стійки Фішки
III.	Шикуватися. Повороти на місці і в русі. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ та вправи для укріплення м'язів ніг у парах. Відбір м'яча (1:2; 1:3). Естафети з веденням м'яча та дриблінгом. Вправи на релаксацію на килимку.	Ключки М'ячі Ворота- стійки Фішки
IV.	Шикуватися. Перешикування в пари. Біг парами. ЗРВ. Стрибки на двох ногах із просуванням вперед. Закріплювати вміння виконувати відбір м'яча з подальшим його веденням. Гра у флорбол. Виконувати дихальні вправи із хатха-йоги та статичних вправ для покращення постави.	Ключки М'ячі Ворота- стійки Фішки
Травень		
I-IV.	Усі заняття присвятити закріпленню вивчених навиків та технічних прийомів. Проведення контрольних занять гри у флорбол. Спонукаати дітей і далі займатися спортивними іграми, зокрема флорболом.	

Приклад заняття із дітьми 5-6 років під час роботи секції «Флорболятко» (жовтень)

Перед початком заняття коротка бесіда

Діти, які бувають м'ячі? (діти говорять)

Послухайте, будь ласка, назви спортивних ігор: футбол, волейбол, гандбол, флорбол, мотобол, баскетбол. Що спільного в цих словах? (Частина слова – бол). «Бол» в перекладі з англійської мови означає – м'яч. М'яч має свою історію. У глибоку давнину були м'ячі зі шматочків шкіри, набиті пухом і вовною. Деякі народи Європи і Азії грали м'ячами з дерева. Більше 2500 років тому, американські індіанці грали м'ячами зі «сліз плачу дерева» – каучукової смоли. Саме ці м'ячі є предками наших гумових м'ячів. У флор болі гравці використовують м'ячі з пластику. Вони дуже легкі й безпечні. Якщо ти хочеш, щоб м'яч тебе слухався, грай ним частіше: веди, кидай, передавай.

Як розігрується м'яч?

Отже, на майданчику залишається по шість гравців кожної команди (5 польових і 1 воротар). Гра починається з центру поля. Тут відбувається розіграш «початкового м'яча». Два найспритніших і найшвидших гравця двох команд встають один напроти одного,

ключки з обох сторін від м'яча. Решта гравців розташовуються на своїй половині майданчика. По сигналу, розігрують, намагаються ключкою відбити м'яч своїм товаришам по команді. Так починається гра. Якщо команда, якій вдалося заволодіти м'ячем, кине його у ворота, їй зараховується одне очко.

М'яч буде знову розіграватися в центрі поля.

Нападаємо – захищаємо.

Якщо м'яч у тебе чи твоїх товаришів по команді, то ви – нападники. Ви повинні спробувати закинути м'яч у ворота противника. Коли м'яч знаходиться біля твоїх товаришів по команді, ти – нападник без м'яча, ти все одно береш участь у грі: біжиш за м'ячем, ведеш його ключкою, коли тобі передає м'яч твій товариш або коли м'яч відскакує від бортика. Чи траплялося тобі бачити, коли кошеня чекає, коли з'явиться мишка? Так і ти повинен знаходитися на майданчику в повній готовності.

Якщо м'яч у супротивника, ти і вся твоя команда – захисники, тобто кожен із вас біжить поруч із гравцями противника. І не порушуючи правил, заважає йому заволодіти м'ячем. Це вийде, якщо ти будеш тримати відстань між вами 2-3 кроки, і пересуватися швидше, ніж нападник. Якщо нападник із м'ячем, будь уважним! Спробуй зблизитися із противником і негайно відібрати м'яч.

Таблиця 2.3

Орієнтовний зміст заняття (у жовтні)

<i>Частина заняття</i>	<i>№ впр.</i>	<i>Вихідне положення</i>	<i>Формулювання вправи</i>	<i>Дозування</i>	<i>Методичні Рекомендації</i>
Розминка	1.	О.с.	Стройова вправа. 1-2 руки перед грудною кліткою, 3-4 опустити.	1-2 хв.	Темп середній, спина пряма, підборіддя при підняте.
	2.	О.с. із ключкою	Крокуємо по залу. 1-2 ключку вгору, на носочках, 3-4 за голову йдемо на п'ятках.	1-2 хв.	Темп повільний, спина пряма, підборіддя при підняте.
	3.	Те ж	Крокуємо по залу. Руки з ключкою попереду, напівприсід.	30 с-1 хв.	Темп середній, плечі максимально розведені.

Основна	4.	О. с.	За сигналом діти виконують у парах по черзі біг 3х10 м.	5-7 хв.	Бігти максимально швидко, дихання не затримувати.
	5.	О. с.	У парах виконання кидків і ловлі набивного м'яча один одному	1-2 хв.	Руки виконувати інтенсивно. Спину тримати рівно
	6.	О. с.	Естафета. Дві команди. Відстань між гравцями 1 м. За сигналом гравці передають один одному ключку то праворуч, то ліворуч, тримаючи її двома руками і повертаючись всім корпусом. Гравець, який стояв в колоні останнім, отримавши ключку, біжить із нею і стає першим. Перемагає команда, яка перша закінчила вправу.	3-4 хв.	Намагаємось виконувати рухи швидко, але обережно.
	7.	О. с.	Естафета. Дві команди. Розставляються фішки. Ведення м'яча ключкою між ними.	5 хв.	М'яч не відривати від підлоги, ноги призігнуті у колінах.
Заключна	8.	Сидячи, ноги нарізно	1-2 руки вгору, вдих, 3-4 нахил вперед, видих.	4-5 р.	Темп повільний, розтягувати м'язи спини, ноги прями.
	9.	Лежачи на спині	Руки на животі, ноги разом. 1-2 зробили повільний вдих, 3-4 видих.	5-6 р.	Вправа на релаксацію.

Таблиця 2.4

Орієнтовний зміст заняття (у листопаді)

<i>Частина заняття</i>	<i>№ впр.</i>	<i>Вихідне положення</i>	<i>Формулювання вправи</i>	<i>Дозу- вання</i>	<i>Методичні Рекомендації</i>
Розминка	1.	О. с.	Шикування в одну шеренгу і розрахунок на 1-й, 2-й. Перешікування у дві колони.	До 1 хв.	За зростом біля лінії.
	2.	О. с.	Повороти на місці.	До 30 с	Приставним кроком. Швидкий темп.
	3.	О. с. з ключкою.	Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи.	2-3 хв.	По колу в колону по одному, дотримуватись дистанції.
	4.	О. с.	Повільний біг.	1 хв.	Зберігати стрій.
	5.	О. с. ноги на ширині плечей із ключкою.	Розімкнутись по залу. 1-2 на носочки, руки вгору, 3-4 нахил, торкнутися руками підлоги.	4-5 р.	Ноги прямі, спині пряма, темп виконання середній.
Основна	6.	О. с.	«Боротьба за м'яч». Дві команди і два капітани. Інструктор у центрі поля вкидає м'яч у гру, а капітани намагаються відбити його своїм гравцям. Гравці команди, що оволоділа м'ячем, передають м'яч один одному, а гравці протилежної команди намагаються його перехопити. Команда, яка зробила 5 передач поспіль, отримує очко. Виграє команда, яка набрала більшу кількість очок.	4-5 хв.	Забороняється штовхати противника, відбирати м'яч, перебуваючи у нього за спиною

	7.	О. с. із ключкою.	«Захист фортеці». На полі накреслити 2 кола (один всередині іншого). 1-й діаметром 1 м, 2-й – 5-10 м. У 1-й стає захисник і охороняє «фортецю», щоб туди не потрапив м'яч. Усі інші гравці розташовуються в другому колі і, передаючи м'яч, один одному, намагаються завдати несподіваного удару і потрапити м'ячем у 1-ше коло. Якщо м'яч потрапив у «фортецю», захисник виходить у загальне коло, а той, хто зумів забити м'яч, стає на його місце.	4-5 хв.	Зберігати дистанцію між собою, ключку не піднімати вище плеча, вправу виконувати уважно.
	8.	О. с.	Гра у флорбол.	15 хв.	Ключку не піднімати вище ліктів, м'яч вести, не відриваючи від підлоги.
Заключна	9.	Сидячи, ноги нарізно	1-2 руки підняти, вдих, 3-4 нахил, видих.	3-4 р.	Руками торкнутися носочків, повільний темп.
	10.	Лежачи на спині	Очі закриті, погладжування себе по животу за годинниковою стрілкою.	30 с.	Максимально розслабитися.
	11.	Те ж.	1-2-3-4 перекочування в одну сторону, 5-6-7-8 – в іншу.	По 2 підходи	Зберігати дистанцію, щоб не заважати іншим, темп повільний.

Таблиця 2.5

Орієнтовний зміст заняття (у грудні)

<i>Частина заняття</i>	<i>№ впр.</i>	<i>Вихідне положення</i>	<i>Формулювання вправи</i>	<i>Дозу- вання</i>	<i>Методичні рекомендації</i>
Розминка	1.	О. с.	Шикування в одну шеренгу і розрахунок на 1-й, 2-й.	До 1 хв.	За зростом біля лінії.
	2.	О. с.	Ходьба по залу в колоні по одному; на носочках, п'ятках, зовнішній стороні.	2-3 хв.	Спину тримати рівно, середній темп.
	3.	О. с.	Легкий біг і біг приставним кроком.	2 хв.	Зберігати стрій.
	4.	О. с. з ключкою.	Розімкнутися по залу. «Жонглер». Ключка прижата до тулуба, тримати її біля крюка. Намагатися на ній утримати м'яч. Те ж іншою рукою.	1 хв.	Увагу концентрувати на максимальному утриманні м'ячика на ключці.
Основна	5.	О. с.	«М'яч капітану». Дві команди і два капітани, які стоять у кружку, відміченому в кінці чужого майданчика. Гравці однієї команди кидають м'яч своєму капітанові, а гравці іншої намагаються перехопити м'яч і відправити своєму капітанові.	3 хв.	Не можна штовхати противника, не відбирати м'яч, перебуваючи у нього за спиною, не піднімати високо ключку, не відбивати м'яч ногою або брати його в руки.
	6.	О. с. з ключками і м'ячами.	«Влучний стрілець». У шерензі по боковій лінії в шеренгу. Перед кожним на відстані 4 м стоять ворота. За сигналом, кидати м'яч у ворота (із широким замахом).	4-6 р.	Зберігати дистанцію між собою, намагатися влучити.

	7.	О. с. з ключками	«Збий предмет». На лінії воріт ставлять кілька кегель. Діти м'ячем намагаються влучивши в кеглю, збити її з відстані 3-4 м.	2-3 хв.	За кожну збиту кеглю можна присуджувати очко. У цьому випадку кожен підраховує, яку кількість очок він набрав.
	8.	О. с.	Гра у флорбол.	15 хв.	Ключку не піднімати вище ліктів, м'яч вести, не відриваючи від підлоги.
Заключна	9.	О. с. біля шведської стінки.	1-2 руки вгору, вхопитися за перекладину, 3-4 вис, ноги зігнуті, 5-6 в. п.	3-4 р	Потягнутися, дихання не затримувати.
	10.	О. с.	Спиною прижатися до стінки.	1 хв.	До стінки торкатися: потилицею, плечима, сідницями, гомілками і п'ятками.

Таблиця 2.6

Орієнтовний зміст заняття (у січні)

Частина заняття	№ впр.	Вихідне положення	Формулювання вправи	Дозування	Методичні рекомендації
Розминка	1.	О. с.	Шикування в одну шеренгу і розрахунок на 1-й, 2-й.	До 1 хв.	За зростом біля лінії.
	2.	О. с.	Ходьба: звичайним кроком, із високим підніманням колін; біг із за хльостом, зі зміною напрямку (по колу, по діагоналі).	До 2-3 хв.	Уважно слухати команди інструктора, дотримуватися безпечної дистанції між собою.
	3.	О. с. із м'ячем	«Жонглер». Шеренгою розтягнутися по залу. 1-2 правою рукою підкинути м'яч вгору, 3-4 лівою	По 3-4 р. кожною рукою.	Дотримуватися безпечної дистанції.

Основна			спіймати. І навпаки.		
	4.	О. с. із м'ячем	Парами на відстані 1 м один від одного. 1-2 кидок м'ячем напарнику пр. рукою, 3-4 зловити пр. рукою, 5-6 кинути лівою, 7-8 зловити лівою.	По 5-6 р.	Намагатися спіймати м'яч, спину тримати рівно.
	5.	О. с. із м'ячем і ключкою.	Естафета. Учасникам команд необхідно швидко обвести м'яч через фішки і передати естафету іншим учасникам. Яка команда першою закінчить, та і перемогла.	3 хв.	Ключку не відривати від підлоги, намагатися вправно вести м'яч.
	6.	О. с.	Естафета. Представники двох команд притискаються до стіни. За командою «На старт! Увага! Руш!» руками відштовхуються і біжать до фішок, оббігають, повертаються і передають естафету іншим учасникам. Перемагає команда, яка перша справилася із завданням.	3-4 хв.	Притиснутися до стіни потилицею, лопатками, сідницями, гомілками, п'ятками.
	7.	О. с.	Естафета. На двох ногах якнайшвидше дострибати до фішки, оббігти її, повернутися назад і стати в кінець колони. Хто швидше закінчить, той і переміг.	4-5 хв.	Під час стрибків ноги тримати разом.

	8.	О. с.	Гра у флорбол.	15 хв.	Ключку не піднімати вище ліктів, м'яч вести, не відриваючи від підлоги.
Заключна	9.	Сидячи з м'ячем, ноги нарізно	Парами. Верхня і нижня передача м'яча.	3-4 р. кожної композиції.	Плечі прямі, підборіддя при підняте.
	10.	О. с. біля шведської стінки.	1-2-3-4 вис, 5-6 стати.	4-5 р.	Максимально розслабитися.
	11.	Лежачи на спині.	1-2-3-4 перекочування в одну сторону, 5-6-7-8 – в іншу.	По 2 підходи	Зберігати дистанцію, щоб не заважати іншим, темп повільний.

Таблиця 2.7

Орієнтовний зміст заняття (у лютому)

Частина заняття	№ впр.	Вихідне положення	Формулювання вправи	Дозування	Методичні рекомендації
Розминка	1.	О. с.	Шикування в одну шеренгу і розрахунок на 1-й, 2-й. Поворот вліво, вправо кругом.	1-2 хв.	Пристаєвим кроком.
	2.	О. с.	Ходьба по залу; біг пр. боком, руки на поясі, те ж іншим, змійкою.	До 3-4 хв.	Дотримуватися безпечної дистанції між собою.
	3.	О. с. із м'ячем	Парами. Кистьова передача м'яча один одному: зігнутою рукою зверху, від голови.	По 3-4 р. кожною рукою.	Ловити м'яч двома руками.
	4.	О. с. із ключкою і м'ячем	Один від одного на відстані 1 м пр. рукою тримати ключку і відбивати м'яч, потім лівою.	2 хв.	Намагатися утримати м'яч ключкою, щоб не упав на підлогу.

Основна	5.	О. с. із м'ячем і ключкою.	Естафета. Учасникам команд необхідно швидко обвести м'яч через фішки і передати естафету іншим учасникам. Яка команда першою закінчить, та і перемогла.	3-4 хв.	Ключку не відривати від підлоги, намагатися вправно вести м'яч.
	6.	О. с. із м'ячем і ключкою.	Естафета. Представники двох команд намагаються утримати м'яч на ключці і при цьому йти до фішки, повернутися назад, передати естафету іншим. Перемагає команда, яка перша справилася із завданням.	3-4 хв.	Бути максимально уважними, намагатися, щоб м'яч не падав на підлогу.
	7.	О. с.	Гра у флорбол.	15 хв.	Ключку не піднімати вище ліктів, м'яч вести, не відриваючи від підлоги.
Заключна	8.	Сидячи ноги разом.	1-2 вдих, руки вгору, 3-4 видих, нахил вперед.	3-4 р.	Ноги не згинати, пальчиками рук торкнутися носочків.
	9.	Стійка нахил вперед .	Впр. на релаксацію. Вільне потряхування кінцівками.	4-5 р.	Максимально розслабитися.
	10.	О.с.	1-2 вдих, 3-4 видих зі звуком [ха].	3-4 р.	Дихання не затримувати.

Таблиця 2.8

Орієнтовний зміст заняття (у березні)

Частина заняття	№ впр.	Вихідне положення	Формулювання вправи	Дозу- вання	Методичні рекомендації
Розминка	1.	О. с.	Стройова вправа. 1-2-3-4-кроку- вання по залу.	30 сек.	Спику тримати рівно, підбо- ріддя вгору, носочок натяг- нутий, темп середній.
	2.	О. с.	Розрахуватися на 1-й-2-й. 1-2 – перешикування у дві шеренги, 3-4 – крокування по залу паралельно одна одній, 5-6 – перешикування в одну шеренгу.	2-3 хв.	Бути максимально уважними.
	3.	О. с.	1-2-3-4 – легкий біг по залу.	1 хв.	Темп повільний, дихання не затримувати.
Основна	4.	О. с.	Біг із ускладнен- нями: за одним сигналом вико- нуємо приско- рення, за двома – зупиняємось, за трьома – міняємо напрямок бігу.	1-2 хв.	Зберігати дистанцію між собою, концентрувати вагу на правильності виконання.
	5.	Лежачи на животі.	1-2 стати на колiна, упор прямими руками об підлогу, 3-4 руки зігнути у ліктях.	10 р.	Дихання спокійне, темп середній.
	6.	Лежачи на спині.	1-2 прямі ноги вгору-вперед, 3-4 В. п.	7-10 р.	Темп середній, намагатися торкнутися колiнами голови.
	7.	О. с.	Естафета. Дриблінг між фішками із влучанням у ворота.	4-5 хв.	Виконувати максимально швидко, максимально правильно.

	8.	О. с.	Гра у флорбол.	15 хв.	Ключку не піднімати вище ліктів, м'яч вести, не відриваючи від підлоги.
Заключна	9.	О. с. з ключкою	«Дроворуб» 1-2 вдих, руки вгору, 3-4 видих, нахил вперед, промовляємо [ух]	3-4 р.	Зберігати безпечну дистанцію між собою, темп повільний.
	10.	Лежачи на спині	1-2 руки вгору, 3-4 переكات вправо, 5-6 В. п. Те ж у другу сторону.	По 2-3 р.	Розслабитися, темп повільний.

Таблиця 2.9

Орієнтовний зміст заняття (у квітні)

<i>Частина заняття</i>	<i>№ впр.</i>	<i>Вихідне положення</i>	<i>Формулювання вправи</i>	<i>Дозування</i>	<i>Методичні рекомендації</i>
Розминка	1.	О. с.	Шиккування в одну шеренгу і розрахунок на 1-й, 2-й. Поворот вліво, вправо кругом.	1-2 хв.	Пристаєвим кроком.
	2.	О. с.	Ходьба по залу 1-2 руки вперед, 3-4 вліво, 5-6 вправо, 7-8 на пояс;	2-3 хв.	Дотримуватися безпечної дистанції між собою.
	3.	О. с.	Біг по залу спиною вперед та назад.	2 хв.	Виконувати у повільному темпі.
	4	Лежачи на спині, руки вздовж тулуба	«Велосипед». Імітація їзди на велосипеді вперед і назад.	1 хв.	Руки виконувати амплітудні.
	5.	Лежачи на спині, руки вздовж тулуба	1-2 ноги підняти вгору, щоб утворився кут 90°, 3-4 опустити.	5-10 р.	Ноги прямі, носок натягнутий.
Основна	5.	О. с.	Лазіння по гімнастичній стінці. Залізти і злізти.	По 1-му р. кожен	Темп виконання середній.
	6.	О. с. із м'ячем і ключкою.	Естафета. Учасникам	3-4 хв.	Ключку не відривати від

			команд необхідно швидко обвести м'яч через фішки і забити гол у ворота, далі повернутися і передати естафету іншим учасникам. Яка команда першою закінчить, та і перемогла.		підлоги, намагатися вправно вести м'яч.
	7.	О. с.	Гра у флорбол.	15 хв.	Ключку не піднімати вище ліктів, м'яч вести, не відриваючи від підлоги.
Заключна	8.	О. с.	«Дерево». Зігнути пр. ногу в коліні і відвести її убік, підшвою торкнутися до лів. ноги. Руки стиснуті долонями перед грудьми, підняти над головою. Знаходитись у положенні 4-5 сек. Те ж на іншій нозі.	2-3 р.	Намагатися зберігати рівновагу.
	9.	На четвереньках, п'ятки вгору	«Собака вниз головою». Потрібно випрямити коліна, натискаючи на них долонями, п'ятками тягнутися до підлоги.	4-5 р.	Максимально розслабитися.
	10.	На четвереньках	Прогнути спину, опустити поперек, голову вгору – «добра кішка». Вигнути спину, опустити голову – «зла кішка».	3-4 р.	Намагатися максимально розвантажити хребет.

2.3. Навчання і відпрацювання елементів гри у флорбол

Фізичні вправи для формування умінь і навичок гри у флорбол

Граємо із м'ячем (ігрова вправа)

Мета: ознайомити з властивостями м'яча ; розвивати спритність, точність рухів; виховувати старанність.

Хід вправи

1. Діти тримають у руці по одному м'ячу. Перекладати його з однієї руки в другу (5-8 разів).
2. Обводимо м'яч руками навколо тулуба (3-4 рази в кожний бік).
3. Проносимо м'яч під ногами (5-8 разів під кожною ногою).
4. Підкидаємо м'яч невисоко та ловимо (5-6 разів).
5. Кладемо м'яч перед ногами і, штовхаючи поперемінно правою, лівою ногою, як зручно, просуваємось уперед (2-3 кола).

Рекомендації: штовхати м'яч внутрішньою стороною стопи.

Візьми швидко (ігрова вправа)

Мета: розвивати інтерес та поглиблювати знання дітей про ігри з дрібним спортивним інвентарем – м'ячем; сприяти розвитку спритності, швидкості, координації рухів; виховувати старанність, наполегливість.

Хід вправи

На одному кінці майданчика діти стоять шеренгою, на іншому – лежать м'ячі. Діти швидко біжать і беруть м'яч, повертаються назад, хто швидше (відстань 10 м).

Рекомендації: діти біжать виключно за командою.

Зміни місце (ігрова вправа з елементами змагання)

Мета: викликати інтерес до вправ із дрібним спортивним інвентарем; сприяти розвитку спритності, швидкості, координації рухів; виховувати наполегливість.

Хід вправи

Діти шикуються у дві колони. Потрібно добігти до корзини з м'ячами, швидко перекласти м'яч у обруч, повернутися назад.

Рекомендації: провести змагання між двома командами з передачею естафети.

Граємо з ключкою (ігрова вправа)

Мета: викликати інтерес до вправ із ключками; виховувати вміння діяти з ключкою для хокею; розвивати силу м'язів плечового пояса, координацію рухів; виховувати старанність, сміливість, рішучість.

Хід вправи

Вправи з ключкою:

- а) перекладати ключку з однієї руки в другу (8-10 разів);
- б) піднімати вгору на рівні голови та опускати (6-8 разів);
- в) обертати нею вперед та назад, збоку і перед собою, утримуючи обома руками (2-2,5 хв).

Рекомендації: кисть міцно фіксують на ключці, рука розслаблена.

Хто без ключки? (ігрова вправа)

Мета: продовжувати виховувати інтерес до вправ із ключками; розвивати спритність, швидкість реакції; виховувати старанність, наполегливість.

Хід вправи

Діти біжать по колу, за сигналом треба взяти ключку. Кількість ключок на одну менше, ніж гравців.

Рекомендації: ключку тримати обома руками зручним для дитини способом.

Стрибунці (ігрова вправа)

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

Хід вправи

Стрибки через ключки, які лежать на відстані 1 м.

Рекомендації: вихователь стежить, щоб діти дотримували дистанції між собою.

Наздожени м'яч (ігрова вправа)

Мета: продовжити ознайомлення з властивостями м'яча, вправляти дітей у пересуванні м'яча ногою; розвивати точність рухів, влучність, спритність, координацію рухів; виховувати інтерес до гри.

Хід вправи

Перед кожною колоною лежить один м'яч. За командою діти, які стоять першими, починають пересувати його ногою до місця, де стоять «ворота», намагаючись потрапити у них ногою і повертаються назад бігом, м'яч несуть у руці і кладуть її біля того, хто стояв за ними, а самі стають позаду.

Рекомендації: вести м'яч по прямій, по зигзагу, між предметами.

Не впусти м'яча (ігрова вправа)

Мета: вчити правильно тримати ключку; розвивати точність рухів, швидкість рухової реакції; виховувати бажання правильно виконувати рухові дії.

Хід вправи.

Ключку тримати обома руками зручним для дитини способом. Переносячи ключку то ліворуч, то праворуч від м'яча, утримувати його на місці, відпускаючи від ключки лише на 10-15 см. Продовжувати 20-30 с підряд.

