

РАССМОТРЕНО
на Педагогическом совете
МБДОУ Детский сад № 167
Протокол № 1 от 28.08.2025



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
городского округа «Город Архангельск»
Детский сад комбинированного вида № 167 «Улыбка»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Здоровейка»

группа № 1

Образовательная область: «Физическая культура»

Срок реализации: 2 года

Возрастная категория: 5-7 лет

Составитель: Васильева Юлия Сергеевна

Инструктор по физической культуре

Архангельск

2025

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Комплекс основных характеристик ДООП	
1.1	Пояснительная записка.....	
1.2	Особенности организации занятий флорболом с детьми старшего дошкольного возраста.....	
1.3	Цели и задачи ДООП	
1.4	Содержание программы.	
1.5	Планируемые результаты	
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1	Календарное планирование	
2.2	Учебный план	
2.3	Принципы и подходы к формированию программы	
2.4	Материально-техническое обеспечение.....	
	Список литературы	

I. Комплекс основных характеристик ДООП

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время воспитание здоровых, гармонично развитых детей, обладающих высокой умственной и физической работоспособностью является приоритетом для каждого родителя и дошкольного учреждения. Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особый интерес у детей старшего возраста вызывают спортивные игры: пионер бол, футбол, флорбол и др.

Подвижные игры способствуют укреплению основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физической подготовленности ребенка, воспитанию морально-волевых качеств. Стоит отметить, что занятия спортивными играми создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи, сопереживанию и моральной поддержке.

Флорбол – игра в закрытом помещении клюшками и мячом между двумя командами. Цель обеих команд – забить мяч в ворота соперника, препятствуя последним забить мяч в ворота своей команды. Мяч можно вести, передавать, отбивать, катить в любом направлении, соблюдая определенные правила.

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

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

Почему мы выбираем флорбол?

1. Флорбол это вид спорта, в котором игроки играют клюшками и мячами, изготовленными из пластиковых материалов. Игра строится на справедливости и корректности и никакой грубости и фальши.

2. Флорбол развивает ловкость, выносливость, координацию движений, быстроту реакции и умение ориентироваться в пространстве. Как и любой из видов спортивных, командных игр, флорбол влияет на становление личности ребенка в целом (физическая подготовленность, положительное развитие психических качеств, становление воли, самоконтроля, ощущение ребенком себя как равноправного члена команды)

3. Правила игры предельно просты и доступны;

4. Флорбол не требует какого-либо громоздкого оборудования. Используются легкие клюшки весом до 380 грамм и пластиковые мячи весом 23 грамма. Мяч, клюшка и спортивная форма-вот атрибуты флорбола.

5. Флорбол-единственный вид командного спорта, где в одной команде могут играть разнополые игроки.

6. Флорбол – круглогодичный вид спорта. Игру можно организовывать как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках

7. И, наконец, флорбол – это очень динамичная и зрелищная командная игра.

8. Организация в городе спортивных соревнований и товарищеских матчей среди воспитанников дошкольных учреждений, не имеющих соревновательного опыта.

Основной показатель работы - стабильность состава занимающихся, положительная динамика прироста спортивных навыков, владения клюшкой и мячом, выполнение программных требований, заданий и специальных упражнений, а также участие в турнирах, дружественных матчах и товарищеских встречах среди воспитанников дошкольных учреждений города и области.

1.2 ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФЛОРБОЛОМ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
- обеспечение сплоченности детского коллектива в команду;

Как и другие командные игры, флорбол требует разнообразных умений и навыков. Наиболее важным являются физические возможности, моторика, умственные способности, понимание сути игры и социальные навыки. Основными физическими способностями является скорость в комбинации с навыками обращения с клюшкой. С целью понимания игры игроку необходимо иметь хорошие знания о командной тактике и различиях ролевого участия.