Рекомендації: м'яч лежить на підлозі на відстані 40-50 см від ніг гравця.

Упіймай м'яч (ігрова вправа)

Мета: продовжувати вчити правильно тримати ключку; вправлятися у відбиванні м'яча ключкою; розвивати спритність, точність, влучність; виховувати інтерес до ігрових дій та бажання їх правильно виконувати.

Хід вправи

Стоячи на відстані 50 см від стіни або невисокого бортика, посилати м'яч (несильно) по землі так, щоб він відскакував, відлітав від перешкоди знову для удару (штовхання) точно під ключку. Якщо вправу виконують у приміщенні, то вибрати стіну без плінтуса або киданням направляти трохи вище від нього (там, де є гімнастичні лави, їх ставлять на ребро сидінням до гравців).

Рекомендації: не перехоплювати ключку руками під час виконання технічних прийомів.

Флорболісти (ігрова вправа)

Мета: вправляти в умінні оптимально розраховувати силу й точність удару; розвивати точність рухів, влучність, окомір;

виховувати наполегливість, старанність, упевненість у своїх силах.

Хід вправи

На майданчику роблять лунку для м'яча, на відстані 3-4 м від неї креслять лінію старту. Гравці по черзі намагаються забити м'яч у лунку. Перемагає той, хто закотить м'яч у лунку, зробивши якомога менше ударів ключкою по м'ячу.

Рекомендації: коли м'яч знаходиться біля ніг, руку, яка тримає ключку, опускають нижче до крючка, тулуб нахиляють, плече сильної руки відводять назад-угору, руку згинають у лікті, ноги широко розставляють для збереження стійкості.

Закоти м'яч у ямку-лунку (ігрова вправа)

Мета: вправляти в умінні доцільно розраховувати напрямок та точність удару, узгоджувати з ним силу; розвивати точність удару по м'ячу, влучність, окомір; виховувати наполегливість, упевненість у своїх силах.

Хід вправи

Закочувати м'яч у ямку (лунку), стоячи по одному, в парах, шеренгах, колонах, по колу, поступово збільшуючи відстань до ямки від 50 см до 2 м. Глибина і ширина ямки (лунки) трохи більша за м'яч. Вправу проводять на землі або на снігу.

Рекомендації: сильніша рука тримає ключку міцно, друга вільно рухається вдовж палки, що сприяє м'якому і природному виконанню механічних прийомів.

Снайпери (малорухлива гра)

Мета: розраховувати силу й точність удару залежно від відстані до цілі; розвивати точність, влучність, окомір; виховувати старанність, наполегливість, інтерес до отримання якісного результату.

Хід гри

На майданчику в ряд викопують невеликі ямки, кожен з них нумерують, на відстані 2-3 м від першої лунки проводять лінію. Від цієї лінії гравці по черзі прокочують м'ячі у ямки. Гру починає перший гравець, він прокочує м'ячі, набираючи бали, по номерах ямки, поки не промахнеться. Після промаху він передає хід другому гравцю і так далі по черзі. Коли черга підійде до першого гравця, він починає гру з тієї лунки, у яку не влучив. Перемагає той, хто першим

набере максимальну кількість балів.

Рекомендації: за лінію не заступати; добре прицілюватись.

Вправи для відпрацювання техніки гри у флорбол

Знайди свою хатку (ігрова вправа)

Мета: навчати володінню ключкою та м'ячем, вести м'яч у різних напрямках; розвивати спритність, швидкість, вміння орієнтуватися в просторі, реакцію на сигнал, координацію та точність рухів; виховувати інтерес до ігрових дій та бажання їх правильно виконувати.

Хід вправи

На майданчику розкладають кілька обручів. У кожного обруча своя мітка. Діти з ключками та м'ячами стають по четверо в обруч – це їхня «хатка». За сигналом діти вибігають із обручів та прокочують м'ячі по майданчику ключками. За командою «Додому!» кожен гравець веде свій м'яч у свою хатку.

Рекомендації: не змінювати положення рук в обхваті ключки; перемагає той, хто швидше відведе м'яч «додому».

Не загуби свої крижини (шайби) (ігрова вправа)

Мета: вчити вести м'яч з великою та малою амплітудою її пересування; сприяти розвитку спритності, реакції на сигнал, координації та точності рухів; виховувати наполегливість, старанність, упевненість.

Хід вправи

За сигналом інструктора діти починають прокочувати ключкою м'яч в різних напрямках. За свистком – закінчують.

Рекомендації: м'яч утримувати перед собою в секторі 5-15 см.

Спритні діти (ігрова вправа)

Мета: вправляти у веденні м'яча ключкою без відриву, короткими кидками; розвивати спритність, координацію та точність рухів, орієнтування в просторі; виховувати старанність, упевненість, сміливість, рішучість.

Хід вправи

Діти стають в одну шеренгу на вихідну лінію (у кожної дитини ключка і м'яч). Треба провести м'яч із однієї сторони майданчика на іншу, оминаючи 2-3 перешкоди, що лежать на середині. Завдання

виконують 2-3 рази. Потім запрошують другу групу гравців.

Рекомендації: м'яч не випускати з траєкторії свого руху, для цього розраховувати силу поштовху.

Ведення м'яча палицею (ігрова вправа)

Мета: закріплювати навички ведення м'яча; розвивати спритність, точність рухів, уважність; виховувати старанність, наполегливість.

Хід вправи

Від лінії старту-фінішу до поворотної лінії стоять кеглі на відстані 1,5-1 м. За командою гравці ведуть м'ячі палицею по синусоїді, огинаючи кеглі, до поворотної лінії і назад.

Рекомендації: провести змагання між командами з передаванням естафети.

Перегони з м'ячами (ігрова вправа з елементами змагання)

Мета: закріплювати техніку ведення м'яча ключкою; розвивати спритність, швидкість реакції, орієнтування в просторі; виховувати інтерес до сумісних дій, відповідальність, старанність.

Хід вправи

Кілька гравців (5-6 осіб) тримають ключки в руках, розташовуються на лінії старту. Кожен отримує м'яч. Перед усіма гравцями на відстані 10-15 м ставлять кеглю. За сигналом діти ведуть м'ячі до кеглів, обгинають їх і повертаються. Перемагає той, хто першим повернеться.

Рекомендації: грати можуть 3-4 команди. Щоб дітям легше було орієнтуватися, для кожної команди встановлюють прапорці зазначеного кольору – сині, зелені, жовті, червоні. Команда, яка закінчила гру першою і не допустила помилок під час передачі ключки та м'яча, перемогла.

Змійки (ігрова вправа з елементами змагання)

Мета: навчати веденню ключкою м'яча між предметами, передавати її один одному; розвивати спритність, точність та координацію рухів, орієнтування в просторі; виховувати старанність, наполегливість, інтерес до отримання якісного результату.

Хід вправи

Діти об'єднуються в 4-5 команд, шикуючись у кожній один за одним. Перед кожною командою по 5-6 кеглів (прапорців), які розставлені по прямій лінії з проміжками 1 м. Перші гравці з кожної

команди починають рух за сигналом, наступні – після передачі ключки і м'яча. Рухаючись змійкою, обводити м'ячем кожен кеглю (прапорець) і повертатися по прямій.

Рекомендації: перемагає та команда, яка не тільки першою закінчить ведення, але й зіб'є меншу кількість кеглів.

Проведи – не зачепи! (ігрова вправа)

Мета: продовжувати відпрацьовувати техніку ведення м'яча між предметами; розвивати точність рухів, орієнтування в просторі; виховувати бажання виконувати правильно рухові дії, старанність та наполегливість.

Хід вправи

Гравці шикуються в 3-4 колони. У руках у кожної дитини по ключці та м'яч. Інструктор пропонує завдання: провести м'яч між кеглями, що стоять в один ряд на відстані 1 м (ряди кегль за кількістю команд). За сигналом починають гравці, які стоять першими в колоні. Як тільки вони пройдуть половину дистанції, до завдання приступають наступні і так далі.

Рекомендації: діти вдарають справа та зліва по м'ячу.

Не збий кеглю (ігрова вправа)

Мета: продовжувати відпрацьовувати техніку ведення м'яча короткими послідовними ударами ключкою; розвивати спритність, точність рухів, уважність, спритність; виховувати старанність, наполегливість.

Хід вправи

На підлозі встановлюють кілька кеглів (до десяти) або кубиків, крижинок в лінію (або по колу, або в квадрат). Завдання полягає в тому, щоб, обходячи в заданому напрямку предмети, не збити їх м'ячем або ключкою.

Рекомендації: м'яч не відкидати на велику відстань від фігури.

Зустрічна естафета (гра-естафета)

Мета: закріплювати навички ведення м'яча різними способами; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність; виховувати інтерес до сумісних дій, відповідальність, старанність.

Хід гри

Для проведення гри потрібні ключки і маленькі гумові м'ячики за кількістю команд, які беруть участь у грі. Кубиками позначають

дві лінії на відстані 8-10 м від іншої. Діти об'єднуються в кілька (3-4) команд. Учасники кожної з них розраховуються на перші і другі номери. Одна половина команди стає біля однієї лінії, інша – біля другої. За сигналом перші номери беруть ключки і ведуть м'яч до других номерів своєї команди, які стоять першими в колоні, і передають їм ключки, а самі стають у кінець колони. Другі номери ведуть м'ячі в бік перших номерів. Гру продовжують доти, доки всі діти не повернуться на свої місця (так, як стояли до початку гри). Перемагає команда, яка раніше виконає завдання.

Рекомендації: рух гравці починають тільки після передачі ключки і м'яча.

Хокейна естафета (гра-естафета)

Мета: удосконалювати навички ведення м'яча; розвивати спритність, точність рухів, координацію рухів, орієнтування в просторі; виховувати дружні взаємини з однолітками.

Хід гри

Неподалік від лінії старту перед кожною командою ставлять 6-8 кеглів або великих сніжків з прапорцями на відстані 2 м один від одного. Це – смуга перешкод. Усі гравці об'єднуються у дві команди і за сигналом перші гравці команд починають вести м'яч, але дуже обережно, обходячи нею прапорці і намагаючись їх не збити. Досягнувши фінальної лінії, гравці повертаються зворотно тим самим способом і передають ключку з м'ячем наступному гравцеві своєї команди.

Рекомендації: на старт стають два гравці команди, які за сигналом починають долати естафетну пряму, «перепасовуючи» один одному м'яч і посилаючи її між прапорцями.

Обведи гравців (рухлива гра)

Мета: закріплювати навички ведення ключкою м'яча по колу; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, координацію рухів; виховувати старанність.

Хід гри

Усі учасники гри з ключками розташовуються по колу в двох кроках один від одного. У центрі лежить м'яч. Інструктор називає будь-яке ім'я. Дитина, ім'я якої назвали, виходить із кола і веде м'яч, обходячи учасників гри зліва і справа за найменшу кількість часу. І так по чергово кожен гравець (але викликають їх не по черзі).

Рекомендації: обведення здійснюють спочатку в лівий бік, а потім у правий.

Не пропусти м'яч за круг (рухлива гра)

Мета: закріплювати навички володіння ключкою та м'яча, вміння вести м'яч у різних напрямках; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність; виховувати інтерес до ігрових дій та бажання їх правильно виконувати.

Хід гри

Гравці з ключками стають по колу діаметром 4-5 м обличчям до його центру на відстані 3-4 кроків один від одного. Кожен креслить навколо себе невелике коло. У центрі спільного кола стоїть ведучий з ключкою і м'ячем. Він намагається прокотити м'яч між дітьми, які стоять у колі, й відбиває м'яч ключками лише праворуч від себе. Якщо ведучий зможе прокотити м'яч між дітьми, то тому, хто його пропустив, зараховують помилку, а ведучим призначають іншого. Виграють діти, які жодного разу не пропустили м'яч. Під час відбивання м'яча забороняють виходити за межі кола. М'яч, що викотився з кола, приносить лише та дитина, яка пропустила його.

Рекомендації: ведучий увесь час повинен змінювати напрямок ведення м'яча, намагаючись робити це несподівано. Гравці залишаються на місцях, якщо м'яч прокотився між ними (за винятком дитини, яка пропустила його справа від себе). Гру проводять з невеликою групою дітей (4-5 осіб).

Вправи та ігри для формування техніки передачі м'яча

Передай м'яч (ігрова вправа)

Мета: відпрацьовувати передачу м'яча ключкою один одному; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, кмітливість, точність; виховувати старанність, бажання виконувати правильно рухові дії.

Хід вправи

Діти стають парами на відстані 2-3 м один від одного, вільно розташовуються по всьому майданчику. Прокочувати м'яч ключкою один одному протягом 3 хв.

Варіанти. Виконувати вправу, стоячи в шеренгах, у колі, у колонах по одному.

Рекомендації: інструктор стежить, щоб діти правильно тримали ключку обома руками.

Точний пас (ігрова вправа)

Мета: навчати веденню ключкою м'яч, передавати його один одному; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, точність; виховувати вміння узгоджувати свої рухи з рухами товаришів.

Хід вправи

Гравці з ключками об'єднуються у трійки, кожна з яких отримує один м'яч. Необхідно точним, але плавним рухом почергово передавати м'яч кожному гравцеві у трійці спочатку праворуч, потім ліворуч.

Рекомендації: діти не відхиляються зі своїх позицій за межі трикутника, але передають м'яч із місця його зупинки.

Передай м'яч партнерові (товаришу) (ігрова вправа)

Мета: закріплювати техніку ведення та передачі м'яча партнеру, навички зупинки м'яча; розвивати координацію рухів, увагу, спритність, орієнтування в просторі; виховувати старанність, бажання виконувати правильно рухові дії.

Хід вправи

Дві команди стоять одна навпроти одної на відстані 10 м. За сигналом гравці першої команди ведуть м'ячі гравцям другої команди, намагаючись передати їх точно своїм партнерам, а партнери намагаються затримати м'яч ногою, щоб вона не пролетіла повз. У кожній команді перемагає той гравець, який першим передасть м'яч із ключкою і повернеться на своє місце за зазначену лінію. Далі, за сигналом, інша команда веде м'ячі ключками.

Рекомендації: діти вчаться вести м'яч без відриву ключки.

Передай товаришеві (ігрова вправа)

Мета: відпрацьовувати ведення м'яча ключкою між предметами, у передачах; розвивати точність рухів, спритність; виховувати дружні взаємини між дітьми.

Хід вправи

Гравці стають двома колонами по 3-4; відстань між колонами 4-5 м. Між колонами проводять пряму лінію. На неї вздовж 30-40 кроків розставляють п'ять прапорців на однаковій відстані один від одного. Грають парами, але одним м'ячем. За сигналом перша пара починає біг. Гравець із м'ячем прокочує його вперед під кутом між першим та другим прапорцем, а партнер перехоплює його й направляє між третім та четвертим прапорцями. Оминаючи останній прапорець, дитина повертається й біжить назад, передаючи у той самий спосіб м'яч між прапорцями. Потім ключки та м'яч переходять до іншої пари гравців.

Рекомендації: кожна дитина регулює силу подачі м'яча та швидкість пересування так, щоб партнерові було зручно його приймати.

Найшвидша пара хокеїстів (ігрова вправа)

Мета: удосконалювати навички ведення та передачі м'яча партнеру; розвивати спритність, швидкість, координацію та точність рухів; виховувати інтерес до ігрових дій та бажання їх правильно виконувати.

Хід вправи

Ведення м'яча парою на відстані 7-10 м до зазначеного місця (на швидкість).

Рекомендації: конкурс на найкращий флорбольний дует.

Прокоти і не зачепи (ігрова вправа)

Мета: навчати передаванню м'яча партнеру між предметами; розвивати точність рухів та окомір, спритність; виховувати інтерес до спільних дій з однолітками.

Хід вправи

Стоячи парами, прокочувати м'яч під дугами, стільцями, між предметами.

Рекомендації: м'яч передавати штовханням.

Зажени м'яч у лунку (ігрова вправа)

Мета: закріплювати навички ведення та передачі м'яча партнеру між предметами; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, кмітливість, точність; виховувати дружні взаємини між дітьми.

Хід вправи

У центрі майданчика викопують яму діаметром 15 см і глибиною 8 см. Четверо або п'ятеро дітей з ключками охороняють лунку від попадання в неї м'яча. Інша команда, у якої є м'яч, навпаки, намагаються, передати м'яч один одному, закотити його в лунку. Після того, як їм удається це зробити, команди міняються ролями.

Рекомендації: стороні, яка захищає лунку, дозволяється, віднявши м'яч, тільки відбивати її якомога далі від лунки.

Спритний ведучий (рухлива гра)

Мета: закріпити техніку передачі м'яча в певному напрямку різними способами (поштовхом – без замаху та із замахом), навички зупинки м'яча; розвивати координацію рухів та спритність, увагу, кмітливість, швидкість реакції; виховувати дисциплінованість.

Хід гри

Діти розташовуються по колу (інтервал 1-2 м між гравцями). Усі по черзі передають м'яч один одному (намагаючись не сходити з місця) різними ударами: штовханням, киданням; а ведучий у середині кола намагається ключкою торкнутися м'яча. Той, хто останнім торкнувся м'яча, стає ведучим.

Рекомендації: діти передають зручним для партнера способом м'яч, щоб уникнути втручання з боку ведучого; чітко тримають коло.

М'яч-печатка (рухлива гра)

Мета: удосконалювати навички пересування з ключкою, уміння вести м'яч у різних напрямках; розвивати спритність, швидкість, орієнтування в просторі, точність рухів, уважність; виховувати інтерес до спільних дій з однолітками.

Хід гри

Для проведення гри потрібен маленький гумовий м'яч. Усі учасники з ключками, окрім ведучого, довільно розташовуються на майданчику. Після сигналу ведучий утікає від гравців, пересуваючись по майданчику, в будь-якому напрямку. Усі інші гравці також пересуваються по майданчику і перекидаються м'ячем, яким вони повинні влучити у ведучого. Хто влучив у ведучого, сам стає ведучим.

Рекомендації: м'яч посилають штовханням і тільки в ноги ведучому.

Вправи та ігри, для формування навичок закидання м'яча у ворота

Збий предмет (ігрова вправа)

Мета: відпрацювання ударів по нерухомому м'ячу зі зручного боку; розвивати точність, влучність; виховувати старанність, бажання виконувати правильно рухові дії.

Хід вправи

У центрі кола (обруча) стоїть кегля (городок, великий гумовий м'яч), який треба збити, зсунути з місця. Вправу можна виконувати, стоячи в колоні, шерензі.

Рекомендації: відстань від предмета послідовно збільшувати від 1 до 3 м. Грати 3 хв.

Збий кеглю (ігрова вправа)

Мета: продовжувати відпрацьовувати техніку володіння ключкою і м'ячем, вести м'яч, попадати м'ячем у ціль; розвивати спритність, координацію та точність рухів; виховувати старанність, бажання правильно виконувати рухові дії.

Хід вправи

Гравці об'єднуються у дві команди. Діти стоять у стійці флорболіста з обох боків майданчика з ключками та м'ячами. У центрі розставлені кеглі. За командою «Вперед!» гравці ведуть м'яч за напрямком до кеглів, дійшовши до лінії, відштовхують м'яч ключкою в бік кеглів (відстань 3 м). Кожен гравець стежить за польотом свого м'яча. За сигналом діти беруть свої м'ячі, ставлять кеглі й повертаються на місце.

Рекомендації: звертати увагу на правильність захвату ключки і пересування з нею. Кількість учасників – 4-5 осіб.

Збий мішень (ігрова вправа)

Мета: вчити поєднувати ведення м'яча із влученням у предмет; розвивати окомір, влучність, точність та координацію рухів; виховувати старанність, наполегливість, інтерес до отримання якісного результату.

Хід вправи

Діти об'єднуються у дві підгрупи. Одна збиває мішені, друга – рахує.

Рекомендації: починати прокочувати ключкою м'яч за 6-7 м від зазначеного місця. Збивати мішень від чітко зазначеного місця на 2-5 м.

Забий у ворота гол (ігрова вправа)

Мета: закріплювати навички володіння ключкою та м'ячем, вести м'яч, попадати ним у ворота; розвивати швидкість реакції та мислення, координацію рухів, орієнтування в просторі; виховувати бажання виконувати правильно рухові дії, старанність.

Хід вправи

Діти вільно прокочують м'ячі ключками. За командою «Гол!» усі рухаються в бік воріт і з відстані 3-5 м намагаються забити шайбу у ворота, не торкаючись один одного.

Рекомендації: інструктор стежить, щоб діти не скорочували відстань до воріт.

Влуч у ворота (ігрова вправа)

Мета: продовжувати вчити забивати м'яч у ворота справа та зліва; розвивати точність рухів, окомір, влучність; виховувати старанність, упевненість.

Хід вправи

Стоячи в колоні по одному, влучити у ворота, посилаючи м'яч із місця: відстань до лінії воріт – 5 м. Ключку тримати зручним для дитини способом. Домагатися точного влучання. Грати 5 хв.

Рекомендації: кожна дитина кидає тричі поспіль. Та сама вправа, але з воротарем, який захищає ворота як ключкою, так і без неї, намагаючись пропустити якомога менше м'ячів. Відстань до воріт зменшити до 2,5 м.

Влуч із подачі (ігрова вправа)

Мета: закріплювати навички ведення м'яча ключкою, передачі його один одному, забивання у ворота; розвивати швидкість реакції, орієнтування в просторі, увагу; виховувати вміння узгоджувати свої рухи з рухами товаришів.

Хід вправи

Діти об'єднуються у підгрупи по 4-5 гравців, у кожної дитини ключка і один м'яч – на підгрупу. Один із гравців стоїть на воротах (на кожному підгрупу – свої ворота). За сигналом гравці кожної

підгрупи передають один одному м'яч ближче до воріт і забивають гол. Потім воротарі міняються.

Рекомендації: діти дотримуються дистанції; грають не за себе, а командою.

Точна подача(ігрова вправа)

Мета: закріплювати навички передачі м'яча ключкою з подальшим забиванням його у пусті ворота; розвивати точність рухів, влучність; виховувати інтерес і бажання правильно виконувати рухи, старанність.

Хід вправи

Діти об'єднуються в пари, у них по ключці та один м'яч на двох. Один гравець стає на відстані 1,5 м від воріт, а другий за 2 м від першого. Завдання другого гравця – кинути м'яч першому, а той повинен відбити його у ворота. Через деякий час діти міняються місцями.

Рекомендації: інструктор стежить, щоб діти не скорочували відстань між собою.

Найкращий воротар (рухлива гра)

Мета: закріплювати навички володіння ключкою та м'ячем, влучати ним у ворота; розвивати влучність, окомір, точність рухів, увагу; виховувати дисциплінованість, чесність; виховувати інтерес до спільних дій з однолітками.

Хід гри

У кожній команді по п'ять гравців. Усі команди розташовуються окремо. У кожній команді свої ворота, воротарями будуть усі гравці по черзі. За сигналом починають гра всіх команд. Закінчується гра після того, коли всі гравці побудуть воротарями.

Рекомендації: діти пасують між собою, а не по черзі забивають м'яч; ключки нападники не повинні піднімати вгору.

Збий городок (малорухлива гра)

Мета: відпрацьовувати навички доцільно розраховувати силу й точність удару залежно від відстані до цілі; розвивати спритність, влучність та окомір; виховувати старанність, інтерес до отримання якісного результату.

Хід гри

Діти об'єднуються у кілька команд. 8-10 городків ставлять на одній лінії. Команда розташовується за 5-6 м від цілі, у кожної дитини – ключка і м'яч. За сигналом усі гравці першої команди одночасно кидають м'яч, намагаючись влучити в будь-який городок. Підраховують кількість збитих городків. Потім кидає друга команда, далі – наступна (у грі мають узяти участь усі команди).

Рекомендації: перемагає та команда, яка збила більшу кількість городків.

Захист воріт (рухлива гра)

Мета: закріплювати навички пересування з ключкою, уміння вести м'яч та забивати його у ворота; розвивати спритність, точність та координацію рухів, влучність; виховувати дисциплінованість, чесність.

Хід гри

По обидва боки розташовані двоє воріт на відстані 5-10 м. Діти об'єднуються у дві підгрупи. Одна підгрупа стає шеренгою біля воріт, у другій підгрупі ключки і м'ячі за кількістю гравців. За сигналом гравці з ключками починають прокочувати м'ячі вперед, намагаючись забити їх у ворота (нападникам забороняють піднімати ключки вгору). Гравці без ключок захищають свої ворота, затримуючи м'ячі тільки ногами.

Рекомендації: м'ячем цілити тільки в ноги.

Елементи гри у флорбол

Флорболісти (гра-естафета)

Мета: удосконалювати навички пересування з ключкою, уміння вести м'яч у різних напрямках; розвивати спритність, швидкість, координацію та точність рухів; виховувати інтерес і бажання правильно виконувати рухи, дисциплінованість.

Хід гри

Діти об'єднуються у 2-3 команди.

Вправи:

- 1) вести м'яч близько до ніг, не відриваючи його від ключки;
- 2) те саме – змійкою;
- 3) вести м'яч короткими кидками прямо;
- 4) те саме – змійкою;

- 5) вести м'яч кидками із широким замахом ключки – прямо;
- 6) те саме – змійкою;
- 7) вести м'яч у парі: перший відбиває, другий зупиняє і знову відбиває першому (прямо);
- 8) боротьба за м'яч.

Рекомендації: виграє той, хто якісно і з оптимальною швидкістю виконає рухи.

Флорбольна естафета (гра-естафета)

Мета: закріплювати навички володіння ключкою та м'ячем; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, кмітливість, точність; виховувати дружні взаємини з однолітками.

Хід гри

Діти об'єднуються у 3-4 команди. Гравці самостійно дають назву своїй команді та вибирають капітана.

Види завдань:

- 1) вести м'яч ключкою по прямій уперед й назад (5-7 м);
- 2) те саме, але вперед – змійкою між кеглями, назад – по прямій;
- 3) збити м'ячем кеглі (кожен гравець збиває один раз), наздогнати м'яч і провести його назад по прямій;
- 4) кожній команді стати в шеренгу і розімкнутися на витягнуті руки; передавати м'яч від першого гравця до останнього;
- 5) забити м'яч у ворота, назад – по прямій.

Рекомендації: кожен новий рух команда починає за сигналом. Бали підраховують всією командою. Перемагають за якістю виконання рухів і за швидкістю.

Квач (рухлива гра)

Мета: удосконалювати навички володіння ключкою та м'ячем; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, влучність; сприяти формуванню позитивного емоційного стану.

Хід гри

У всіх гравців – ключки. Одну дитину обирають ведучим. Діти вільно розташовуються на майданчику. Мета ведучого – ударити по м'ячу так, щоб він торкнувся будь-кого з гравців, торкнувся до нього, і тоді той стає ведучим.

Рекомендації: кількість ведучих можна збільшувати, щоб вони пасували між собою з різних кутів майданчика.

Захисти свою фортецю (рухлива гра)

Мета: удосконалювати навички володіння ключкою та м'ячем. Відпрацьовувати уміння доцільно розраховувати силу й точність удару; розвивати точність та координацію рухів, влучність; виховувати дружні взаємини з однолітками.

Хід гри

Грають дві команди. Команди з ключками стоять одна навпроти другої шеренги на відстані 3 м. На середній лінії м'ячі. За сигналом одна команда нападає, з розбігу закидає м'ячі супротивникам. Друга команда захищає свою фортецю, не даючи можливості м'ячу пересікти лінію фортеці, та відбиває його.

Рекомендації: починати та закінчувати гру за сигналом, бити та ловити м'яч тільки ключкою, нападникам відбивати м'яч з розбігу або з місця один раз та відбігати назад на свою лінію. Захисникам ловити м'яч, не відбігаючи далеко від свого місця. Якщо м'яч перелетів через лінію, фортеця пробита. Після підрахунку голів м'ячі повертають на середню лінію, а до захисту готується вже інша команда.

Захист фортеці (рухлива гра)

Мета: удосконалювати навички володіння ключкою та м'ячем; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, кмітливість, точність; виховувати інтерес до спільних дій з однолітками.

Хід гри

Усі гравці – з ключками. На майданчику креслять два кола (одне усередині іншого): перше діаметром 1 м, друге – 5-10 м. У першому колі стає захисник і захищає фортецю, щоб туди не потрапив м'яч. Решта гравців розташовуються в другому колі й, передаючи м'яч один одному, намагаються завдати несподіваного удару і влучити м'ячем у фортецю. Якщо ж м'яч потрапив у фортецю, захисник входить (вступає) у загальне коло. Той, хто зумів закинути м'яч, стає на його місце.

Рекомендації: інструктор стежить, щоб діти передавали м'яч один одному.

Зажени шайбу! (рухлива гра)

Мета: удосконалювати навички володіння ключкою та м'ячем; розвивати спритність, влучність, точність рухів; виховувати дружні взаємини між дітьми.

Хід гри

На майданчику креслять коло (діаметр 2 м). Діти об'єднуються у дві команди. Одна стає в центр кола та охороняє його від влучання шайби. Гравці другої команди, передаючи м'яч один одному, намагаються у зручний момент влучити в коло, і якщо це вдається, діти міняються ролями.

Рекомендації: діти навколо кола можуть забивати м'яч із різної відстані і рухаючись уздовж кола.

Не випустимо м'яча із кола (рухлива гра)

Мета: закріпити техніку передачі м'яча в певному напрямку різними способами; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, кмітливість, точність; виховувати інтерес і бажання правильно виконувати рухи, дисциплінованість.

Хід гри

У грі одночасно бере участь кілька підгруп. Команди з ключками перешиковуються у кола однакового діаметра – 1,5-3 м. На кожну команду видають один м'яч. За сигналом гравці починають прокочувати один одному м'яч по колу, не даючи йому вийти за межі кола.

Рекомендації: починати і закінчувати гру за сигналом, м'яч прокочувати та затримувати тільки ключкою. Після закінчення гри підраховують кількість м'ячів, які пропущені за межі кола. Перемагає команда, яка пропустила менше м'ячів.

Узяття міста (рухлива гра)

Мета: удосконалювати навички ведення м'яча, передачі його один одному, забивання в ціль; розвивати спритність, влучність, точність рухів та окомір; виховувати дружні взаємини між дітьми.

Хід гри

Для проведення гри необхідні ключки (залежно від кількості учасників) і маленький гумовий м'яч. На протилежних кінцях майданчика відмічають однакової величини «міста». Діти об'єднуються у дві команди, і кожна з них розташовується на одній половині майданчика. Кожна команда захищає своє «місто», щоб у нього не закотили м'яч, і водночас намагається загнати м'яч у «місто» супротивника. Перемагає команда, яка зможе за час гри (5-8 хв) загнати більшу кількість м'ячів у «місто» супротивника.

Рекомендації: гравці не мають права стояти в «місті», заборонено штовхатися.

Співпраця з батьками

Даний вид роботи може здійснюватися у наступних формах: бесіди, консультації, семінарів-практикумів, батьківських зборів, круглих столів, дискусій, наочності, брифінгу, батьківських конференцій, сімейних клубів, «Батьківської пошти» чи «Телефону довіри» тощо.

Бесіди можуть проводитися тренером як індивідуальні, так і групові (рис. 2.5).

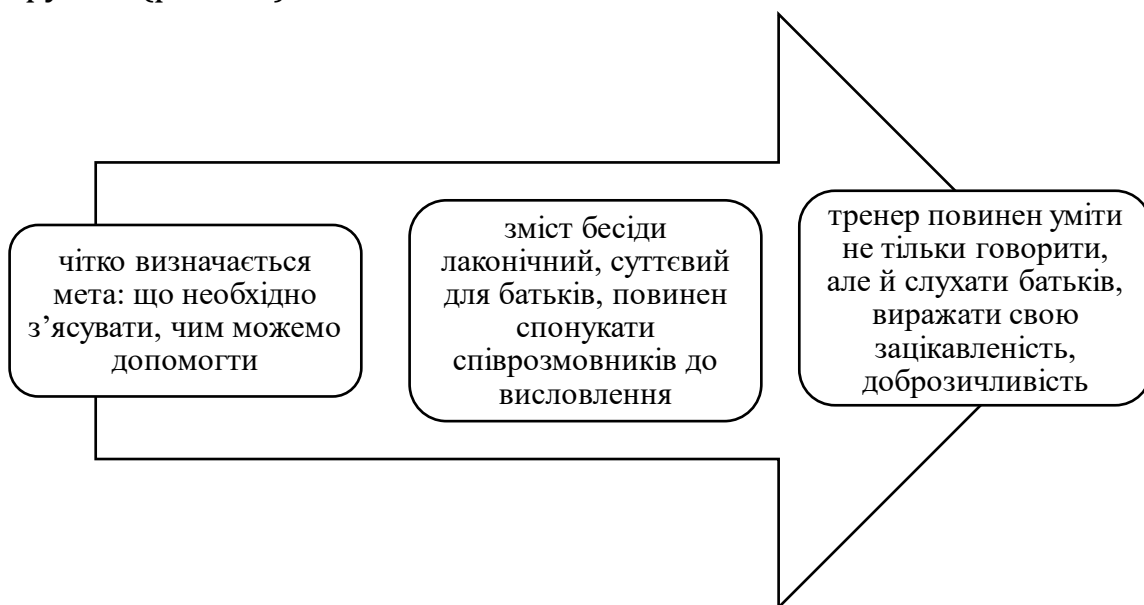


Рис. 2.5. Особливості бесід із батьками

Консультації є однією із форм співпраці із батьками (рис. 2.6).



Рис. 2.6. Консультаційна форма роботи

Семінари-практикуми є сучасною формою співпраці з батьками (рис. 2.7).

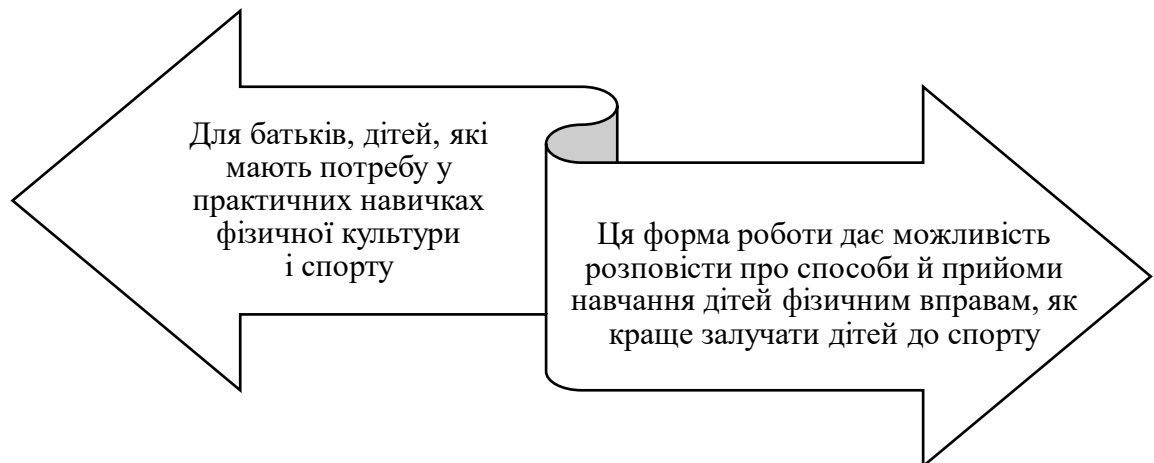


Рис. 2.7. Сутність семінарів-практикумів

Батьківські збори проводяться для батьків усього фізкультурно-спортивного закладу. Бувають загальні і групові (рис. 2.8).

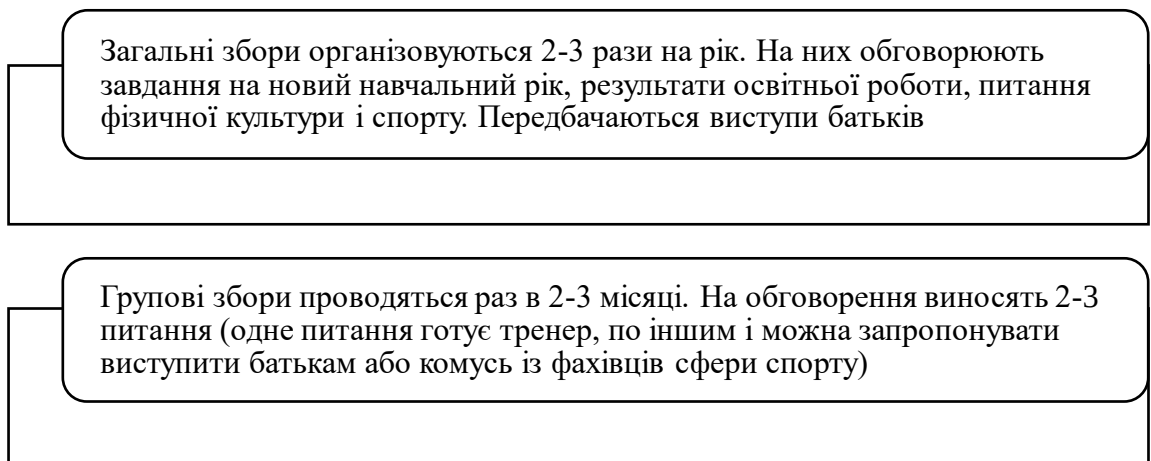


Рис. 2.8. Форми проведення батьківських зборів

Дискусії є теж однією із актуальних форм роботи співпраці для вирішення питань, що стосуються фізичної культури і спорту. Можна застосовувати наступні напрями обговорення:

- спірні питання;
- показ результатів здачі відповідних нормативів;
- порівняння рівня фізичного розвитку відповідної групи дітей із аналогічними показниками з іншого регіону чи країни.

Важливо надати можливість висловитись кожному бажаному.

Наочна форма роботи передбачає підготовку дидактичного матеріалу у формі папок, буклетів, колажів тощо. Наприклад, дидактичний матеріал може містити інформацію щодо окремих показ-

ників фізичного розвитку, фізичної підготовленості дітей або поради для покращення відповідних показників.

Брифінг являє собою коротку зустріч, під час якої вирішується одне із питань, що стосуються фізичної культури і спорту. Тема обговорення визначається заздалегідь, щоб тренер мав змогу підготуватися.

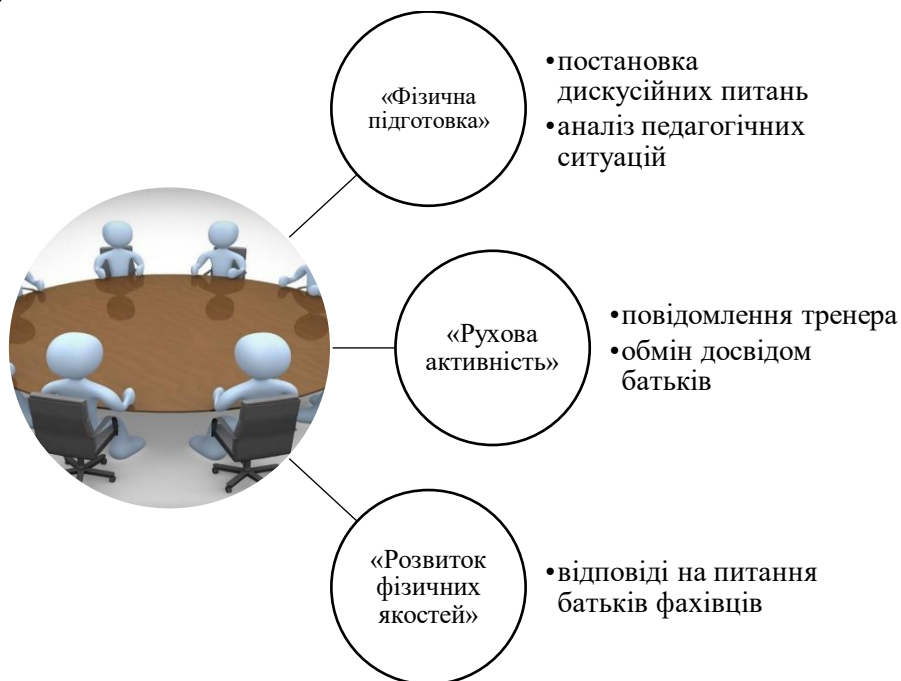


Рис. 2.9. Круглий стіл як форма вільного спілкування батьків і тренера

Батьківські конференції як правило спрямовані на завчасній підготовці батьків для виступу перед аудиторією і мають відповідні особливості (рис. 2.10).

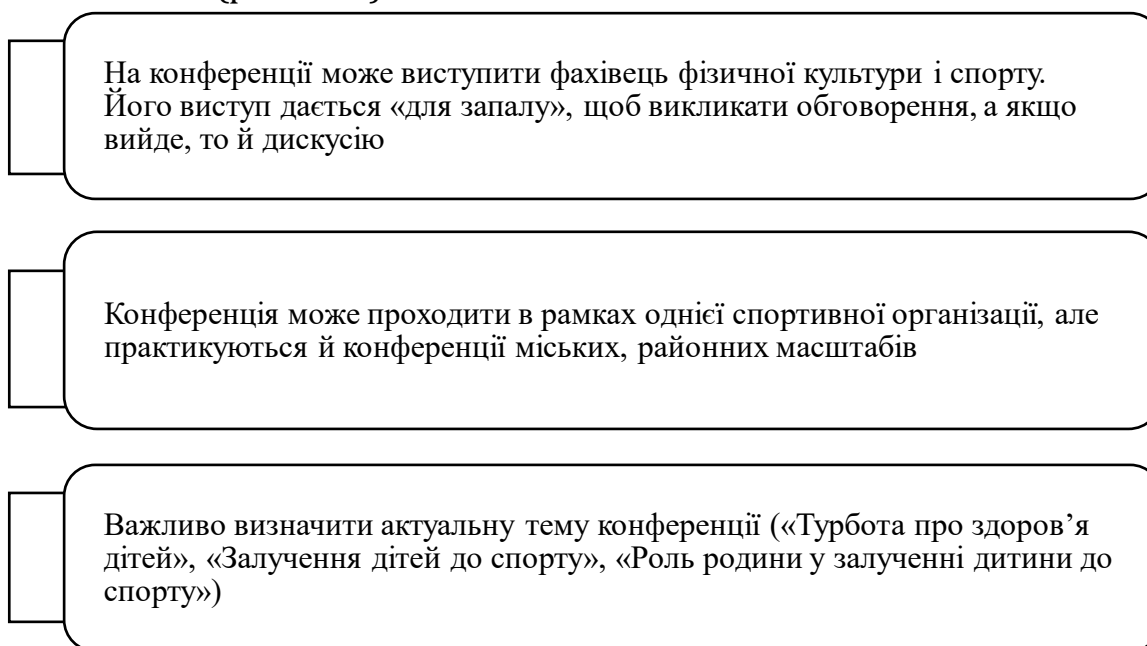


Рис. 2.10. Особливості батьківських конференцій

На такі заходи заздалегідь готуються виставки, що відображають результати спортивної роботи (нагороди, грамоти, медалі). Виступи дітей, демонстрація їхньої підготовки можуть завершувати батьківські конференції.

Сімейні клуби свою роботу здійснюють на принципах добровільності, особистої зацікавленості (рис. 2.11).

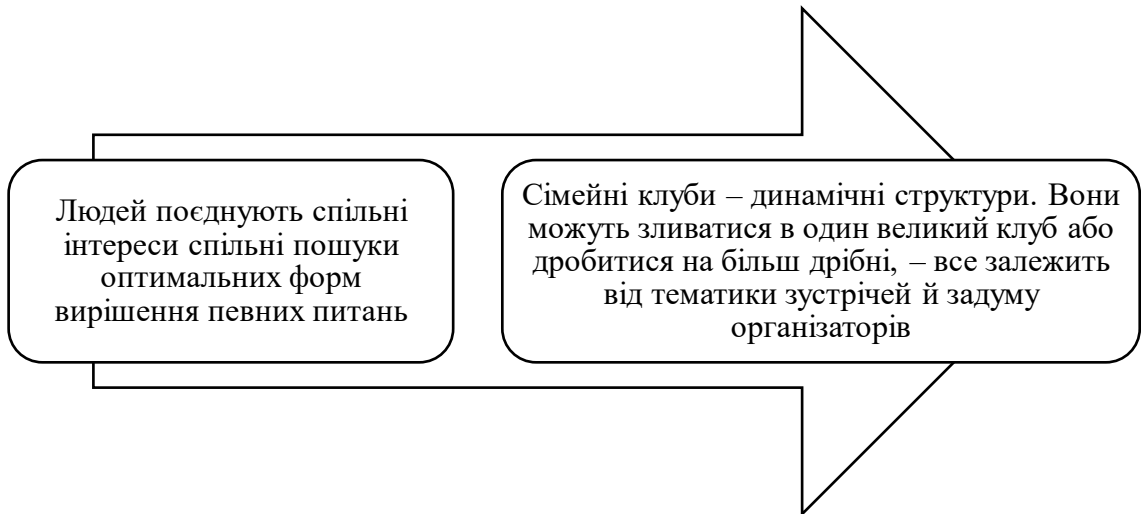


Рис. 2.11. Специфіка діяльності сімейних клубів

Заочне спілкування («Батьківська пошта» і «Телефон довіри») – це нетрадиційні форми спілкування з родиною (рис. 2.12).

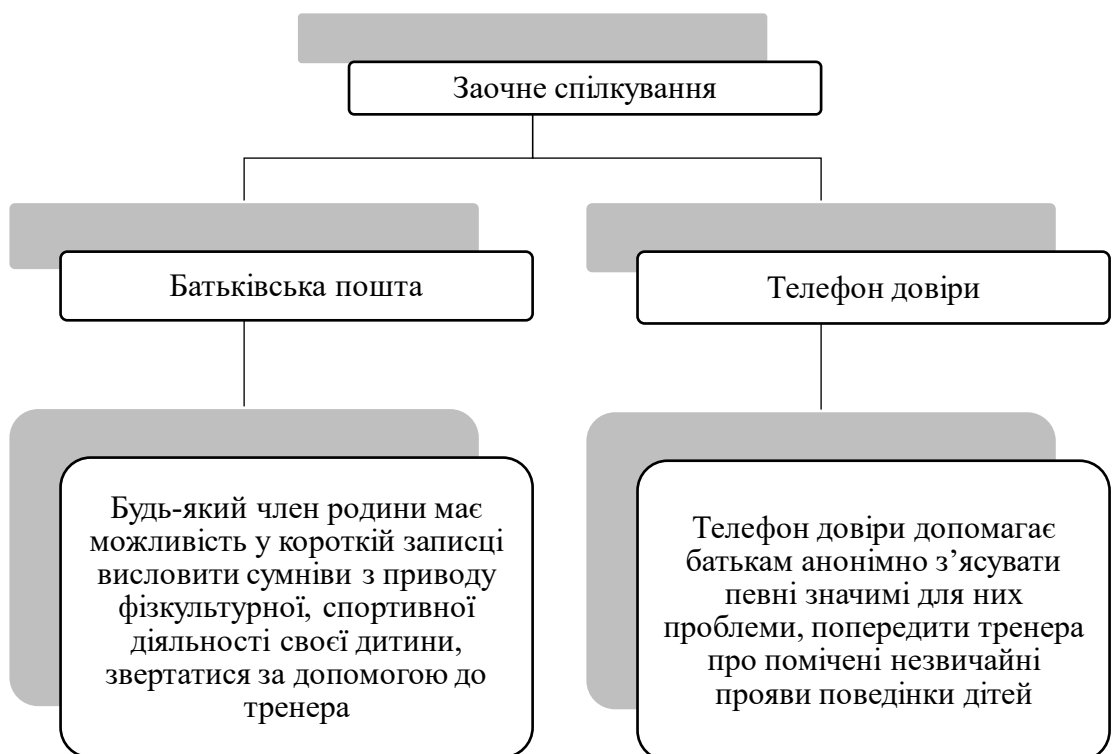
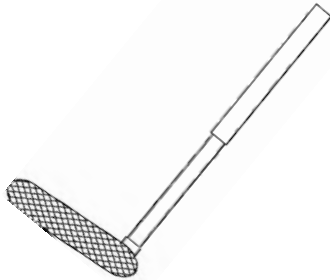
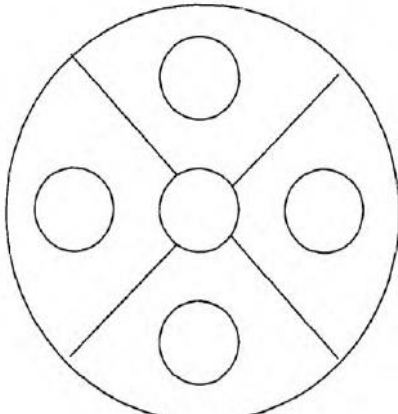


Рис. 2.13. Характеристика заочних форм спілкування

**Приклад домашнього завдання
для спільної роботи батьків і дітей**

Вправи	Домашнє завдання, що виконується дітьми на папері (картках)
1. Ведення м'яча між предметами	Якщо тобі вдалося безперешкодно провести м'яч між предметами, зафарбуйте маленьку частинку ключки. 
2. Гра у парах двома м'ячами (м'яч на зустріч м'ячу)	Якщо ти був уважним, м'яч постійно перебував у полі зору, зафарбуй частинку м'яча. Тренуйтеся до тих пір, поки не зафарбуєте увесь м'яч. 