Качества хорошего игрока:

1. Хорошая моторика
2. Хорошие скоростные качества
3. Выносливость
4. Сила
5. Ловкость
6. Умение контролировать мяч
7. Навыки выполнения передач
8. Хорошие умственные способности
9. Умение выполнять разнообразные роли в процессе игры (ведение мяча; поддержка другого члена команды, владеющего мячом; защита игрока владеющего мячом; защита игрока без мяча)

Программный материал распределен на 2 года обучения для мальчиков

и девочек 5-7 лет.

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДООП

Цель программы:

Подготовить воспитанников к товарищеским матчам и турнирам среди воспитанников дошкольных учреждений города Архангельска.

Задачи:

1. Развить специальные навыки у детей и понимание игры;
2. Совершенствовать такие физические качества, как скоростная выносливость, ловкость, координация движений;
3. Развивать готовность детей к спортивным соревнованиям;
4. Создавать позитивную атмосферу в процессе обучения, учитывая индивидуальные особенности детей;
5. Тренировать и совершенствовать морально-волевые качества: волю к победе, умение работать в команде, поддерживая дружеские социальные отношения внутри команды.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Структура занятия.

I вводная часть (разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения, перестроения).

II основная часть (ОРУ, специальные упражнения на координацию, упражнения на способность владения клюшкой и мячом, упражнения в парах, удары по воротам, упражнения на скоростную выносливость, стретчинг, игра во флорбол командами 3*3, 5*5, подвижные игры).

III заключительная часть (упражнения на расслабление мышц, на дыхание, равновесие, спокойная ходьба, игры малой подвижности.).

Формы проведения занятий:

1. игровые;
2. по системе круговой тренировки;
3. интегрированные.

Численный состав секции и режим работы (сетка часов).

Заниматься в секции по флорболу может дошкольник 5-7 лет. В секцию зачисляются дети с согласия законных представителей.

Количество детей		Время занятий	Количество занятий
Гр. №1 17 чел.	Гр. №2 17 чел.	25-30 минут	1 раз в неделю

Занятия проводятся как в спортивном зале, так и на открытом воздухе.

Помимо практической части, непосредственно занятий, программа предусматривает теоретическое занятие, которое проводится при формировании группы. На первом занятии с детьми проводится беседа, на которой дети получают знания:

- о правилах поведения на занятиях по ОФП, технике безопасности;
- о правилах игры во флорбол, тактических действиях (просмотр видео записей, фотографий, картинки с изображением спортсменов - участников соревнований);
- о правилах взаимодействия друг с другом и работе в команде.

В практическую часть программы включены:

1. Двигательные умения, навыки и способности (ОРУ, строевые упражнения, бег, ходьба);

2. Подвижные игры (игры-эстафеты, с элементами построения и перестроения, игры с мячом и клюшкой);

3. Дыхательные упражнения, упражнения на равновесие и релаксационные упражнения;

4. Специальные упражнения с клюшкой и мячом на развития координационных способностей, тактических действий, и взаимодействия между дошкольниками.

1.4 ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА КОНЕЦ УЧЕБНОГО ГОДА

Овладение детьми специальными навыками (умениями владения мячом и клюшкой, работой в команде при передачах и тактических действиях), осознание и понимание игры;

Совершенствование физических качеств: координация движений, скоростная выносливость, скоростно-силовых качеств;

Готовность детей к спортивным соревнованиям и турнирам;

Создание позитивной атмосферы в процессе обучения, учитывая индивидуальные особенности детей

Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, скорости принятия решения;

Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых качеств, коммуникативных способностей и умения действовать в команде.