РОЗДІЛ III

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФЛОРБОЛІСТІВ 8-10 РОКІВ

3.1. Морфо-функціональні особливості дітей 8-10 років

У віці 8-10 років організм продовжує розвиватися. Важливу роль відіграє центральна нервова система, у першу чергу, кора головного мозку. Як правило, до початку пубертатного періоду анатомічний розвиток нервової системи завершується. Процес дозрівання ядра рухового аналізатора в корі головного мозку закінчується до 10-12 років. Змінюється функціонування кори великих півкуль, що проявляється у поведінкових реакціях дітей (надмірно емоційні, піддаються навіюванням старших тощо). У цей час тренер користується великим авторитетом серед дітей. Часто виникає бажання перевірити власні сили та досягти відповідних успіхів. Розширюється коло інтересів, що мають здебільшого загальний характер. У віці 8-10 років відбуваються зміни у процесах мислення і пам'яті. Мислення становиться абстрактним, а міркування – логічним. До власної рухової діяльності вони підходять критично. Зміни у роботі пам'яті полягають у тому, що запам'ятовування йде не від аналізу до синтезу, а від загального уявлення до відновлення в пам'яті окремих деталей конкретних явищ дійсності (рис.3.1).

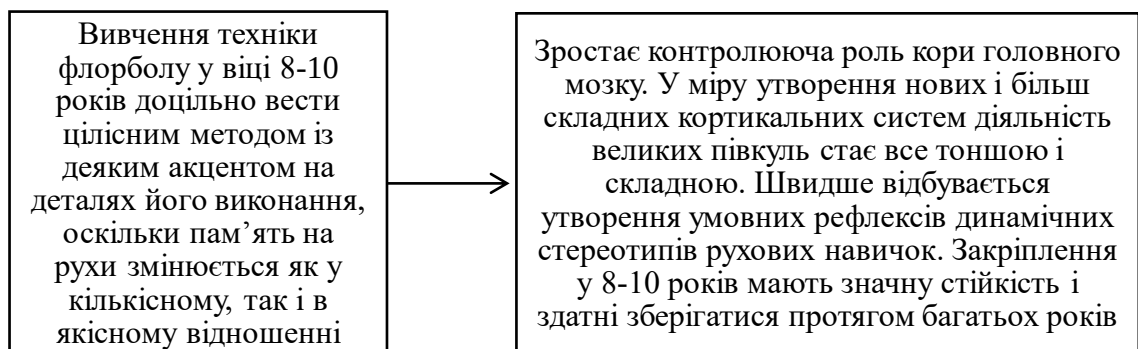


Рис. 3.1. Формування рухових стереотипів техніки флорболу

Опорно-руховий апарат у віці 8-10 років, як і центральна нервова система, перебуває на етапі формування. Розвиток скелету залежить від характеру діяльності організму (рис. 3.2).

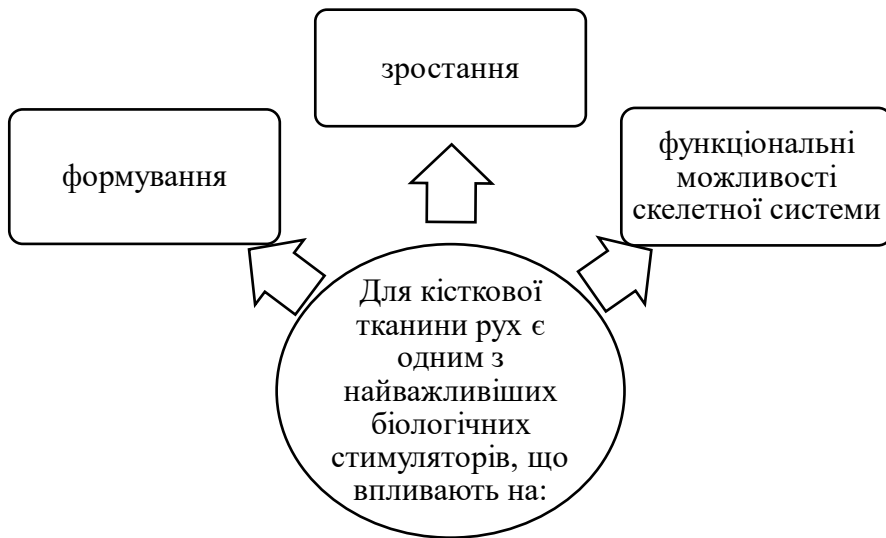


Рис. 3.2. Вплив рухової діяльності на розвиток скелету

Анатомічні вигини хребетного стовпа перебувають на етапі формування. Неправильні вхідні положення, надмірне фізичне навантаження можуть зумовлювати викривлення. Під час занять флорболом велике навантаження йде на пояс нижніх кінцівок. Тренери повинні знати, що процеси окостеніння у дітей ще не завершені. Тому на заняттях потрібно приділяти більше уваги вправам, що сприяють зміцненню склепіння стопи.

Розвиток кісткового апарату пов'язаний із формуванням м'язів, сухожилів і суслобово-зв'язкового апарату. У 8 років вага м'язів складає 27% від маси тіла, а у 12 років – 29,5%. Спостерігається гетерохронність розвитку м'язових волокон (великі м'язи – швидше, малі – повільніше), складно виконувати рухи на точність.

Рухова діяльність зумовлює не тільки розвиток опорно-рухового апарату, а й функціональні можливості внутрішніх органів і систем організму. Для життєдіяльності організму характерним є нормальне взаємовідношення між розвитком серцево-судинної системи і масою тіла (при чому відносна вага серця на 1 кг ваги тіла з віком зменшується). Особливо виражене зменшення спостерігається у віці 10-11 років. Серце у 8-10 років відносно малих розмірів ($\text{ЧСС}_{\text{сп}}$ становить 80-95 уд./хв⁻¹, при навантаженні досягає 140-170 уд./хв⁻¹). Тренеру слід пам'ятати, що у віці 8-10 років під час фізичного навантаження серце витрачає багато енергії, у порівнянні з дорослими, тому навантаження має бути помірним.

Розміри і функціональні можливості дихального апарату з віком збільшуються (рис. 3.3).

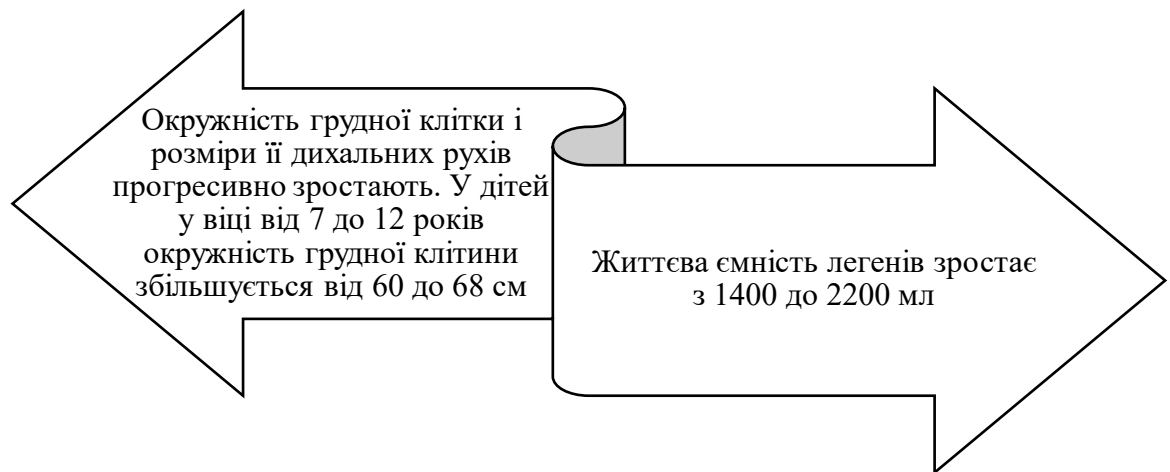


Рис. 3.3. Морфологічні особливості дихального апарату

Динамічно розвивається сила дихальних м'язів. Це забезпечує збільшення глибини дихання та легеневої вентиляції. Частота дихання в цьому віці в середньому дорівнює 20-22 разів/хв⁻¹.

Підсумовуючи вище сказане, слід зазначити, що функціональні можливості дітей 8-10 років невисокі, безперервні процеси розвитку, що відбуваються в організмі, вимагають уважного тренерського контролю на заняттях флорболом.

3.2. Організація навчально-тренувального заняття

Тренер повинен подбати про створення атмосфери ефективного засвоєння гравцями пропонованого матеріалу, атмосфери безпечної тренувальної роботи, поєднання приємного з корисним і, як наслідок, прогресу в освоєнні розучуваних прийомів. Кожне тренування слід планувати заздалегідь. Треба також завчасно вирішувати, які прийоми або теми будуть вводитися на тренувальному занятті, щоб допомогти гравцям в оволодінні ними. Слід заздалегідь вибрати комбінації вправ і готуватися до тренування завчасно, щоб встигнути без поспіху підготувати інвентар. Хороша організація – це запорука продуктивного тренування і хорошої мотивації. Для занять будуть потрібні ключки для флорболу, м'ячі, флорбольні ворота, фішки, накидки. Самодисципліна – невід'ємна якість хорошого флорболістів. Доречно розвивати її у своїх гравцях, привчати допомагати тренеру при установці і збиранні інвентарю,

який використовується під час тренувального заняття. Необхідно стежити за тим, щоб кількість гравців, працюючих над даною вправою, була порівняно невелика, щоб кожен отримав достатньо часу для відпрацювання певного технічного прийому і для розвитку відчуттів м'яча.

Планування змісту і засобів занять із флорболу для дітей 8-10 років має відповідність. Фізичне виховання традиційно розглядається лише як засіб оптимізації фізичного стану організму, але не інтелектуального і соціально-психологічного розвитку, що значно обмежує можливості цілісного формування особистості. Недостатнє розуміння механізмів реалізації одночасного вирішення завдань фізичного, розумового і духовного вдосконалення зумовлює використання стандартного набору засобів фізичного виховання і спорту та обмежений характер їх реалізації.

Флорбол – спортивна гра, в основі якої лежить висока майстерність гравців, їх імпровізація, уміння до кінця боротися за перемогу. Велика перевага флорболу в його командному характері, розвивальному вмінні підкоряти особисті інтереси інтересам колективу. Водночас кожен гравець може позмагатися із суперником. Під час гри розвивається умінням переборювати труднощі як на спортивному майданчику, так і в буденному житті. Важливим у навчанні дітей 8-10 років гри у флорбол – визначення раціональної послідовності вивчення спеціальних засобів фізичної культури для відпрацювання техніки гри у відповідності до їхніх рухових умінь і навичок. Для флорбола необхідний спеціальний спортивний інвентар – м'яч і ключка.

Вага м'яча становила 23 г, круглої форми та діаметром 72 мм і 26 симетрично розміщених отворів діаметром 10 мм (рис. 3.4).

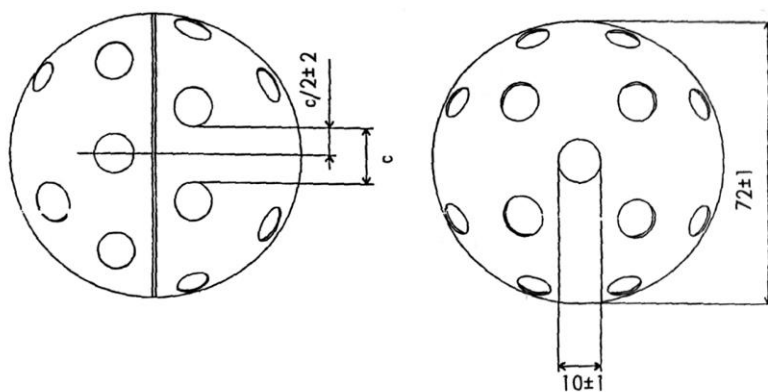


Рис. 3.4. Флорбольний м'яч

М'яч виготовлений із пластику. Для гри дітям 8-10 років можна пропонували різнокольорові м'ячі, зацікавлюючи їх цим і сприяючи емоційному піднесенню гравців.

Для дорослих вага ключки не повинна перевищувати 380 г. Довжина ручки ключки не повинна перевищувати 950 мм. Ручка ключки повинна мати позначку «офіційної лінії захоплення»; «лінію захоплення» наноситься в 240 мм від нижнього краю ручки, має ширину 10 мм. Будь-які зміни ручки заборонені, окрім укорочення. Ручку ключки можна обмотувати вище «лінії захоплення», але не закриваючи її. Крива вигину гака не повинна перевищувати 300 мм від найвищої точки вигину гака при положенні ключки на рівній горизонтальній поверхні (рис. 3.5).

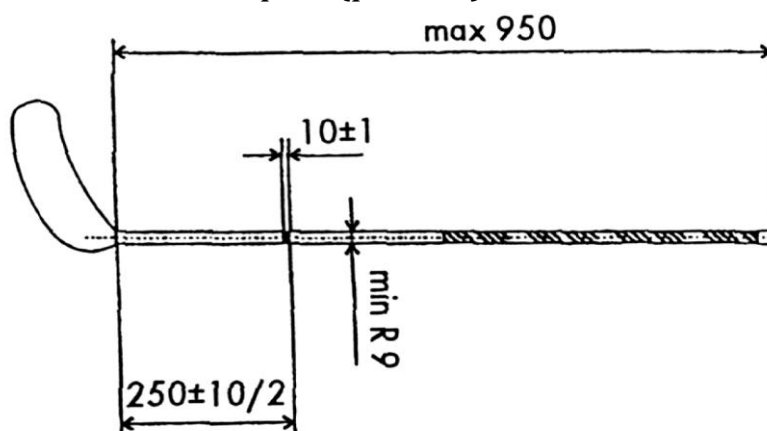


Рис. 3.5. Ключка

Розміри ключки необхідно адаптувати до вікової групи 8-10 років. Вага ключки становить 250 г, довжина ручки була 750 мм. Матеріал, із якого вона виготовлена пластик. Держак (ручка) ключки має на кінці закруглений ковпачок. Крива вигину гака не перевищувала 250 мм відповідно.

Специфікою флорболу є екіпірування гравців. Польові гравці однієї команди повинні бути одягнені у спортивну форму, що складається з футболок, шортів, гетрів однакового кольору (окрім сірого). При цьому гетри повинні бути до колін. Усі футболки повинні бути пронумеровані різними номерами, чітко помітними арабськими цифрами на грудях і на спині. Номер на спині – не менше 200 мм висотою, на грудях – не менше 70 мм. Взуття гравців повинне бути спортивної моделі для приміщень. У флорболі є особливості екіпіровки воротаря, які повинні носити спеціальні светри і довгі штани. Воротар повинен носити шолом із захисною маскою.

Шолом-маска використовується тільки на ігровому майданчику під час матчу. Воротар може використовувати будь-якого роду захисне спорядження, але воно не повинно закривати простір воріт.

Стандартне ігрове поле повинне бути прямокутної форми, мати розміри 40х20 м і спеціальні розмітки (рис. 3.6).

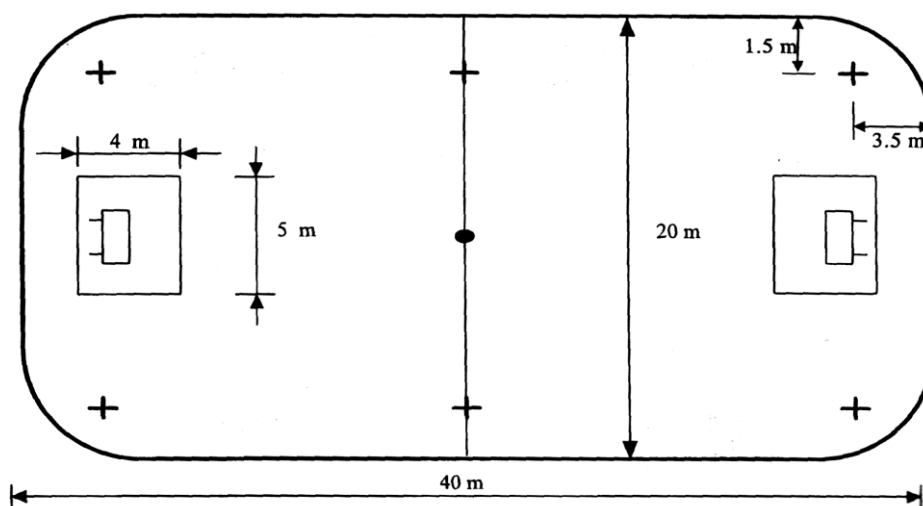


Рис. 3.6. Розмітки ігрового поля

Стандартні розмітки ігрового поля:

1. Усі лінії розмітки мають ширину 4-5 см і яскраво забарвлені.
2. Центральна лінія ділить поле на дві рівні половини, в середині її наноситься точка вкидання (діаметр 10 см).
3. Штрафний майданчик має розміри: 4х5 м, і повинен бути розмічений на відстані 2,85 м від лицьового бортика.
4. Воротарський майданчик довжиною 1 м і шириною 2,5 м розміщується в штрафному майданчику так, щоб задня лінія воротарського майданчика проходила в 0,65 м від лінії штрафного майданчика. Задня лінія воротарського майданчика є лінією воріт або «лінією гола». Розмітка для стійок воріт виконується короткими лініями («вусиками») від воротарського майданчика в сторону лицьового бортика, відстань між «вусиками» – 1,6 м.
5. Місця вкидання позначаються хрестами на центральній лінії і на уявному продовженні лінії воріт в 1,5 м від бічних бортиків.
6. Зони заміни шириною 10 м розмічаються на одній із довгих сторін поля (крім випадків, спеціально обумовлених регламентом).

Стандартні розміри воріт: 1600х1150х400х650 мм (рис. 3.7), для гравців 8-10 років можна використовувати менших розмірів 1000х800х200х300 мм відповідно по ширині, висоті, глибині на

верхньому і нижньому рівнях, за винятком розмірів перекладин і стійок, діаметр яких 32 мм. Усі кути воріт повинні були закруглені. До воріт прикріплюється сітка, що покривала верхню площину воріт.

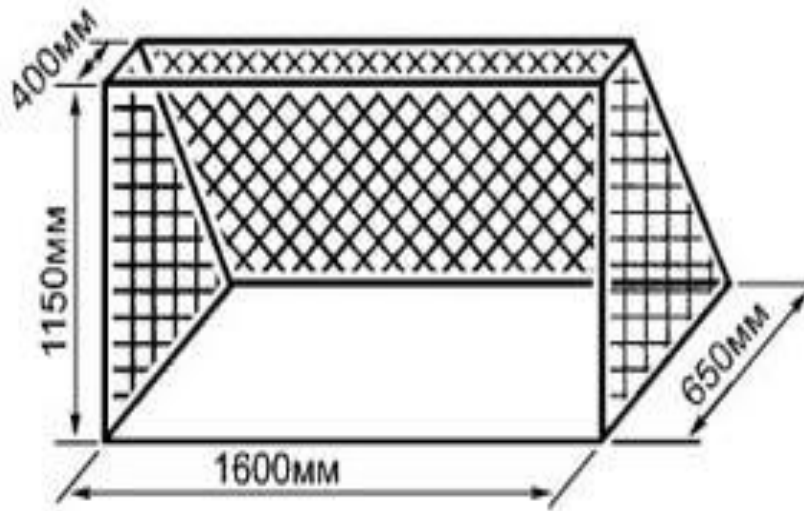


Рис. 3.7. Розміри воріт

Основний час матчу становить 3 періоди по 20 хвилин кожен, із двома перервами по 10 хвилин, під час яких команди міняються сторонами ігрового майданчика. Можна використовували ігрові міні-матчі, що складаються із 2 періодів по 5 хв, із однією 5-ти хвилинною перервою.

Зміст занять із флорболу включає три взаємопов'язані частини. Розминка варіюється в залежності від вмісту фізичних вправ в основній частині заняття. У цій частині заняття проводиться розминка з метою підготовки організму юного гравця до більш інтенсивної фізичної роботи в основній частині. Важливим завданням першої частини заняття є розвиток інтересу до виконання спортивних рухів у подальшому і зосередження їх уваги на правильності техніки виконання спеціальних фізичних вправ. У цю частину заняття включають вправи, що підводили до вивчення рухів в основній частині заняття. Триває близько 8-10 хв. У розминці також пропонують знайомі для дітей загальнорозвивальні вправи, різні види бігу, рухливі ігри, що не потребували багато часу на пояснення та перегрупування. Завдання основної частини полягає у навчанні дітей 8-10 років спеціальним фізичним вправам, що необхідні для гри у флорбол. Як правило, ознайомлення дітей із новим матеріалом, потім – повторення і закріплення вже відомого мате-

ріалу та продовження вдосконалення набутих рухових навичок.

До змісту основної частини заняття входять спеціальні фізичні вправи, ігри, естафети тощо. Краще поєднувати більш інтенсивні вправи з менш інтенсивними, що забезпечує оптимальний рівень фізичного та розумового навантаження на організм дитини. Спеціальні фізичні вправи підбираються за рівнем енергозатрат і швидкістю виконання рухів, що сприяє розвитку фізичних якостей та підвищенню функціонального стану організму. Тривалість основної частини заняття становить 40 хв. В основній частині заняття із флорболу діти, зазвичай, захоплюються і поведуться дуже емоційно.

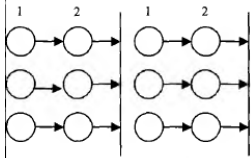
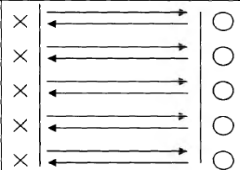
Наприкінці заняття необхідним є зниження загального збудження організму і приведення його у відносний спокій. Потрібно стежити за самопочуттям дітей, щоб фізичне навантаження на організм не перевищувало його можливості. При цьому пульс дитини знижується і наближається до норми. У цю частину заняття включають ходьбу в поєднанні з дихальними вправами, вправи на релаксацію, дихальні вправи. Протипоказані були фізичні вправи із тривалими статичними положеннями тіла. Тривалість заключної частини занять – 5-7 хв.

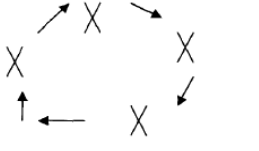
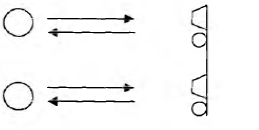
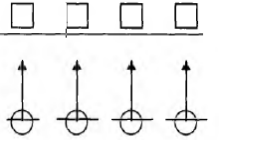
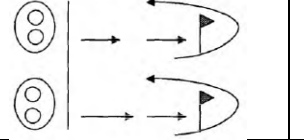
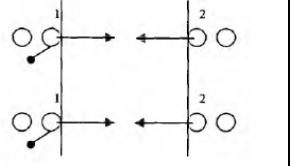
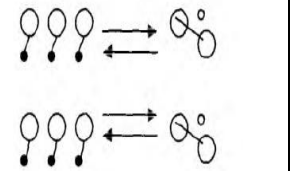
Річний цикл ігрової підготовки у флорбол дітей 8-10 років було поділено на макроцикли: перший (вересень-листопад), другий (грудень-лютий), третій (березень-травень).

Зміст навчально-тренувальних занять із флорболу першого макроциклу (вересень-листопад) для дітей 8-10 років подано у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Зміст занять із флорболу у підготовчому етапі

<i>Зміст навчання</i>	<i>Організація дітей</i>	<i>Кількість занять</i>
1. «Наздожени пару». Біг парами: одні діти тікають, інші – наздоганяють і навпаки.		1-4
2. «Візьми швидко». За командою діти, які стоять у шерензі, швидко біжать в інший кінець майданчика, беруть флорбольний м'яч і повертаються назад.		5-8

3. «Хто без ключки» (естафета-атракціон). Діти біжать по колу, за сигналом беруть ключку. Кількість ключок на одну менше, ніж учасників.		1-4
4. «Поміняти місця». Діти біжать до корзини з мячами, швидко перекладають м'яч в обруч, повертаються назад.		1-4
5. «Пострибайчики». Діти стрибають через ключки, що лежать на відстані 1 м одна від одної.		1-4
6. «Снайпери». Метання м'ячів у горизонтальну ціль.		5-8
7. «Біг удвох у обручі». Діти біжать удвох у обручі, оббігають кеглю, повертаються назад.		1-4
8. «Поміняйся стороною». Діти стоять один проти одного на відстані 10 м, у руках одного із них м'яч, необхідно добігти до протилежної сторони, передати другому учаснику гри м'яч, стати в кінець колони.		5-8
9. «Штангісти». Необхідно добігти до гравця з палкою, повісити на палку обруч, повернутися назад.		1-4

Спеціальні фізичні вправи у першому тренувальному макроциклі виконуються із використання спортивного інвентарю (м'ячі і ключки) і здійснюють тренувальний вплив на організм (рис. 3.8).

Зміст занять із флорболу в другому макроциклі (грудень-лютий) для дітей 8-10 років подано у таблиці 3.2.

Під час гри у флорбол рухові дії гравців є різноманітними, що сприяє різносторонньому розвитку організму. Динамічність гри стимулює емоційне напруження та точність виконання технічних прийомів. Таким чином, для віку 8-10 років доцільним є: виконання спеціальних фізичних вправ, розучування ігрових елементів флорболу, змагання за строгими правилами, врахування морфофункціональних особливостей.

Третій макроцикл (березень-травень) полягає у навчанні підпорядковувати рухи своїм думкам, відпрацьовувати тактику дій

під час гри у флорбол, оскільки без цих навичок неможливе проведення змагань між гравцями. Доречно використовувати такі заходи: ігри з елементами спорту, ігри-змагання, міні-турніри тощо, де пропонують виконувати технічно освоєні елементи ведення гри флорбол. Можна організовувати не тільки в приміщенні, але і на свіжому повітрі.

Організаційно-методичні умови навчально-тренувальних занять із флорболу для дітей 8-10 років

Вони сприяють розвитку м'язів, збільшують рухливість суглобів фаланг та кисті

Є дієвим засобом розвитку органів дихання, зміцнення діафрагми, міжреберних м'язів, м'язів черевного пресу

Ритмічність рухів дозволяє формувати навички раціонального дихання, поєднувати ритм і частоту дихання зі структурою фізичного руху

Тренується вестибулярний апарат, рухова реакція, точність відтворення рухів в часі та просторі

Спеціально підібрані ігрові фізичні вправи сприяють правильному засвоєнню техніки гри у флорбол

Ігровий характер вправ знімає напруження, що виникає в процесі виконання рухів

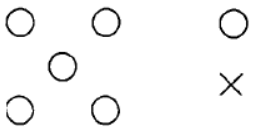
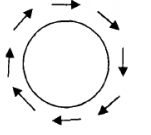
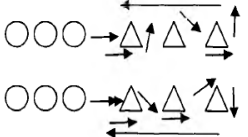
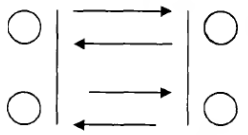
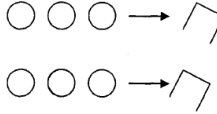
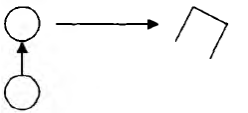
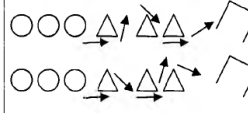
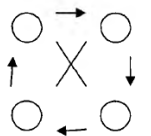
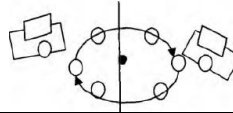
Сприяють створенню мотиваційної готовності в дітей до навчання техніки гри у флорбол

Стимулюють до підвищення активності (рухової, емоційної, мовленнєвої та інтелектуальної)

Рис. 3.8. Тренувальний вплив спеціальних фізичних вправ

Таблиця 3.2

Зміст занять із флорболу в другому макроциклі

<i>Зміст навчання</i>	<i>Організація дітей</i>	<i>Кількість занять</i>
1. «Стоп». Біг у розтіч. За сигналом діти повинні зупинитися і прийняти стійку флорболіста.		1-4
2. «Ведення м'яча на місці».		1-4
3. «Ведення м'яча у русі по колу». Ведення м'яча по колу (кроком, бігом, спиною вперед).		1-4
4. «Поспішай, але не збий». Ведення м'яча ключкою між предметами.		5-8
5. «Передай м'яч». Передача м'яча ключкою один одному і зупинка його ключкою.		5-8
6. «Збий кеглю». Кидки м'яча в кеглю.		1-4
7. «Забий у ворота». Удар по м'ячу з місця.		5-8
8. «Попади з подачі». Удар по м'ячу з подачі.		5-8
9. «Зажени у ворота». Удар по м'ячу після ведення.		1-4
10. «Гра з м'ячем у колі».		1-4
11. «Не пропусти м'яч».		1-4

Науковці зазначають, що створення розвивального середовища під час фізичної культури і спорту, сприяє задоволенню різноманітних інтересів та потреб юних спортсменів, забезпеченню можливості особистісного розвитку кожного. Ефективно організовані тренувальні заняття можуть реалізувати маркетингову складову

надання послуг, оскільки є кроком до підвищення рівня закладу, умовою вдосконалення професіоналізму тренерів, поштовхом до творчого пошуку нових засобів розвитку і вдосконалення спортивної підготовки. Серед новітніх засобів розвитку і вдосконалення спортивної підготовки доцільно використовувати засоби спортивної гри у флорбол. Для технічної підготовки флорболістів 8-10 років необхідно використовувати методи для формування теоретичних знань; оволодіння руховими вміннями і навичками та розвитку фізичних якостей.

Методи, спрямовані на здобуття знань (нової інформації) – провідні компоненти змісту спортивної освіти особистості, передбачають усну передачу та засвоєння інформації. Усне викладання здійснювалося у вигляді розповіді, бесіди, пояснення, опису та інших форм мовленнєвого впливу.

Різновидами пояснення виступають:

- супроводжувальні пояснення – лаконічні коментарі та зауваження, якими користувалися під час виконання дітьми вправи з метою спрямування та поглиблення сприйняття, виправлення тих чи інших сторонніх рухів;
- інструктування – точне, містке словесне пояснення дій, що вивчалися, навчальних завдань, вправ, правил їх виконання і т. д.

Для створення загальної картини майбутніх рухових дій або окремих їхніх сторін застосовують метод самопроговорювання. Суть його полягає в тому, що перед виконанням флорболісти навмисно у думках відтворювали техніку виконання цих вправ, супроводжуючи уявне виконання дій проговорюванням елементів, рухів, які потрібно виконати, спочатку «вголос», а потім «сам до себе».

Виконання дій у думках отримало назву ідеомоторного тренування. Виконання у думках фізичних вправ сприяє швидкому відновленню і навіть удосконаленню рухових навичок.

Методи словесного саморегулювання – методи і прийоми, засновані на застосуванні внутрішнього мовлення при виконанні дій. На практиці здійснювався за допомогою самонаказів, самопереконань, самонавіювань та ін. Ці методи дозволяють отримати повніші та достовірніші знання про правила та особливості гри у флорбол, умови проведення змагань, можливості ефективного використання того або іншого технічного прийому в цих умовах.

Методи виконання вправ, спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками поділяються на методи розчленованої та цілісної вправи.

Методи розчленованого навчання передбачають розподіл вправи на частини з послідовним по мірі засвоєння їхнім об'єднанням у цілісну дію. Цей метод застосовується при необхідності забезпечити швидкий успіх у навчанні, щоб підтримати зацікавленість до навчальної діяльності у роботі з юними спортсменами, допомогти сформувати впевненість у своїх силах.

Методи виконання вправи в цілому засновуються на тому, що із самого початку рухи засвоюються флорболістами у складі цілісної структури, типової для цієї дії. Вони використовуються переважно в таких випадках: розучування більш простих вправ; вивчення складно координаційних вправ, вдосконалення рухових навичок.

Методи повторення вправ, спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей. В їхній основі лежить певний порядок поєднання і регулювання навантаження у процесі відтворення вправи. Сутність методу залежить від обраного способу регулювання і дозування кожного із параметрів навантаження: інтенсивності діяльності, кількості повторень вправ, інтервалів і характеру відпочинку.

Рівномірний метод застосовується при виконанні фізичних вправ безперервно з відносно постійною інтенсивністю.

Перемінний метод необхідний для послідовного варіювання навантаження під час безперервного виконання вправи, шляхом спрямованої зміни швидкості пересування, темпу, тривалості ритму, амплітуди рухів, величини зусиль, зміни техніки рухів і т. д.

Повторний метод використовується для багаторазового повторення вправи через інтервали відпочинку, протягом яких відбувається достатньо повне відновлення роботоздатності. Застосування цього методу забезпечує дію на організм не тільки під час виконання вправи, а також завдяки підсумовуванню стомлення організму дитини від кожного повторення завдання. Завдання, що вирішуються повторним методом: розвиток сили, швидкісних і швидко-силових можливостей, вироблення необхідного змагального темпу і ритму; стабілізація техніки рухів на високій швидкості, психічна стійкість.

Інтервальний метод базується на багаторазовому повторенні вправи через певні інтервали відпочинку. Метод має велике тренувальне значення за рахунок зміни інтервалів відпочинку.

Основу ігрового методу становлять відповідні рухи до задач на тренуванні. Мета може досягатися дозволеними способами, але в умовах постійної та значною мірою випадкової зміни ситуації. За його допомогою вирішуються різні завдання (рис. 3.9):

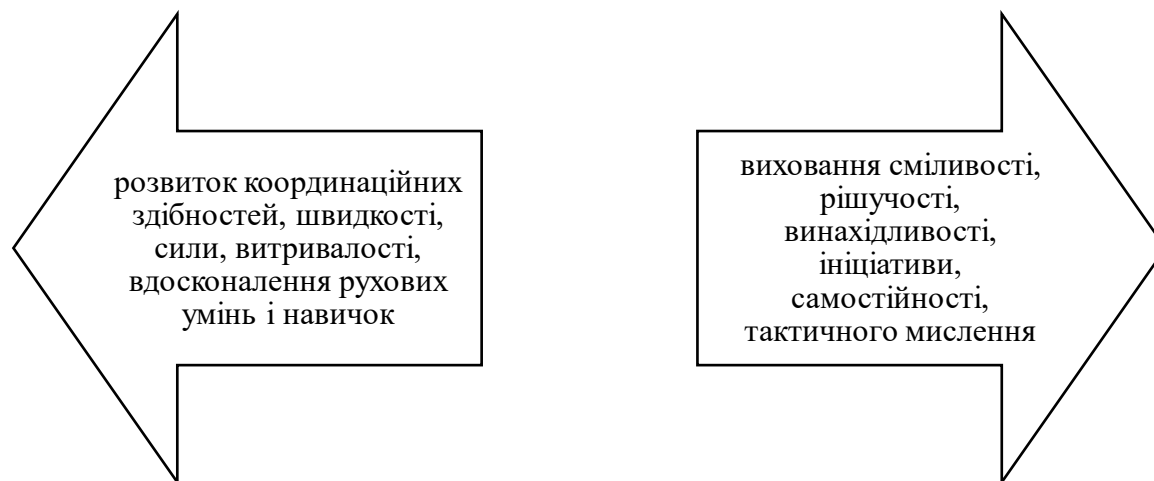


Рис. 3.9. Завдання, що вирішуються за допомогою ігрового методу

Цей метод характеризується наявністю взаємної обумовленості поведінки тих, хто займається, емоційністю, що сприяє вихованню моральних рис особистості: колективізму, товарищескості, свідомої дисципліни і т. д.

Змагальний метод для роботи є необхідний для стимулювання інтересу та активізації діяльності флорболістів із установкою на перемогу або досягнення високого результату у будь-якій фізичній вправі при дотримуванні правил змагань. Доцільно на практиці використовувати метод для (рис. 3.10):

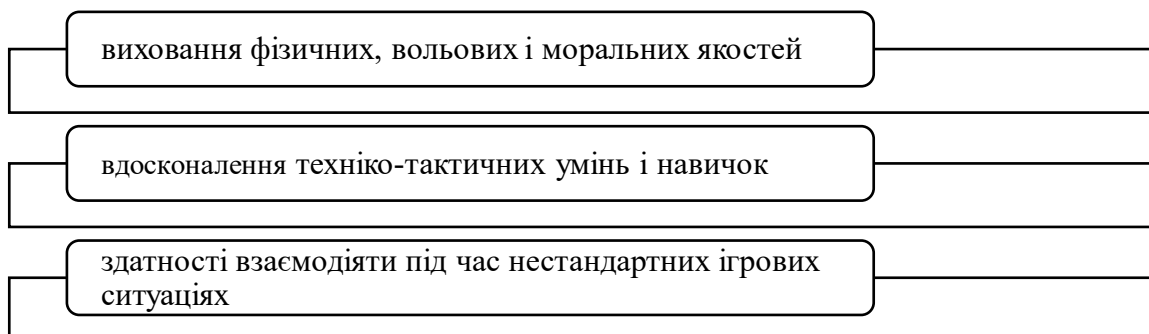


Рис. 3.10. Завдання змагального методу

Змагальний метод застосовується під час змагань за спрощеними правилами.

Під час технічної підготовки флорболістів застосовуються такі методи організації: груповий, фронтальний та методи колового тренування.

Груповий метод використовується з метою підвищення самостійності гравців. Під час організації занять цим методом діти розподіляються на групи, кожна з яких виконує різні вправи. Цей метод використовується в основній частині тренування надає можливість більш ущільнити заняття та забезпечити різнобічний вплив на організм флорболістів. Під час використання групового методу допомога надається тим спортсменам, які вивчали нову вправу, або вправа була технічно складною і потребувала страхування.

Особливістю застосування фронтального методу організації флорболістів 8-10 років під час проведення занять полягає в тому, що всі одночасно залучаються до виконання поставлених завдань. Під час ознайомлення дітей із новим матеріалом, розучування порівняно простих вправ, а також під час вдосконалення добре засвоєних загальнорозвиваючих вправ, використовують саме цей метод, так як за його допомогою мають змогу досягати високої моторної щільності навчально-тренувальних занять.

Серед різних методів розвитку фізичних якостей при проведенні занять із використанням із флорболу приділяють увагу методу колового тренування. На заняттях із застосуванням колового методу надається можливість використовувати максимальну кількість різнобічного інвентарю та обладнання. Суворо регламентована кількість вправ, що виконується під час колового тренування, дозволяє об'єктивно оцінити роботоздатність гравців на тренуваннях. В основі цього методу лежить послідовне виконання спеціальних засобів для розвитку фізичних якостей.

Флорбол сприяє комплексному розвитку фізичних і психічних якостей. Такі заняття характеризуються наявністю взаємної обумовленості поведінки дітей, що сприяє моральному вихованню (колективізму, товариськості, свідомої дисципліни). Регулювання навантаження відбувається за рахунок спостереження, що дозволяє за допомогою об'єктивних ознак (гіперемія шкіряних покривів обличчя, потовиділення, особливості дихання тощо) оцінити помірність фізичного навантаження.

Необхідно визначати моторну щільність заняття за рахунок співвідношення часу, витраченого на безпосереднє виконання

вправ кожного (за ким спостерігали), до всього часу тривалості заняття. Для віку 8-10 років рекомендована моторна щільність – 70-80%. Слід відмітити, чим більша моторна щільність заняття, тим вищий його фізіологічний (тренувальний) ефект, що є одним із завдань поставлених перед заняттями із флорболу.

Для оцінки впливу фізичного навантаження на серцево-судинну систему гравців під час заняття слід визначати фізіологічну криву, де підраховують пульс за 10 с до тренування, під час тренування на початку і наприкінці кожної частини (перед початком і після закінчення виконання деяких інтенсивних фізичних вправ). Відповідно за показниками пульсу креслять фізіологічну криву тренування. В ідеалі така крива має поступово підніматися, беручи початок підйому із основної частини, на 80-100% у співвідношенні до початкових даних з кількома зубцями (під час виконання інтенсивного фізичного навантаження) і йти на спад наприкінці тренування. Не допустимим є значне підвищення пульсу, відсутність зниження фізіологічної кривої під час заминки. До уваги береться той факт, що пульс залежить і від рівня фізичної підготовленості організму.

Частота дихання (ЧД) свідчить про стан дихальної системи юного спортсмена. Після фізичного навантаження частота дихання гравців також збільшується. Слід звертати увагу на те, щоб дихання було рівномірним, без надмірної задишки, бо наявність таких ознак є неможливою на занятті. Позитивний вплив занять із флорболу може бути досягнутим лише в тому випадку, коли вибір засобів та методів буде відповідати віковим особливостям і функціональним можливостям організму.

Реалізація занять із технічної підготовки передбачає послідовність та етапність ускладнення розучування засобів спортивної гри у флорбол. Починати роботу слід із загального теоретичного ознайомлення із основними правилами гри у флорбол, техніки безпеки користування спеціальним спортивним інвентарем під час занять із флорболу. Потім переходити до практичної частини: першим є навчання правильного користування ключками і м'ячами, а далі – розучування найпростіших технічних прийомів за допомогою їх виокремлення зі складного комплексу спеціальних дій і рухів, характерних для спортивної гри у флорбол. Другий крок – поглиблене розучування простих спеціальних рухів. Доведення їх до

рівня навички. Розучування на їх основі елементарних зв'язок і комбінацій. Третій – закріплення простих комбінаційних дій і рухів характерних для флорболу з використанням методів часткової регламентованої вправи. Четвертий – удосконалення основних технічних прийомів, характерних для гри у флорбол, з використанням ігрового і змагального методів. П'ятий – початкове розучування елементарної тактичної схеми гри у флорбол за спрощеними правилами. Шостий – поглиблене розучування як елементарних, так і більш складних тактичних схем. Сьомий – закріплення основного тактичного малюнку гри. Восьмий – вирішення простих тактичних завдань за допомогою використання технічних прийомів, рухових дій і рухів, характерних для флорболу. Останній – удосконалення гри у флорбол через розвиток інтересу до неї (рис. 3.11)

3.3. Технічна підготовка флорболістів 8-10 років

Технічна підготовка є процесом, спрямованим на досконале освоєння юними спортсменами прийомів гри і забезпечує надійність навичок в ігровій та змагальній діяльності. Під технікою слід розуміти ті способи і виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується доцільно, з відносно більшою ефективністю. Флорбол, як і інші спортивні ігри, характеризується наявністю техніки, що має свої особливості і характеристики. Володіння ключкою і м'ячем полягає в умінні технічно правильно виконувати і раціонально використовувати в ігровій діяльності слід ігрові прийоми: ведення, кидки і удари, передачі і зупинки м'яча, обведення, відбір м'яча.

У флорболі прийнято розрізняти гравців, які грають на ліву сторону – коли при хваті ключки ліва рука знаходиться нижче, а права вище і гравців, які грають на праву сторону – коли права рука при хваті знаходиться нижче лівої. Так само розрізняють вузький хват, середній хват і широкий хват ключки. Вузький хват в основному застосовується при ударах по воротах із польотом м'яча, середній хват, це основний хват, при якому ведеться ігрова діяльність, і широкий хват – його в основному використовують гравці при ударі – «кляцання» і при розігрішці м'яча.

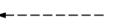


Рис. 3.11. Послідовність реалізації занять із технічної підготовки у флорболі

Для технічно правильного виконання флорболіст повинен займати певне положення (стійку), з якої йому буде зручно виконувати ігрові прийоми і бачити навколишнє оточення.

Розглянемо основні технічні прийоми флорболу, необхідні для засвоєння гравцями у віці 8-10 років.

Умовні позначення

	гравець без м'яча
	передача
	дріблінг
	удар
	гравець
	тренер
	гравець «ліберо»
	фішка
	лава

Вправи на відпрацювання техніки ведення м'яча

Вправа 1. Ведення м'яча «дріблінгом» стоячи на місці.

Опис: діти розташовуються на майданчику вздовж залу, у кожного м'яч. За сигналом інструктора виконують ведення м'яча «дріблінгом»

Варіанти виконання: а) дріблінг перед собою (вузький і широкий); б) дріблінг зліва (справа) від себе (вузький і широкий); в) флорбольний дріблінг перед собою; г) флорбольний дріблінг зліва (праворуч від себе); д) поєднання хокейного дріблінгу вузького і широкого (рис. 3.13).

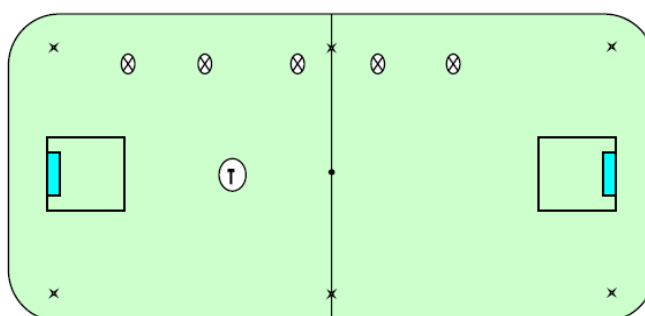


Рис. 3.13. Дріблінг» на місці

Вправа 2. Ведення м'яча в русі.

Опис: Гравці розташовуються уздовж одного борту. У кожного м'яч, за сигналом починають виконувати ведення м'яча до протилежного борту і назад.

Варіанти виконання: а) ведення м'яча без відриву на «відкритій», «закритій» стороні пера ключки; б) ведення поштовхами; в) ведення хокейним дріблінгом «вузьким», «широким», зліва праворуч від себе, перед собою; г) ведення по «вісімці» перед собою (рис. 3.14).

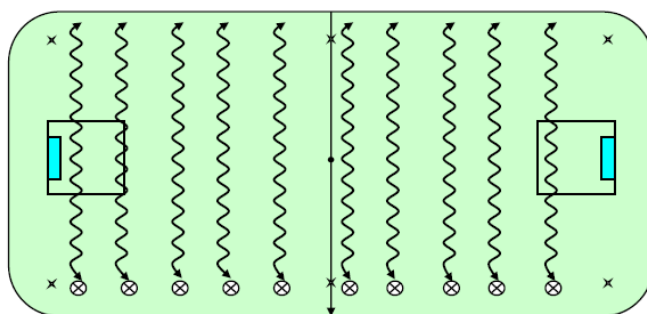


Рис. 3.14. Ведення м'яча, рухаючись по лінії

Вправа 3. Ведення м'яча в русі по колу.

Опис: Гравці рухаються по колу кроком або бігом з веденням м'яча.

Варіанти виконання: а) ведення м'яча без відриву на «відкритій», «закритій» стороні пера ключки; б) ведення поштовхами; в) ведення хокейним дриблінгом «вузьким», «широким», зліва і праворуч від себе, перед собою; г) поєднання «вузького» і «широкого» дриблінгу; д) ведення по «вісімці» перед собою (рис. 3.15).

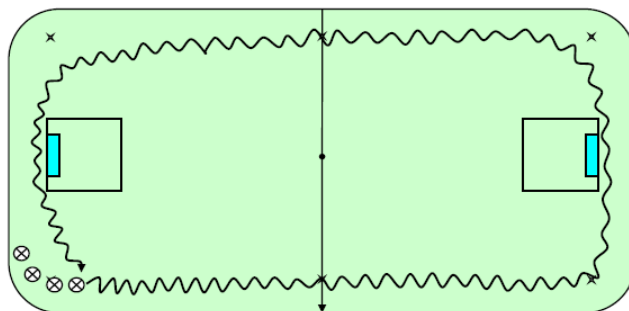


Рис. 3.15. Ведення м'яча, рухаючись по колу

Вправа 4. Ведення м'яча «без відриву» від пера ключки зі зміною напрямку.

Опис: Гравці діляться на групи. Стають у колони, як показано на малюнку. За сигналом інструктора, гравці, які стоять перші в

колонах починають виконувати ведення – до першої фішки і назад, до другої фішки і назад і до третьої фішки і назад. Як перша група виконала вправу, починає наступна група гравців.

Варіанти виконання: а) вперед і назад м'ячем «без відриву» на «відкритій» і «закритій» стороні ключки; б) вперед м'яч ведеться «без відриву» на «відкритій» стороні пера ключки, а назад на «закритій» стороні пера ключки (рис. 3.16).

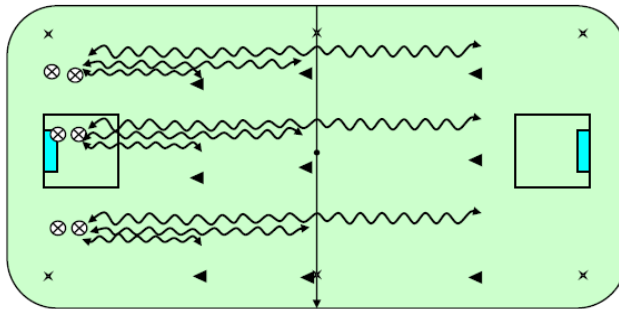


Рис. 3.16. Ведення м'яча «без відриву» від пера ключки зі зміною напрямку

Вправа 5. Ведення м'яча зі зміною напрямку руху.

Опис: Гравці розташовуються, як показано на рисунку. По черзі виконують обведення фішок із подальшим кидком (ударом) по воротах. Потім повертаються назад у колону.

Варіанти виконання: а) фішки стоять по прямій; б) фішки стоять в шаховому порядку (рис. 3.17).

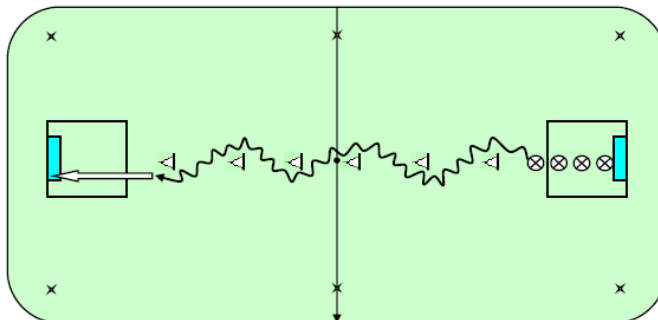


Рис. 3.17. Ведення м'яча зі зміною напрямку руху

Вправа 6. Ведення м'яча без відриву від пера «закритою» і «відкритою» стороною пера ключки.

Опис: Гравці розташовуються, як показано на рисунку. По черзі виконують ведення м'ячем, обходячи фішки навколо «відкритою» і «закритою» стороною пера з подальшим кидком (ударом) по воротах. Потім повертаються назад в колону.

Варіанти виконання: а) ведення «без відриву» тільки на «відкритій» стороні пера; б) ведення «без відриву» тільки на

«закритій» стороні пера; в) поєднане ведення на «відкритій» і «закритій» сторонах пера (рис. 3.18).

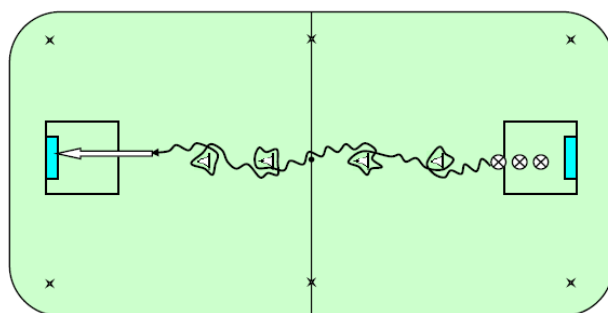


Рис. 3.18. Ведення м'яча без відриву від пера «закритою» і «відкритою» стороною пера ключки

Вправа 7. Ведення м'яча, закривши корпусом.

Опис: Гравці розташовуються, як на рисунку. По черзі виконують обведення гравців, які розташовуються уздовж майданчика на відстані 5-10 метрів між собою. Виконуючи ведення навколо кожного гравця, гравець із м'ячем повинен вести м'яч закриваючи його корпусом, обходячи одного гравця зліва, наступного справа перекладаючи м'яч із «відкритої» сторони пера на «закриту» і так далі з подальшим кидком по воротам. Потім повертаються назад в колону. Після кількох разів гравці міняються місцями (рис. 3.19).

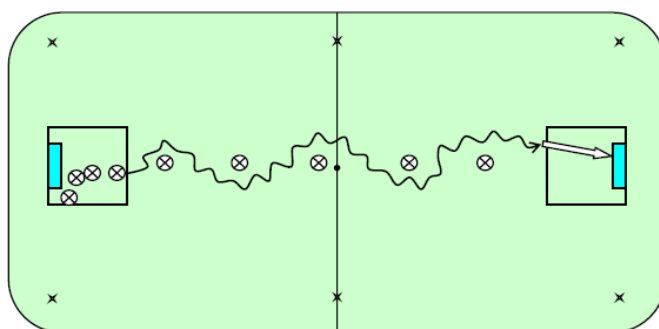


Рис. 3.19. Ведення м'яча, закривши корпусом

Вправи на відпрацювання техніки передачі м'яча

Вправа 1. Передачі м'яча парами на місці.

Опис: Гравці парами один навпроти одного по ширині майданчика. Виконують поперечні передачі низом, відстань між гравцями 10-15 метрів.

Варіанти виконання: а) передачі виконуються тільки кидком; б) тільки ударом; в) передачі виконуються кидком в один дотик; г) передачі виконуються ударом в один дотик; д) передачі виконуються закритою стороною пера ключки (рис. 3.20).

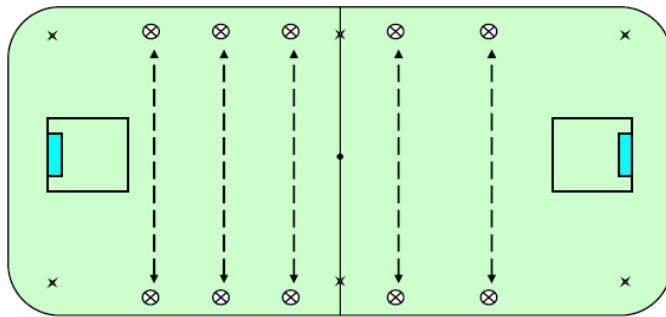


Рис. 3.20. Передачі м'яча парами на місці

Вправа 2. Передачі на місці в трійках по трикутнику.

Опис: Гравці розбиваються на трійки і розташовуються на майданчику як на рисунку. Виконують передачі низом один одному, відстань між гравцями 5-10 метрів.

Варіанти виконання: а) передачі виконуються тільки кидком; б) тільки ударом; в) передачі виконуються кидком в один дотик; г) передачі виконуються ударом в один дотик; д) передачі виконуються закритою стороною пера клюшки; е) передачі виконуються за годинниковою (проти годинникової стрілки) (рис. 3.21).

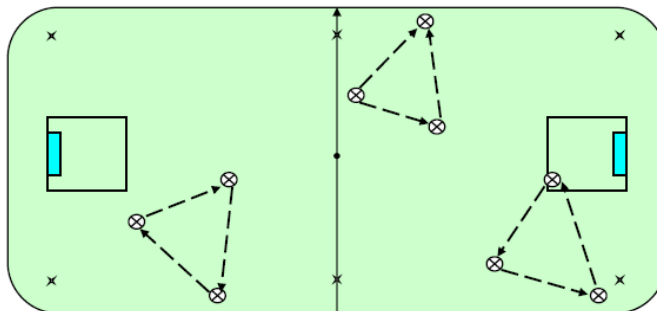


Рис. 3.21. Передачі на місці в трійках по трикутнику

Вправа 3. Передачі м'яча в трійках на місці (одним м'ячем).

Опис: Гравці розбиваються на трійки і стають як на рисунку 3.22. На трійку один м'яч. Перша передача йде гравцеві 1 від гравця 3, він переводить м'яч гравцеві 2, гравець 2 назад виконує передачу гравцеві 1, він виконує передачу гравцеві 3 і так далі.

Варіанти виконання: а) передачі виконуються тільки кидком; б) тільки ударом; в) передачі виконуються кидком в один дотик; г) передачі виконуються ударом в один дотик; д) передачі виконуються закритою стороною пера клюшки.

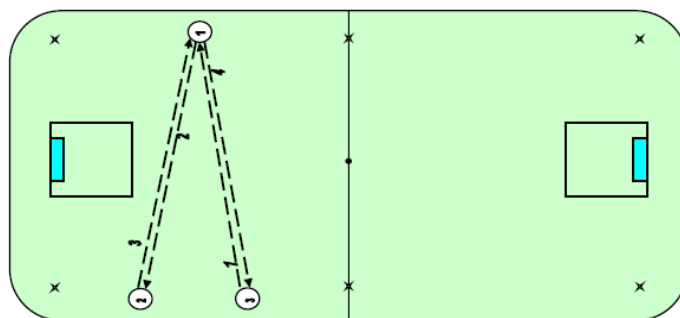


Рис. 3.22. Передачі м'яча в трійках на місці (одним м'ячем)

Вправа 4. Передачі м'яча в трійках на місці (двома м'ячами).

Опис: Гравці розбиваються на трійки (рис. 3.23). На трійку два м'ячі у гравця 3 і 2. Перша передача йде гравцеві 1 від гравця 3, він віддає передачу назад гравцеві 3. Як тільки гравець 1 віддав передачу гравцеві 3 йому віддає передачу гравець 2, гравець 1 назад гравцеві 2 і знову чекає передачу від гравця 3 і так далі.

Варіанти виконання: а) передачі виконуються тільки кидком; б) тільки ударом; в) передачі виконуються кидком в один дотик; г) передачі виконуються ударом в один дотик; д) передачі виконуються закритою стороною пера ключки.

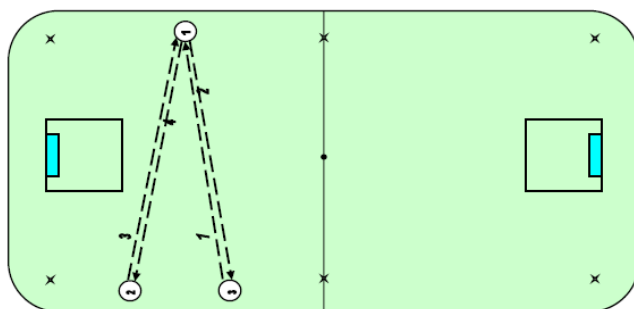


Рис. 3.23. Передачі м'яча в трійках на місці (двома м'ячами)

Вправа 5. Передачі парами у русі з кидком по воротах.

Опис: Гравці розташовуються на 2 групи А і В. М'ячі в групі А. Гравець групи А виконує передачу гравцеві з груп В і сам рухається вперед. Гравець групи В прийнявши м'яч віддає її назад, гравцеві групи А і сам так же просувається вперед. І так далі. Пройшовши поле, один із гравців виконує кидок (удар) по воротах. Коли передачі виконують усі пари, вправа виконується в іншому напрямку.

Варіанти виконання: а) передачі виконуються тільки кидком; б) тільки ударом; в) передачі виконуються кидком в один дотик; г) передачі виконуються ударом в один дотик; д) передачі

виконуються закритою стороною пера ключки; е) відстань між гравцями варіюється від 5 метрів до 15 (рис. 3.24).

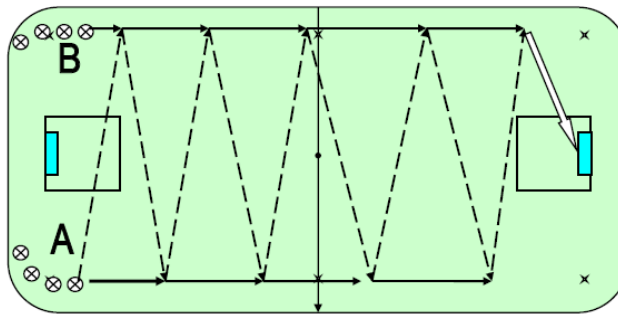


Рис. 3.24. Передачі парами у русі з кидком по воротах

Вправа 6. Передачі в п'ятірках на місці.

Опис: 4 гравці розташовуються на майданчику утворюючи квадрат, один гравець стає у центр цього квадрата (рис. 3.25) м'яч у гравця, який знаходиться в центрі. Він виконує передачі гравцям по черзі кожному.

Варіанти виконання: а) вправа виконується спочатку за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової; б) передачі тільки кидком (тільки ударом); в) передачі віддавати тільки відкритою стороною пера (тільки закритою стороною пера); г) передачі виконувати в один дотик тільки кидком (тільки ударом).

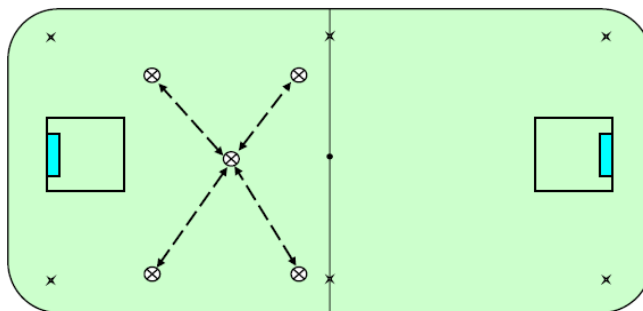


Рис. 3.25. Передачі в п'ятірках на місці

Вправа 7. Передачі м'яча парами на місці через борт.

Опис: Гравці діляться на пари і стають вздовж борту, відстань 1,5 метра від бортика і 10-15 метрів один від одного. Виконують передачі через борт.

Варіанти виконання: а) передачі тільки кидком (тільки ударом); б) передачі виконувати в один дотик тільки кидком (тільки ударом) (рис. 3.26).

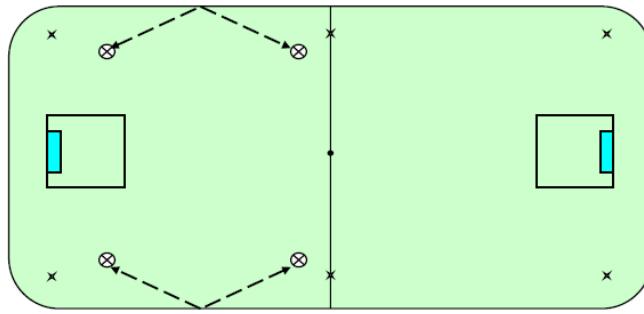


Рис. 3.26. Передачі м'яча парами на місці через борт

Вправа 8. Передачі м'яча по периметру через борт на місці.

Опис: Гравці розташовуються на 4-х точках. І виконують передачі по периметру квадрата через борт (рис. 3.27).

Варіанти виконання: а) передачі тільки кидком (тільки ударом); б) передачі виконувати в один дотик тільки кидком (тільки ударом); в) вправа виконується за годинниковою стрілкою (проти годинникової стрілки).

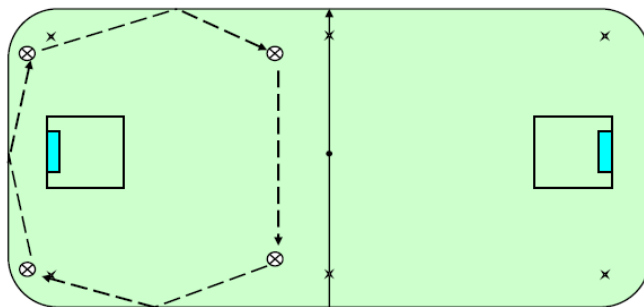


Рис. 3.27. Передачі м'яча по периметру через борт на місці

Вправа 9. Передачі «відкидкою» парами у русі.

Опис: Поділ на дві команди: А і В. М'ячі у гравців груп А. Гравець групи А починає веденням м'яча закривши корпусом у центр майданчика, гравець групи В так само рухається в центр майданчика, забігаючи за гравця з групи А. Як тільки вони перетнуться гравець із групи А виконує передачу «відкидкою» прибігшому за ним гравцеві із групи В, який приймає м'яч і рухається до борту і далі від борту рухається з веденням м'яча в центр майданчика, одночасно від іншого борту рухається гравець з групи А, який забігає за нього, щоб отримати передачу, і так далі. Дійшовши до протилежних воріт один із гравців, завершує атаку кидком або ударом по воротах. починає наступна пара. І потім у зворотному напрямку (рис. 3.28).

Варіанти виконання: а) передачі виконуються тільки закритою стороною пера; б) передачі виконуються тільки відкритою стороною пера.

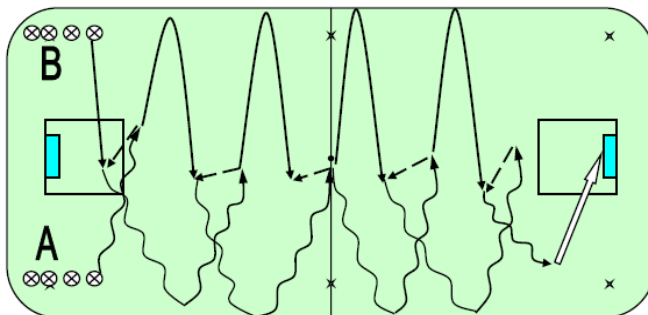


Рис. 3.28. Передачі «відкидкою» парами у русі

Вправа 10. Передачі «відкидкою» із подальшим кидком (ударом) по воротах.

Опис: Поділ на 2 команди А і В. Усі м'ячі у гравців команди А. Гравці цієї команди ведуть м'яч відкритою стороною пера ключки, закриваючи його корпусом. Одночасно з гравцем із команди починає рух без м'яча гравець команди В, забігаючи за нього. Як тільки гравці виконали схрещення (забігання) гравець команди А виконує передачу «відкидкою» гравцеві команди В. Гравець групи В прийнявши м'яч виконує кидок (удар) по воротах (рис. 3.29).

Варіанти виконання: а) вправа виконується без захисника; б) вправа виконується з пасивною участю захисника.

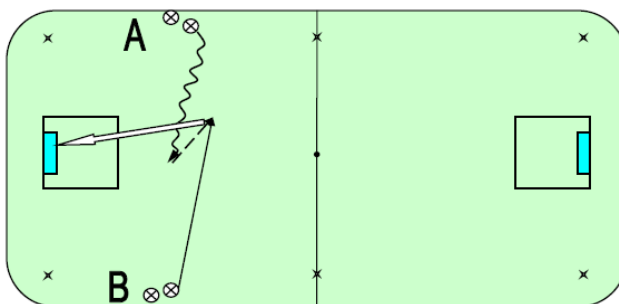


Рис. 3.29. Передачі «відкидкою» із подальшим кидком по воротах

Вправи на відпрацювання техніки кидків

Вправа 1. Кидки з місця.

Опис: Гравці розташовуються по радіусу перед воротами. По черзі виконують кидки по воротах з місця (рис. 3.30).

Варіанти виконання: а) кидки по воротах виконуються праволіво і навпаки; б) змітаючий прямий кидок; в) кистьовий прямий кидок; г) змітаючий кидок із розвороту.

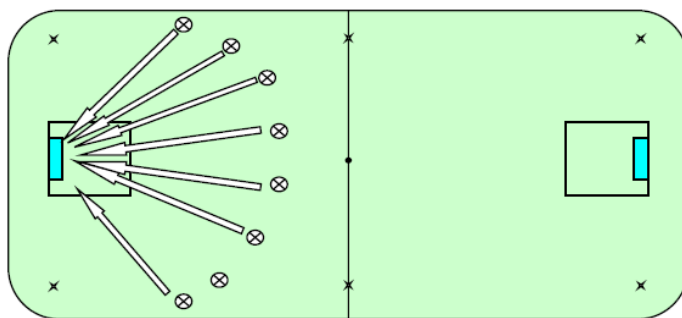


Рис. 3.30. Кидки з місця

Вправа 2. Кидки по дузі.

Опис: Гравці розташовуються за воротами. Послідовно виконується ведення м'яча по дузі з кидком по воротам (рис. 3.31).

Варіанти виконання: а) вправа виконується з різних сторін; б) змітаючий кидок по дузі; в) кистьовий кидок по дузі.

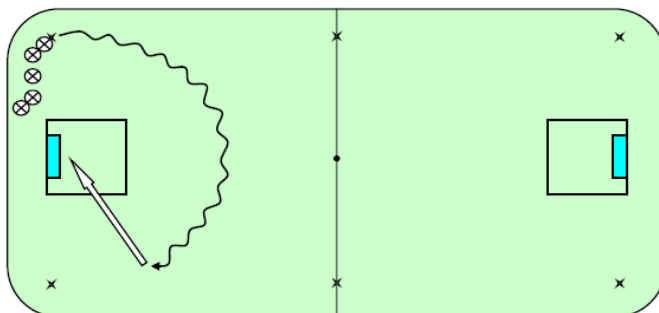


Рис. 3.31. Кидки по дузі

Вправа 3. Кидки з розвороту.

Опис: гравець розташовується спиною до воріт і обличчям до інструктора. Тренер виконує передачу гравцеві, який приймає м'яч і виконує кидок із розвороту. Гравці, які грають на ліву сторону, виконуючи кидок повертаються вправо, які грають на праву сторону – вліво (рис. 3.32).

Варіанти виконання: а) передачі виконує як тренер, так і самі гравці; б) розміщення (кут) відносно воріт змінюється.

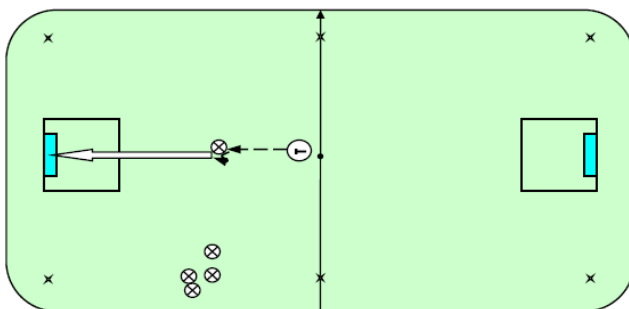


Рис. 3.32. Кидки з розвороту

Вправа 4. Ведення м'яча із кидком по воротах

Опис: Вправа виконується з двох колон А і В. У кожного гравця м'яч. По черзі гравці рухаються до воріт з веденням м'яча і подальшим кидком по воротах. Кидок по воротах виконується приблизно з 5-10 метрів.

Варіанти виконання: а) кидки по воротах виконуються за годинниковою стрілкою і навпаки; б) замітають прямий кидок; в) кистьовий прямий кидок.

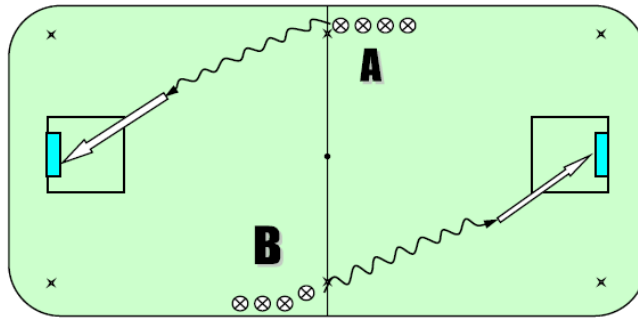


Рис. 3.33. Ведення м'яча із кидком по воротах

Вправа 5. Кидки по воротах із отриманих передач.

Опис: Гравці розташовуються по всій ширині майданчика (рис. 3.34). Усі м'ячі у «ліберо». Перший гравець, який стоїть у колоні, відкривається в центр для отримання передачі від «ліберо». Отримавши передачу, гравець виконує кидок по воротах.

Варіанти виконання: а) вправа виконується з обох сторін; б) кидок виконується – зм'ягченим прямим кидком, кистьовим прямим кидком.

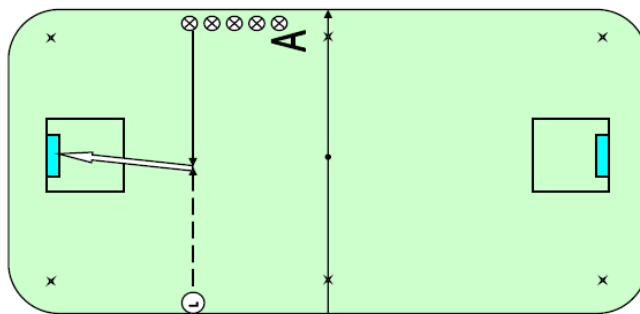


Рис. 3.34. Кидки по воротах із отриманих передач

Вправа 6. Кидки по воротах із отриманих діагональних передач.

Опис: Гравці розташовуються, як на рисунку 3.35. У групі А розташовуються всі гравці. У групі В гравець «ліберо». Усі м'ячі у «Ліберо». «Ліберо» виконує діагональну передачу на набігаючого

гравця з групи В, який у свою чергу виконує кидок по воротах.

Варіанти виконання: а) вправа виконується з обох сторін;
б) кидок виконується – змітаючим прямим кидком, кистьовим прямим кидком, кидок по дузі.

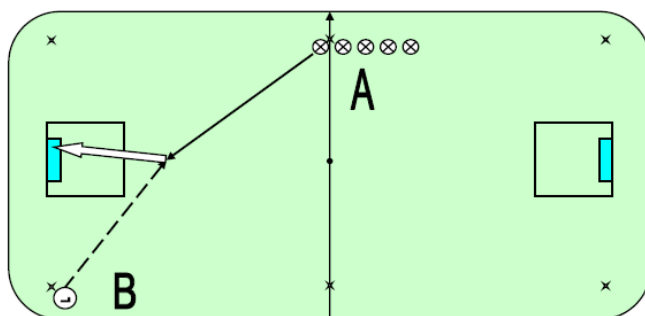


Рис. 3.35. Кидки по воротах із отриманих діагональних передач

Вправа 7. Кидки по воротах після «стіночки».

Опис: У групі А розташовуються всі гравці. У групі В, гравець «ліберо» (рис. 3.36). Усі м'ячі в групі А. Гравець з групи А віддає передачу вздовж борту на «ліберо», а сам відкривається на «п'яточку». «Ліберо» прийнявши м'яч, віддає передачу відкривається гравцеві з групи А. Гравець з групи А виконує завершення атаки.

Варіанти виконання: а) вправа виконується з обох сторін;
б) кидок виконується – змітаючим прямим кидком, кистьовим прямим кидком, кидок по дузі; в) передачі виконуються як по прямій, так і через борт.

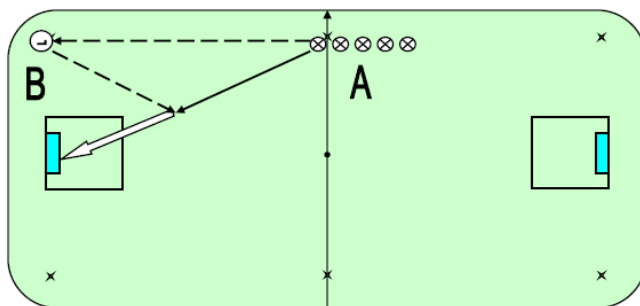


Рис. 3.36. Кидки по воротах після «стіночки»

Вправа 8. Змітаючий кидок по дузі після передачі.

Опис: Гравці розташовуються в одній команді (рис. 3.37). Перший гравець без м'яча починає рух, у цей момент другий гравець віддає йому передачу на хід. Гравець 1 приймає м'яч рухається по дузі з веденням м'яча і виконує кидок по воротах. Виконавши, стає в кінець команди. Як тільки гравець 2 віддав передачу на гравця 1, він сам починає рух без м'яча і приймає передачу від гравця 3 і так далі.

Варіанти виконання: а) вправа виконується з обох сторін.

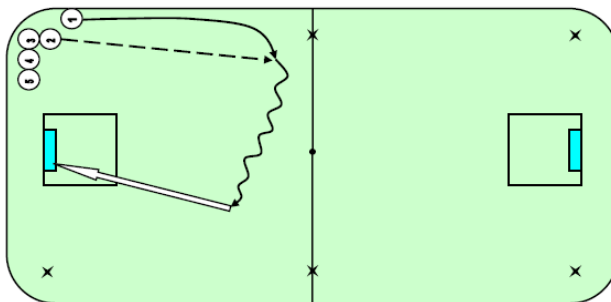


Рис. 3.37. Змітаючий кидок по дузі після передачі

Вправи для навчання техніки обігравання й обведення

Вправа 1. Дріблінг.

Опис: Гравці розташовуються в одній групі, перед ними кладуться ключки (рис. 3.38). Усі по черзі виконують дріблінг, виконують кидок по воротах і повертаються назад в групу.

Вправа використовується для підготовки кистей рук до навчання обведення.

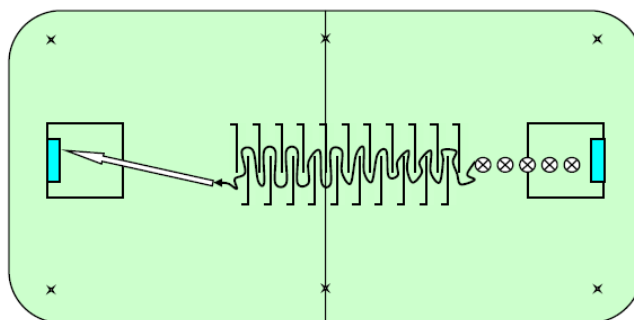


Рис. 3.38. Дріблінг

Вправа 2. Обведення «помилкова передача» в парах.

Опис: Гравці діляться на пари, де один – нападник, другий – захисник. Останній стає без м'яча в центрі майданчика, нападаючий – біля стіни з м'ячем і починає рухатися на гравця, який захищається, м'яч лежить на відкритій стороні пера. Нападаючий ніби направляє м'яч супернику, але при зближенні нападник переводить м'яч на закриту сторону пера і рухається далі, ведучи м'яч на закритій стороні пера. Потім гравці змінюють свої позиції (рис. 3.39).

Варіанти виконання: а) вправа виконується повільно без активного опору партнера; б) вправа виконується на високій швидкості без опору партнера; в) вправа виконується з опором партнера.

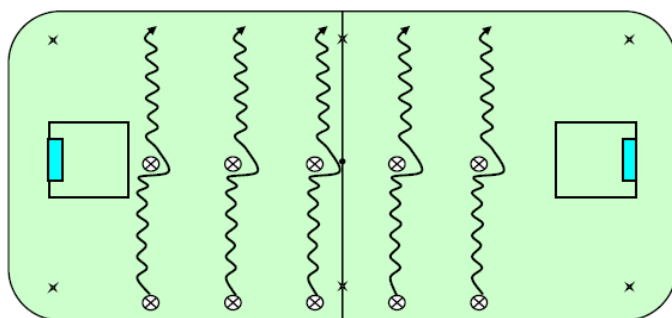


Рис. 3.39. Обведення «помилкова передача» в парах

Вправа 3. Обведення «помилкова передача» з подальшим кидком по воротах.

Опис: Усі гравці розташовуються в центрі майданчика у кожного м'яч. По черзі починають ведення м'яча в напрямку фішки, тримаючи м'яч на відкритій стороні пера, ніби показуючи, що будуть робити передачу, в момент зближення з фішкою ведуть м'яч у протилежну сторону, перекладаючи його на закриту сторону пера, далі знову перекладання м'яча на відкриту сторону пера і виконується кидок по воротах (рис. 3.40).

Варіанти виконання: а) вправа виконується повільно; б) вправа виконується на високій швидкості; в) замість фішки стає партнер.

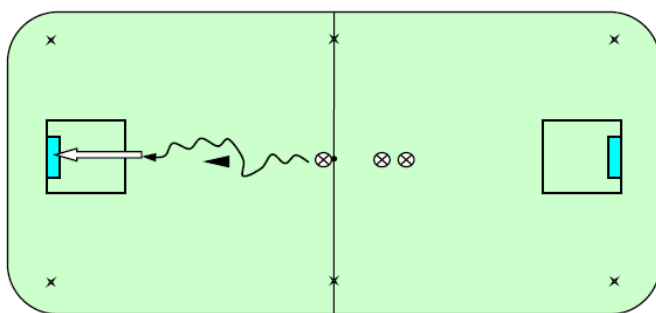


Рис. 3.40. Обведення «помилкова передача» з подальшим кидком по воротах

Вправа 4. Обігравання з передачею м'яча через борт.

Опис: Гравці розташовуються в одному з кутів ігрового поля, у кожного м'яч. Уздовж борту розташовуються фішки. Перший гравець починає ведення м'яча на фішки, при зближенні з нею він виконує передачу м'яча через борт, сам виконує прискорення і приймає м'яч за фішкою. Так само обіграє наступні фішки. Після обігравання останньої фішки, гравець приймає м'яч і виконує кидок по воротах. Гравці, що грають на праву сторону, виконують те ж саме вправу по іншому борту (рис. 3.41).

Варіанти виконання: а) обігравання фішок; б) замість фішок ставлять гравців.

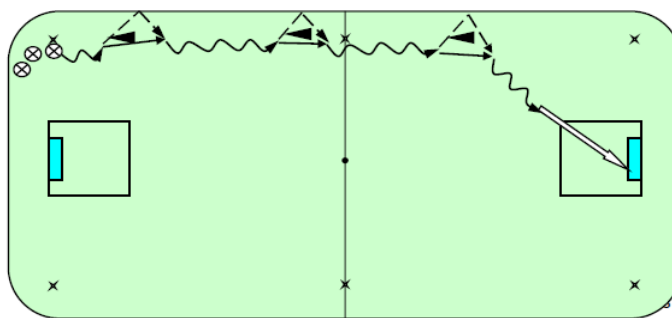


Рис. 3.41. Обігравання з передачею м'яча через борт

Вправа 5. Обігравання по дузі з подальшим кидком по дузі.

Опис: Гравці розташовуються в одному з кутів ігрового поля. У кожного м'яч. Перший гравець у колоні починає ведення м'яча в напрямку до лавки, при зближенні з лавкою веде м'яч у протилежну сторону (вправо), потім ще раз веде м'яч (вліво), далі рухається по дузі, ведення м'яча закривши корпусом, і виконує змітаючий кидок по дузі (рис. 3.42).

Варіанти виконання: а) вправа виконується з двох сторін: зліва гравці, що грають на ліву сторону, ведуть м'яч спочатку на «відкритій» стороні пера, які відіграють на праву сторону на «закритій». З іншого боку навпаки.

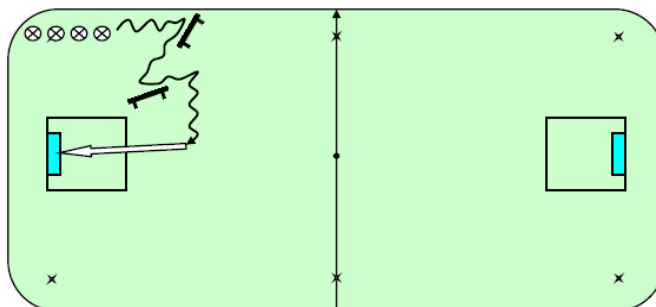


Рис. 3.42. Обігравання по дузі з подальшим кидком по дузі

РОЗДІЛ IV

ФЛОРБОЛ - ЯК РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ СЕРЕД ДИТЯЧОГО НАСЕЛЕННЯ

Не лише під час фізкультурно-спортивної діяльності, а й в умовах рекреації можна створювати абсолютно сприятливі умови для зміцнення фізичного здоров'я, покращення психоемоційної сфери. Саме вільний час, вважають науковці, є простором, де відбувається розвиток особистості її самореалізація. Організація рекреаційної діяльності дітей є важливим моментом залучення до спорту. Рекреаційна діяльність є стимулом для фізичного розвитку і творчих здібностей дітей. Під час гри часто виникає потреба у неформальному спілкуванні (мімікою, пантомімікою, жестами, позами, рухами, інтонацією). Для розвитку таких умінь і навиків у своїй діяльності тренер повинен використовувати різноманітні вправи та прийоми, що направлені на розвиток публічно-ігрових здібностей.

Рекреаційна діяльність відрізняється абсолютною добровільністю, спирається на принципи задоволення, отримання приємних відчуттів, переживань, думок. Для вдалого проведення заходів сприяють відповідні погодні умови, якщо проведення планується на свіжому повітрі, якщо в приміщенні, – то до уваги береться зал, відповідна форма, засоби, посібники, музичний супровід. Досить актуальними у роботі з дітьми стають спортивні свята, спортивні розваги, ігри з елементами спорту, змагання, ігрові шоу тощо.

Сценарій спортивної розваги «Веселий флорбол»

Мета: познайомити дітей у цікавій формі з новим видом спорту флорболом («флор» – підлога, «бол» – м'яч) та правилами гри. Популяризація фізкультури та спорту серед дітей через спортивні ігри та ігри естафетою характеру. Вчити дітей колективній взаємодії, відповідальності, вмінню узгоджувати дії до під час гри. Виховувати дружелюбність, чемність, взаємоповагу, вміння співпереживати в радощах та під час поразок.

Обладнання: ключки, м'ячі, ворота для флорболу, фішки, кеглі, кошики, кубики, гімнастичні обручі.

Перед початком свята звучить музика.

Гості займають місця в залі.

Ведуча 1. Добрий день, любі гості! Раді вітати всіх любителів спорту; всіх, хто за здоровий спосіб життя; всіх, хто цікавиться новинками у світі рухливих ігор; всіх, хто не байдужий до майбутнього. Наше спортивне шоу присвячене новій, але вже дуже популярній у світі грі – флорболу. Це поки що незвичне слово в перекладі на нашу мову означає «м'яч на підлозі». Флорбол – це новий світ хокею. А чи всім вам відомо, що вже понад 700 років флорбол є популярною грою? Хто з вас може згадати, які ще види хокею ви знаєте? (*Хокей на траві, на льоду, м'яч на льоду*). Тепер флорбол впевнено крокує Україною. Уже створено понад 30 дитячих команд. Сьогодні він завітав до нас. То ж вітайте флорбол і всіх, хто його любить, всіх, хто в нього грає, всіх, хто за нього вболіває!

Під оплески глядачів у зал заходять уболівальники команд, виконують спортивні вправи з інвентарем.

Ведуча 2. На нашому майданчику зустрічаються дві команди: «Флорболята» та «Веселинка». *Вихід команд на ігрове поле.*

Вітання команд.

Флорбол ми любимо,

Флорбол – це клас!

Ми любимо флорбол,

А він любить нас.

Чудова гра – флорбол.

Ми вам заб'ємо гол.

У нас команда – клас.

Вітаємо всіх вас.

Тренер. Команди привіталися і готові до веселих змагань. Команди, шикуйсь, струнко! До змагань готові? Тож почнемо з веселої розминки.

Загадки.

1 ком.

Головне у грі флорбол –

Супротивнику забити... (*гол*).

2 ком.

Слід провести м'яч на поле

Навпроти і завести чи забити у... (*ворота*).

1 ком.

Щоб перемога була у нас,
Треба дати точний... *(пас)*.

2 ком.

Граємо чемно, уважно,
А ще, щоб штрафів не мати.
Всі ми знаємо добре –
Ключку вище колін...*(не піднімати)*.

Інструктор. Тепер перейдемо до естафет, що виявлять, яка з команд спритніша, дружніша і вправніша.

Гра 1. «Змійка».

Для гри необхідний інвентар: 10 фішок, кеглі, ключки, м'ячі

Правила. Гравці діляться на дві команди, шикуються біля стартової лінії. За сигналом ведучого діти за допомогою ключки обводять фішки, що вишикувані в одну лінію на відстані 1,5-2 м. Обвівши фішки у прямому і зворотному напрямку ключка передається наступному гравцеві. Виграє команда, яка перша закінчить гру.

Гра 2. «Бій вершників» (народна гра).

Правила. На підлозі обводиться коло діаметром 1,5-2 м. Двоє дітей із різних команд з імітацією коней (палиця із зображенням кінської голови, затиснута між ногами) входять у коло. За сигналом ведучого учасники намагаються рухами плеча виштовхнути противника за межі кола. За домовленістю програє той, хто вийшов за коло однією чи двома ногами.

Гра 3. «Хто спритніший».

Для гри необхідний інвентар: м'ячики (шишки, каштани, жолуді, дрібні іграшки, кубики), хустинки (пов'язки для очей), кошики.

Правила. Ведучий запрошує 1 чи 2 гравців команди. На підлозі розсипають м'ячики. Гравцям зав'язують очі. За сигналом діти починають збирати в корзинки м'ячики. Виграє той, хто встиг зібрати найбільше.

Гра 4. «Швидше до м'ячика».

Для гри необхідний інвентар: мотузка довжиною 4-6 м, до неї по середині прив'язаний м'яч. На кінцях мотузки закріплені палиці.

Правила. За сигналом діти починають скручувати мотузку на палицю, що тримають обома руками. Виграє той, хто дійде до м'яча першим.

Гра 5. «Ланцюжок дружби».

Для гри необхідний інвентар: палиця або ключка, обруч, мотузка, фішки.

Правила. Дві команди гравців. У першого гравця в руках затиснутий між ногами (палиця чи ключка) предмет. За сигналом перший учасник оббігає фішку, повертається, забирає наступного гравця своєї команди, вже удвох оббігають фішку, підхоплюють наступного... Перемагає команда, що перша закінчила гру і жодного разу не розірвала ланцюжок.

Гра 6. «Бій капітанів».

Для гри необхідний інвентар: ворота, ключка, 5 м'ячів.

Із відстані 2,5 м необхідно ключкою забити м'яч у ворота (пенальті). Дається 5 м'ячів. Перемагає той, хто заб'є більше м'ячів.

По закінченню проведення естафет слово надається журі.

Гра у флорбол: 2 тайми по 5 хвилин з перервою 3 хвилини.

Підсумки журі, нагородження переможців.

Під музику команди та болільники виходять із залу.

Сценарій спортивного свята «Спорт – здоров'я, спорт – сила, що дають всім дітям крила»

Мета: вдосконалювати фізичні вміння й навички дітей 5-6 років, створювати сприятливі умови для їхньої рухової активності, дати початкові знання про історію виникнення гри у флорбол, пропагандувати здоровий спосіб життя, виховувати любов до спорту.

Обладнання: емблеми команд «Барвінчата» і «Козачата», «медалі», грамоти, м'ячі для флорболу, обручі, спортивні палиці, прапорці.

Ведучий. У кожному місті і в кожному селі підрастають спортсмени малі, і манять їх у спорт незвідані далі, а ще – золоті, переможні медалі.

Сьогодні у нас спортивне свято «Веселі старту» під девізом «Спорт – здоров'я, спорт – сила, що дають всім дітям крила»! У змаганнях беруть участь вихованці старших груп – команда «Козачата» (капітан ім'я) і команда «Барвінчата» (капітан ім'я). Наші конкурси, естафети, змагання судитимуть журі – поважні гості (імена). Команди рівняйсь, струнко.

Капітан команди І. «Козачата» – спритні, дужі і до спорту не байдужі.

Капітан команди ІІ. «Барвінчата» фізкультуру поважають, здоровими, сильними стати бажають.

Ведучий. Наші діти знають, що...

І дитина. Лиш один рецепт на світі – всім-усім підходить дітям.

ІІ дитина. Коли спорт полюбиш, спритним, сильним будеш.

Усі. Спритним, сильним будеш.

ІІІ дитина. Усім відомо – це чудово, коли кожен із нас здоровий.

ІV дитина. Тільки треба знати, як здоровим стати.

Ведучий. Щоб здоровими вам стати, здоров'я слід оберігати, подружитись із фізкультурою, слідкувати за фігурою, фізичні вправи кожен день робити, один за одного радіти, знати більше про флорбол, забивати влучно гол. А зараз хвилинка – спортивна розминка.

Приклад розминки із кольоровими прапорцями

Вихідне положення	Формулювання вправи	Дозування	Методичні рекомендації
О. с.	1-2 руки із прапорцями вгору, на носочки, вдих, 3-4 – опустити руки, нахил вниз, видих. <i>Один, два – Ось така у нас гора.</i>	6 разів	Тягнутися вгору, повільний вдих-видих, дихання не затримувати.
Стоячи, ноги нарізно	1 – розтирати ліву ногу зверху вниз, 2 – те ж із правою. <i>Три – ніжки розітри.</i>	По 2 рази	Розтирати інтенсивно, до відчуття легкого тепла.
Стоячи, руки на поясі	1-2 – стрибнути на л. ногу, 3-4 – на пр. <i>Чотири, п'ять – Ми будемо стрибати.</i>	По 3-4 рази	Дихання вільне, спина пряма, середній темп.
Сидячи, прапорці в руках	1 розвести руки в сторони, 2 – разом. <i>Шість, сім – нам весело усім.</i>	По 3-4 рази	Підборіддя не опускати, середній темп.

Стоячи у колоні	1-2-3-4 прапорець у пр. р., ходьба по колу вперед, 5-6-7-8 – прапорець у л.р., назад. <i>Вісім, дев'ять, десять – Стоймо всі по порядку І тримаємо в руці Кольорові прапорці.</i>	По 3-4 рази	Тримати дистанцію між собою на відстані витягнутої руки, середній темп.
О. с. прапорці у руках	1-2 – нагнутися вниз, 3-6 – махи руками в сторони, 7-8 – В. п. <i>Тулуб вигинаємо, Прапорцями махаємо.</i>	2-3 рази	Махи виконувати, розводячи руки в сторони і зводячи., швидкий темп.
Теж	1-2 – руки вперед, 3-4 – руки схресно, 5-6 – руки вниз. <i>Руки схресуємо ось так, Прапорцем подаємо знак.</i>	6 разів	Голову не опускати, стежити за правильністю постави, швидкий темп.

Ведучий. Закінчили тренування, починаємо естафети і змагання.

Гра 1. «Обжени м'яч».

Правила. Гравці кожної команди з ключками стають у коло на відстані 1 м один від одного. За сигналом, кожен ведучий робить пас гравцеві, який стоїть праворуч, а сам біжить вліво. Зробивши коло, стає на своє місце. Хто отримав м'яч передає його наступному гравцеві. Коли перший повертається на своє місце, біжить наступний гравець. Гра закінчується, коли всі діти оббіжать коло і м'яч повернеться на своє місце. Виграє команда, яка швидше закінчила гру.

Гра 2. «Рухома ціль».

Правила. Кожна команда стає колом, капітан у центрі. Діти ключкою перекидають м'яч по підлозі один одному, намагаючись торкнутися ним до капітана. Хто потрапив у нього стає на його місце, а капітан, встає в коло. Перемагає дружба!

Гра 3. «Серпантин».

Правила. Дві команди стають в колонах по одному. У кожного гравця ключка. М'яч знаходиться у капітана. За сигналом, перші гравці починають швидко вести м'яч між гравцями своєї команди. Довівши м'яч до кінця колони, вони кидком посилають м'яч в

початок колони. Гравець, який став першим в колоні, повинен зупинити його і вести між гравцями в кінець колони і т.д. Перемагає команда, яка першою закінчила гру.

Ведучий. Ой, як гарно ми змагались, мабуть добре тренувались! До привітального слова запрошується (ім'я).

Ведучий. (під музику) Команди, рівняйся, струнко, кроком руш.

Сценарій спортивного свята «Мама, тато, я – спортивна сім'я»

Мета: створити бадьорий і радісний настрій у дітей та їх батьків; розвивати фізичні якості: витривалість, швидкість, силу; здійснити взаємозв'язок фізичного виховання дітей між дитячим садом і сім'єю.

Обладнання: емблеми, медалі, грамоти, гімнастичні палиці, обручі, ключки, м'ячі.

Ведучий. Починаємо наше сімейне спортивне свято «Мама, тато, я – спортивна сім'я», в якому беруть участь наші спритні діти і їх батьки. Зустрічаємо учасників нашого свята.

Звучить спортивний марш, під оплески входять команди – учасниці, проходять коло пошани по залу і сідають на лавочки.

Ведучий. Ласкаво просимо, гості дорогі!

Веселощів вам та радості бажаємо!

Давно ми вас чекаємо,

Свято без вас не починаємо.

Займатися фізкультурою корисно, адже кожна хвилина занять спортом продовжує життя людини на одну годину, а веселим – на дві. Сьогодні ми зібралися разом, щоб отримати заряд бадьорості, блиснути ерудицією і вболівати за ті дружні родини, які прийшли, щоб взяти активну участь у наших змаганнях.

Оцінювати ваші успіхи буде журі у складі...

Ведучий. За волю до перемоги, чесність у боротьбі, журі може додати команді 1 бал або навпаки зняти 1 бал за порушення правил. А зараз хлопці прочитають вірші.

Діти читають вірші:

1-ша дитина:

Свято спорту і здоров'я

Починається у нас!

Наші мами, наші тата
 На старті зараз!
 У цей хвилюючий і радісний час!

2-га дитина:

Хто швидший за всіх,
 Хто всіх спритніший,
 Нам дуже цікаво дізнатись!
 Нехай лунає веселий сміх!

3-тя дитина:

Спорт нам розправляє плечі
 Силу, спритність нам дає!

4-та дитина:

І прийшли сьогодні
 Всі, звичайно, перемогти!
 Всі команди, всі герої
 Усі достойні перемоги!

Ведучий. А зараз ми запрошуємо наші команди «Сонечко», «Успіх» і «Дружбу» зайняти свої місця на лінії старту. Хай радість, сміх допоможуть у важку годину, але головна надія, вболівальники на вас! Давайте бурхливими оплесками привітаємо і підтримаємо наші команди.

Команди шикуються на лінії старту для привітання.

Ведучий. Перед естафетами і змаганнями треба гарно розім'ятися і допоможе нам розминка.

**Приклад розминки із гімнастичними обручами
 (виконується у колі)**

Частина заняття	№ впр.	Вихідне положення	Формулювання вправи	Дозування	Методичні рекомендації
I	1.	О. с. обруч попереду	1 – вдих, 2 – нахил, взяти обруч, видих, 3 – в. п., вдих, 4 – видих, нахил впр., 5 – в. п., вдих, 6 – видих, нахил вл. Ми нагнемось обруч взять, Тулуб нагинаємо, Добру гру починаємо	4-5 разів	Виконувати у повільному темпі, дихання не затримувати.
	2.	О. с. руки вверху, обруч на підлозі	1-2 – стрибнути в обруч, 3-4 – вистрибнути. В обруч весело стрибаємо, Руки високо тримаємо	3-4 рази	Спина пряма, руки не згинати, середній темп.

II	3.	О. с. обруч між ногами	1 – покотили обруч, 2-3 – побігли за ним, 4 – зупинилися, 5 – поворот назад, 6 – покотили, 7-8 – наздогнали. Обручі покотили, Так далеко, що є сили. І побігли здоганяти, Нову вправу починати	2 рази	Уважно слідкувати за послідовністю виконання вправи, середній темп.
	4.	О. с. обруч в руках	1-2 – постукали обручем по підлозі з пр. боку, 3-4 – передали в ліву, 5-6 – теж із лів. боку. Взяли обручі у руки, По підлозі стуки-стуки	4-5 разів	Стукати обручами легко, середній темп.
	5.	О. с. обруч в руках попереду	1-2-3-4-5 – високі стрибки, 6 – в. п. Пострибали як зайці, Ох, які ми молодці, Веселі, щасливі, Сильні, кмітливі	4 рази	Слідкувати за диханням, рівномірне, не затримувати, швидкий темп.
	6.	О. с. обруч на підлозі по переду	1-2 – взяли за руки і присіли, 3-4 – В. п. Усі за руки узялись, І присіли вгору-вниз	4-5 разів	Спину тримати рівно, присідати енергійно, середній темп.
III	7.	Сидячи, обруч у руках	1-2 – нахил вліво, 3-4 – вправо. Вправо-вліво, вправо-вліво Фізінструктору на диво	6 разів	Намагатися максимально дотягнутися до підлоги.
	8.	Лежачи, обруч у руках попереду	1-2 – глибокий вдих, руки вгору, 3-4 – повільний видих, ногами дотягнутися до обруча, 5-6 – В. п.	3-4 рази	Дихати повільно, намагатися максимально розслабити усе своє тіло

Ведучий. А зараз переходимо до естафет! (рис. 3.43).

Естафета «Швидкі ноги». Пробігти змійкою з двома набивними м'ячами в руках між чотирма покладеними на підлогу обручами, обігнути стійку і повернутися тим же способом. М'ячі передаються наступному учаснику

Естафета «Швидкі ноги, спритні руки». У чотирьох обручах, що лежать на підлозі, поставлено по одній кеглі. Перший учасник біжить, рукою кладе кеглі на підлогу, оббігає і повертається по прямій. Другий учасник – біжить і ставить кеглі в обручі, оббігає і повертається по прямій

Естафета для вболівальників «Ходьба з мішечками на голові». Кожній команді видається мішечок із піском. Перший учасник швидко йде з мішечком на голові до стійки, обходить її і йде назад, передає мішечок наступному учаснику. Перемагає та команда, яка швидше впорається із завданням

Естафета «Дриблінг». Кожен учасник ключкою веде м'яч між фішками, а потім бігом повертається назад, віддає інвентар іншому учаснику і т. д.

Естафета «Класики». Перед кожною командою лежать обручі в шаховому порядку. Кожен учасник стрибає в обручі, як у грі «класики», оббігає стійку, бігом назад, передає естафету наступному учаснику

Рис. 3.43. Приклад естафет

Загальний підсумок (нагородження медалями, вручення грамот тощо).

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бекас О. Фізична підготовка юних спортсменів: навч.-метод. посіб. Вінниця: Т. П. Барановська, 2014. 151 с.
2. Конох О. Є. Комплексне використання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5-6 років : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.00. Дніпропетровськ. 2014. 24 с.
3. Конох О. Є. Комплексне використання спортивних ігор у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. №12. С. 27–30.
4. Максименко Л. М. Використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5-6 років. дис. ... к. наук з фіз. вих. і с.: 24.00.02. Суми. 2019. 322 с.
5. Максименко Л. М. Безпека гри у флорбол серед дітей старшого дошкільного віку. *Молодий вчений*. Херсон. 2017. №11 (51). С. 151–154.
6. Максименко Л. М., Копитіна Я. М. Біомеханіка рухів дітей старшого дошкільного віку під час гри у флорбол. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: Збірник наукових праць: I Всеукраїнська інтернет-конференція «Color of Science»*. Вінниця: ТОВ «Фірма «Планер», 2018. Вип. 1. С. 269–274.
7. Максименко Л., Тонкопєй Ю. Використання засобів флорболу під час дозвілля дітей 5-6 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №3. С.118-128.
8. Максименко Л. М., Скрипка І. М. Елементи флорболу як засіб оптимізації когнітивних процесів і мовлення дітей 5-6 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. №1(2020). С. 307-317.
9. Максименко Л., Мирна А. Організаційно-методичні умови фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу для дітей 5-6 років в освітньому процесі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. (м. Суми)*. №7 (101). С. 168-179.
10. Максименко Л., Кравченко І., Гладов В. Біомеханіка рухів тіла початківців під час передачі м'яча ключкою у флорболі. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів. №10 (166). 2020. С. 53-59.

11. Максименко Л., Зайцева В. Інноваційні підходи підвищення рівня рухової активності дітей у закладах дошкільної освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. №6 (110). С. 186-194.
12. Методичний супровід застосування фізичних вправ спортивного характеру (елементів флорболу) для зміцнення здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років: метод. рек. / Л. М. Максименко, С. В. Дорошенко. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 88 с.
13. Назаркевич Л. І. Структура і зміст фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку : дис. ... канд. наук із фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2018. 246 с.
14. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Переяслав-Хмельницький. 2013. 457 с.
15. Півень О. Розвиток фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку в іграх спортивного характеру. *Гуманітарний вісник. Переяслав-Хмельницький*. 2013. Вип.30. С. 204–207.
16. Платонов. В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник (для тренеров): в 2 кн. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 680 с.
17. Правила игры: правила и интерпретации с 1.07.2010. Международная Федерация Флорбола / Под ред. Е. Э. Булатова. URL:<http://sportbet.su/Pravila/florbol.html>.
18. Сутугина Л. Н. Совершенствование технико-тактической подготовки во флорболе. *Научно-теоретический журнал «Ученые записки»*. 2011. № 4(74) – С. 186–189.
19. Теорія і методика фізичного виховання : у 2-х т: Т. 1: Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник для ст-ів ЗВО / за ред. Т. Ю. Круцевич. – 3-е видання. К.: Олімпійська література, 2018. 384 с.
20. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т: Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення: підручник для ст-ів ЗВО / за ред. Т. Ю. Круцевич. – 3-е видання. К.: Олімпійська література, 2018. 448 с.
21. Томенко О. Міжнародний досвід організації проектів та програм зі здоров'я збереження і рухової активності різних груп населення. *Спортивна наука України*. 2013. №3(61). С. 12–18.

22. Федотова Е. В. Хоккей на траве. Азбука спорта. М.: Физкультура и спорт, 2005. 279 с.
23. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза: монография / В. А. Кашуба, Е. М. Бондарь, Н. Н. Гончарова, Н. Л. Носова. Луцк: Вежа-Друк, 2016. 232с.
24. Шульгина Е. В. Организация занятий флорболом в дошкольном образовательном учреждении. *Детский тренер*. 2007. №7. С. 126–146.
25. Fetzer Mary. Fun STEM lessons for preschoolers. Follow science, technology, engineering and math. 2014.
URL:<http://www.sheknows.com/parenting/articles/1032319/fun-stem-lessons-for-preschoolers>.
26. Floorball Youth Start Up Kit / J. Oksanen. Finland Floorball Federation, 2007. 34 p.
27. Forrest Sharita. Longer work hours for moms mean less sleep, higher BMIs for preschoolers. Urbana-Champaign. 2014.
URL:<http://www.sciencedaily.com/releases/2014/11/141120153950.htm>
28. George A. Ghristopoulos. The Olympic Games in Ancient Greece. Athens, Greece. 2003. 408 p.
29. Kennedy E. Solutions to Nutrition-related Health Problems of Preschool Children: Education and Nutritional Policies for Children. *Journal of Pediatric Gastroenterology & Nutrition*. 2006. Volume 43. P. 54–65.
30. Liannoi Y., Liannoi M., Maksymenko L., Kopytina Y. Recreational Technologies (Elements of Floorball Sports) for Children Aged 5 and 6 Years. *Kultura fizyczna*. Czestochow. 2018. Volume 17. №1. P. 69–78.
31. Mariia Tikhonova, Diana Bermudes, Valerii Kyselov, Lyudmila Maksymenko, Yuliia Fetko. The problem of the obligation of a child athlete to comply with the provisions of the anti-doping legislation of Ukraine. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*. T.11. 2022. Scopus <https://revistas.um.es/sportk/article/view/519491>
32. Massey D. Physical Therapy in Preschool Classrooms: Successful Integration of Therapy into Classroom Routines. *Pediatric Physical Therapy*. 2003. Volume 15. Issue 2. P. 93–104.
33. Paavilainen A. Individual Techniques and Tactics. Teaching Individual Technique and Tactics in Floorball; Instructions and Drills. Helsinki. International Floorball Federation, the 16th of August 2007. 57 p.

34. Paavilainen A. Special Situations and Goalkeeping. Instructions and Drills. Helsinki. International Floorball Federation, the 23th of April, 2007. 45 p.
35. Paavilainen A. Team Tactics. Teaching Team Tactics in Floorball; Instructions and Drills. Helsinki. International Floorball Federation, the 20th of September, 2007. 54 p.
36. Preparing physical educators for the role of physical activity director / A. Beighle, D. Ca-stelli, H. Erwin [et al.]. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2009. № 4. P. 98–101.
37. Rink J. E. Designing the physical education curriculum: promoting active lifestyles. Boston: McGraw-Hill Higher Education, 2009. 250 p.
38. Rules of the Game. Rules and Interpretations / Translation by Anatoly Bykov. International Floorball Federation, Rules and Competition Committee, 2010. 53 p.
39. Teale William. Better start before kindergarten: Computer technology, interactive media and the education of preschoolers. *Asia-Pacific Journal of Research Copyright 2013 by The Pacific in Early Childhood Education Research Association*. 2013. Volume 7 (2). P. 85–104.
40. Timperio A., Salmon J., Ball K. Evidence based strategies to promote physical activity among children, ado-descents and young adults: Review and update. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2004. Volume 7. P. 20–29.
41. Walcott Kat. Outdoor Play Activities for Preschool. 2014. URL:http://www.ehow.com/list_6530095_outdoor-play-activities-preschool.html
42. Williams L. Physical Therapy in Preschool Classrooms: Successful Integration of Therapy into Classroom Routines. *Journal of Pediatric Physical Therapy*. 2003 V. 15(2). P. 93–104.
43. Wolfers J. The Economics of Happiness, Part 4: Are Rich People Happier than Poor People? *The New York Times*. 2008. April 22.

ДОДАТКИ

Додаток А

Зміст робочої програми до дисципліни «Рухливі та рекреаційні ігри з методикою викладання»

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Бакалавр	Обов'язкова	
		Рік підготовки:	
		1-й	1-й
		Семестр	
1-й		1-й	
Лекції			
10 год.		2 год.	
Практичні, семінарські			
30 год.		6 год.	
Лабораторні			
год.		год.	
Самостійна робота			
48 год.		80 год.	
Консультації:			
2 год.		2 год.	
Загальна кількість годин - 90		Вид контролю: залік	

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни «Рухливі та рекреаційні ігри з методикою викладання» – сформуванати теоретичний блок знань, практичних і методичних умінь в організації та проведення рухливих ігор для вирішування оздоровчих, освітніх, виховних завдань у різних ланках системи фізичної культури і спорту.

Послідовність викладення дисципліни передбачає ознайомлення студентів з історією виникнення, розвитку та різноманітною класифікацією рухливих та рекреаційних ігор; розглядається організація та методика проведення рухливих та рекреаційних ігор; висвітлюється характеристика рухливих та рекреаційних ігор за віковими особливостями; подається вплив рухливих та рекреаційних ігор на процес виховання фізичних якостей; вивчаються особливості застосування рухливих та рекреаційних ігор з різним віковим контингентом.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Передумовами для вивчення дисципліни є отримані знання зі шкільного предмету «Фізична культура».

3. Результати навчання за дисципліною

Знання	ФК 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.	ПР 3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.
Уміння	ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. ФК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини. ФК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини. ФК 9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів. ФК 11. Здатність аналізувати	ПР 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. ПР 6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці. ПР 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. ПР 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

	прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом. ФК 15. Здатність до організації та реалізації тренувального процесу з обраного виду спорту з урахуванням місцевих, регіональних і національних особливостей. ФК 16. Здатність проводити навчально-тренувальні заняття та керувати змагальною діяльністю спортсменів в умовах спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл і ліцеїв спортивного профілю.	ПР 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати. ПР 22. Здійснювати навчально-тренувальний процес в умовах дитячо-юнацьких спортивних шкіл, школах вищої спортивної майстерності, закладах спортивного профілю, спортивних клубах, реабілітаційних та інших закладах з урахуванням місцевих, регіональних і національних особливостей.
Комунікація	ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.	ПР 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування. ПР 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
Автономія та комунікація	ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.	ПР 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення. ПР 23. Демонструвати готовність керувати змагальною діяльністю в процесі участі спортсменів у змаганнях в умовах спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл і ліцеїв спортивного профілю тощо.

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Шкала ЄКТС, кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90-100	Контрольні заходи виконані лише з незначною кількістю помилок. Оцінка виставляється за повні, систематичні, логічно викладені знання. Студент повинен розуміти суть методології та особливості організації наукових досліджень, вільно оперувати науковими фактами стосовно проблеми власного наукового дослідження, адекватно добирати методи наукового дослідження. Він повинен володіти категоріальним апаратом науки, мати власну позицію по суті поставлених питань.
82-89	Контрольні заходи виконані вище середнього рівня з кількома помилками. Оцінка передбачає, що, в цілому володіючи матеріалом, студент допускає незначні неточності та окремі помилки, виклад недостатньо систематизований, розуміння суті понять та категорій не завжди чітке.
74-81	Контрольні заходи виконані вірно з певною кількістю суттєвих помилок. Оцінка передбачає, що, в цілому володіючи матеріалом, студент допускає незначні неточності та окремі помилки, виклад недостатньо систематизований, розуміння суті понять та категорій не завжди чітке.
64-73	Контрольні заходи виконані посередньо, зі значною кількістю недоліків. Оцінка виставляється студенту, який має суттєві недоліки у викладі навчального матеріалу, має прогалини у знаннях, потребує навідних питань і не може самостійно побудувати логіку відповіді. Разом з тим оцінка «задовільно» передбачає засвоєння вузлових питань, розуміння суті основних проблем курсу.
60-63	Виконання контрольних заходів задовольняє мінімальним критеріям. Оцінка виставляється студенту, який має суттєві недоліки у викладі навчального матеріалу, має прогалини у знаннях, потребує навідних питань і не може самостійно побудувати логіку відповіді. Разом із тим оцінка «задовільно» передбачає засвоєння вузлових питань, розуміння суті основних проблем курсу.
59-35	Студенту надається можливість скласти оговорені контрольні заходи для поліпшення підсумкової оцінки. Оцінка виставляється студенту, який не розуміє суті поставлених питань, не має знань основних проблем та понять курсу «Рухливі ігри та методика викладання», не орієнтується в змістові основних понять із дисципліни.
1-34	Кредит не зараховано. Студент повинен повторно освоювати навчальний матеріал дисципліни.

Розподіл балів

Поточний контроль															Разом	Сума
РОЗДІЛ 1																
Т1			Т2			Т3			Т4			Т5				
Л1			Л2			Л3			Л4			Л5				
П1	П2	П3	П4	П5	П6	П7	П8	П9	П10	П11	П12	П13	П14	П15		
															70	100
Поточний контроль																
5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4		
Контроль самостійної роботи															30	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		

Критерії поточного оцінювання на кожному практичному занятті

За кожне заняття студент може набрати до «5» балів за відповідь і творчу роботу (максимальна кількість балів за всі заняття – 70), «2» бали за контроль самостійної роботи (максимальна кількість балів – 30).

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 - 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

5. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: залік, перелік питань для самоконтролю та самоперевірки, виконання самостійної роботи, презентації.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

Розділ 1. РУХЛИВІ ТА РЕКРЕАЦІЙНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ.

Тема 1. Організаційно-методичні особливості рухливих та рекреаційних ігор

Визначення поняття гри. Гра як історичне і соціальне явище, елемент культури суспільства. Виховне значення гри. Характерні особливості рухливої гри. Відмінність рухливої гри від спортивної.

Тема 2. Зміст і методика проведення рухливих та рекреаційних ігор для дітей 5-6 років

Анатомо-фізіологічні особливості дітей 5-6 років. Види рухливих та рекреаційних ігор для дітей 5-6 років. Організація проведення рухливих та рекреаційних ігор.

Тема 3. Зміст і методика проведення рухливих та рекреаційних ігор для дітей 8-15 років

Методика проведення рухливих і рекреаційних ігор для дітей 8-10 років. Методика проведення рухливих і рекреаційних ігор для дітей 12-13 років. Методика проведення рухливих і рекреаційних ігор для дітей 14-15 років.

Тема 4. Рухливі та рекреаційні ігри з МВ для віку 16-18 років

Завдання фізичного виховання і масового спорту у закладах вищої освіти (ЗВО). Класифікаційне групування ігор. Основні педагогічні вимоги по проведенню рухливих ігор. Рухливі та рекреаційні ігри для підвищення загальної фізичної підготовленості. Рухливі та рекреаційні ігри для розвитку швидкості. Рухливі та рекреаційні ігри для розвитку витривалості. Рухливі та рекреаційні ігри для розвитку спритності.

Тема 5. Рухливі та рекреаційні ігри з МВ для людей віком старших 60 років

Старіння населення – виклик для сучасного суспільства. Науково-доказова ефективність фізичної активності для людей віком старших 60 років. Завдання та види фізичної активності для людей віком старших 60 років. Рекомендації для фізкультурних занять.

6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост.р		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост. робота
РОЗДІЛ 1. НАЗВА												
Тема 1.1. Організаційно-методичні особливості рухливих та рекреаційних ігор	17	2	6			9	20	2	2			20
Тема 1.2. Зміст і методика проведення рухливих та рекреаційних ігор для дітей 5-6 років	17	2	6			9	20		2			20
Тема 1.3. Зміст і методика проведення рухливих та рекреаційних ігор для дітей 8-15 років	19	2	6		2	9	14	2				10
Тема 1.4. Рухливі та рекреаційні ігри з МВ для віку 16-18 років	17	2	6			9	20					20
Тема 1.5. Рухливі та рекреаційні ігри з МВ для людей старших 60 років	20	2	6			12	16	2				10
Усього годин	90	10	30		2	48		2	6		2	80

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Організаційно-методичні особливості рухливих та рекреаційних ігор	2	2
2	Зміст і методика проведення рухливих та рекреаційних ігор для дітей 5-6 років	2	
3	Зміст і методика проведення рухливих та рекреаційних ігор для дітей 8-15 років	2	
4	Рухливі та рекреаційні ігри з МВ для віку 16-18 років	2	
5	Рухливі та рекреаційні ігри з МВ для людей старших 60 років	2	
Разом		10	2

Теми практичних (семінарських) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Організаційно-методичні особливості рухливих та рекреаційних ігор	6	2
2	Зміст і методика проведення рухливих та рекреаційних ігор для дітей 5-6 років	6	2
3	Зміст і методика проведення рухливих та рекреаційних ігор для дітей 8-15 років	6	
4	Рухливі та рекреаційні ігри з МВ для віку 16-18 років	6	2
5	Рухливі та рекреаційні ігри з МВ для людей старших 60 років	6	
Разом		30	6

7. Рекомендовані джерела інформації

Основні

4. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання 1-4 класи. Х.: Вид. «Ранок», 2009. 224 с.
5. Кругляк О. Рухливі ігри та естафети в школі. Посібник для учителя. Тернопіль: Підручники і посібники, 2018. 80 с.

6. Ламкова О. І. Рухливі ігри та естафети. Х.: Вид. «Ранок». 2009. 128 с.
7. Максименко Л., Тонкопей Ю. Використання засобів флорболу під час дозвілля дітей 5-6 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №3. С.118-128.
8. Максименко Л. М., Скрипка І. М. Елементи флорболу як засіб оптимізації когнітивних процесів і мовлення дітей 5-6 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. №1(2020). С. 307-317.
9. Максименко Л., Мирна А. Організаційно-методичні умови фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу для дітей 5-6 років в освітньому процесі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. (м. Суми). №7 (101). С. 168-179.*
10. Максименко Л., Кравченко І., Гладов В. Біомеханіка рухів тіла початківців під час передачі м'яча ключкою у флорболі. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів. №10 (166). 2020. С. 53-59.*
11. Максименко Л., Зайцева В. Інноваційні підходи підвищення рівня рухової активності дітей у закладах дошкільної освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. №6 (110). С. 186-194.
12. Спортивні свята і розваги в дитсадку : випуск 1 / упоряд. Н. В. Днесь. Тернопіль – Харків : Вид. «Ранок», 2011. 96 с.
13. Спортивні та рухливі ігри на уроках фізичної культури в початковій школі / упоряд. Т. С. Бондар. Х.: Веста : Вид. «Ранок», 2008. 192 с.
14. Mariia Tikhonova, Diana Bermudes, Valerii Kyselov, Lyudmila Maksymenko, Yuliia Fetko. The problem of the obligation of a child athlete to comply with the provisions of the anti-doping legislation of Ukraine. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*. T.11. 2022.

Допоміжні:

1. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания спорта / под ред. Т. Ю. Круцевич К.: 2003. 380 с.
2. .Фізкультурно-оздоровча робота в початковій школі / Упоряд. Г. І. Зюкова. Х.:Вид. «Ранок», 2009. 224 с.
3. Фізкультурно-оздоровча робота в початковій школі / Упоряд. Г.І. Зюкова. Х.: Вид. «Ранок», 2009. 224 с.

Зміст практичного заняття №1 із навчальної дисципліни «Рухливі та рекреаційні ігри з методикою викладання»

Тема «Особливості рухливих та рекреаційних ігор для дітей 5-6 років»

Мета: сформувати теоретичний блок знань, практичних і методичних умінь і навичок щодо особливостей рухливих та рекреаційних ігор для дітей 5-6 років у системі фізичного виховання і спорту.

Хід роботи

1. Анатомо-фізіологічні особливості дітей 5-6 років.
2. Види рухливих та рекреаційних ігор та їх особливості застосування для дітей 5-6 років.

Самостійне завдання до практичного заняття №1

Підібрати 3 фізичні вправи (повний опис виконання, методичні рекомендації та фото звіт виконання.) для занять у спортзалі для дітей 5-6 років (табл. 1).

Таблиця 1

Частина заняття	№ впр.	Вихідне положення	Формулювання вправи/естафети	Дозування	Методичні рекомендації
Розминка					
Основна					
Заклучна					

Зміст практичного заняття №2 із навчальної дисципліни «Рухливі та рекреаційні ігри з методикою викладання»

Тема «Зміст рухливих та рекреаційних ігор для дітей 5-6 років»

Мета: сформувати теоретичний блок знань, практичних і методичних умінь і навичок в організації та проведення рухливих та рекреаційних ігор для дітей 5-6 років у системі фізичного виховання і спорту.

Хід роботи

1. Види рухливих та рекреаційних ігор для дітей 5-6 років.
2. Організація проведення рухливих та рекреаційних ігор.

Самостійне завдання до практичного заняття №2

Підібрати 3 естафети, ігрові фізичні вправи (повний опис виконання, методичні рекомендації та фото звіт виконання.) для занять у спортзалі для дітей 5-6 років (табл. 2).

Таблиця 2

Частина заняття	№ впр.	Вихідне положення	Формулювання вправи/естафети	Дозування	Методичні рекомендації
Розминка					
Основна					
Заклучна					

**Зміст практичного заняття №3
із навчальної дисципліни «Рухливі та рекреаційні ігри
з методикою викладання»**

**Тема «Методика проведення рухливих та рекреаційних
ігор для дітей 5-6 років»**

Мета: сформувати теоретичний блок знань, практичних і методичних умінь в організації та проведенні рухливих та рекреаційних ігор для дітей 5-6 років у системі фізичного виховання і спорту.

Хід роботи

1. Анатомо-фізіологічні особливості дітей 5-6 років.
2. Організація проведення рухливих та рекреаційних ігор.

Самостійне завдання до практичного заняття №3

Написати міні-сценарій спортивного свята для дітей 5-6 років (у зміст сценарію включити 3 спортивні фізичні вправи та 3 естафети).

Зміст практичного заняття №4 із навчальної дисципліни «Рухливі та рекреаційні ігри з методикою викладання»

Тема «Особливості рухливих та рекреаційних ігор для дітей 8-10 років»

Мета: сформувати теоретичний блок знань, практичних умінь і навичок щодо особливостей проведення рухливих та рекреаційних ігор для дітей 8-10 років у системі фізичного виховання і спорту.

Хід роботи

1. Анатомо-фізіологічні особливості дітей 8-10 років.
2. Види рухливих та рекреаційних ігор для дітей 8-10 років.

Самостійне завдання до практичного заняття №4

Підібрати 3 фізичні вправи (повний опис виконання, методичні рекомендації та фото звіту вашого виконання.) для занять у спортзалі для дітей 8-10 років (табл. 3).

Таблиця 3

Частина заняття	№ впр.	Вихідне положення	Формулювання вправи/естафети	Дозування	Методичні рекомендації
Розминка					
Основна					
Заклучна					

Навчально-методичне видання

МАКСИМЕНКО Людмила Михайлівна,

КРАВЧЕНКО Ігор Миколайович,

МИРНА Ангеліна Іванівна

ФЛОРБОЛ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

*Навчально-методичний посібник з навчальної дисципліни
«Рухливі та рекреаційні ігри з методикою викладання»*

Комп'ютерний набір *Л.М. Максименко*

Комп'ютерна верстка *С.П. Цьома*

Підп. до друку 24.04.2023.

Формат 60x84/16. Гарнітура Cambria.

Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 7,15.

Ум. фарб.-відб. 7,15. Обл.-вид. арк. 6,33.

Тираж 100 пр. Вид. №11.

Видавець:

СумДПУ імені А. С. Макаренка

40002, м.Суми, вул.Роменська, 87

Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Виготовлювач:

ФОП Цьома С.П. 40002, м. Суми, вул. Роменська, 100.

Тел.: 066-293-34-29.

Зам. №12.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

серія ДК, № 5050 від 23.02.2016.