I.I Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Месяц, Номер занятия	Двигательные умения и навыки	Спортивные и подвижные игры	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, игры малой подвижности
Сентябрь 1 занятие	Цель: формирование у детей представления о флорболе. Просмотр фотографий, видео ролика соревнований. Рассказ о спортивном инвентаре при игре во флорбол. Беседа с детьми о технике безопасности нахождения в спортивном зале во время тренировочного процесса.	«Второй лишний» Встречные эстафеты	«Бабочка» Упражнения на растяжку
Сентябрь 2 занятие	Цель: развитие выносливости скоростной, силовой. Формирование у детей чувства коллективизма, умения взаимодействовать друг с другом. Построение в шеренгу, бег на выносливость 2,5 минуты. ОРУ. Обучение правильному положению рук и ног при ведении мяча. Развитие способности удерживать мяч на крюке клюшки.	«Ловишки с мячом» Эстафеты с мячом	«Часы» «Бабочка»

Сентябрь 3-4 занятие	Цель: Тренировка скоростной выносливости, развивать умение быстро реагировать на сигнал. Построение. Бег на выносливость 2,5 минуты с ускорением, ОРУ. Обучение ведению мяча по прямой, стоя на месте перекачивание мяча с справа и слева клюшкой.	«Невод» «Кто больше»	«Качели» Упражнения на растяжку
Октябрь 1-2 занятие	Цель: отработка умения быстро реагировать на сигнал. Тренировка ведения мяча по прямой Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на координацию: челночный бег по сигналу в тройках в сочетании с ведением мяча.	«Третий лишний» «Ловишки с обручем»	Упражнения с элементами игрового стретчинга
Октябрь 3-4 занятие	Цель: совершенствование ведения мяча по сигналу, умения взаимодействовать в парах. Отработка чувства владения мяча. Строевые упражнения. ОРУ. Выполнение координационных упражнений в парах: «Встречные перебежки» в сочетании с ведением мяча. Обучение выполнения паса по прямой справа и слева в парах.	«Пустое место» «Ловишки с ленточками»	«Гуси шипит» «Сосульки»
Ноябрь 1-2 занятие	Цель: учить детей выполнять ведение мяча змейкой между конусами, перекладывая мяч с одной стороны клюшки на другую. Строевые упражнения. ОРУ. Тренировка паса в парах, техника передачи и взаимодействия детей. Отработка индивидуальных действий с мячом.	«Перестрелка»	«Найди и промолчи» Упражнения на растяжку

Ноябрь 3-4 занятие	Цель: тренировка выносливости в беге, продолжительностью 3 минуты в сочетании с ведением мяча. Строевые упражнения, ОРУ. Обучение ударам по воротам. Разбор техники вратаря: стойка, действия во вратарской зоне.	«Пустое место»	«Далеко, Близо» «Сосульки»
Декабрь 1-2 занятие	Цель: тренировка координации движений и ориентировки в пространстве. Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие скорости реакции: ведение змейкой по сигналу, в сочетании с ударом по воротам. Отработка действий вратаря.	«Встречные перебежки» «Нитка, иголка»	«Насос» Упражнения на растяжку
Декабрь 3-4 занятие	Цель: совершенствование взаимодействия в парах. Строевые упражнения. ОРУ. Бег змейкой в парах. Отработка передач мяча в парах, в тройках. Разбор тактики игры: расстановка игроков на площадке, распределение ролей. Игра во флорбол с маленькими воротами 3*3 без вратаря.	«Клей» «Чье звено быстрее соберется»	«Лабиринт» «Пчелка»

Январь 1-2 занятие	Цель: тренировка действий в парах, отработка паса и ударов по воротам. Развивать чувство взаимодействия в команде. Строевые упражнения. ОРУ. Совершенствование чувства владения мяча. Отработка индивидуальных действий с мячом: удерживание на крюке, удары в стену и остановка мяча после отскока. Игра во флорбол 3*3 без вратаря	«Чай, чай, выручай» «Хитрая лиса»	«Ты же едешь, дальше будешь» «Бабочка»
Январь 3-4 занятие	Цель: совершенствование передач в парах и тройках в сочетании с перемещением по площадке. Строевые упражнения. ОРУ. Отработка ударов по воротам в сочетании с ведением. Тренировка действий вратаря. Игра во флорбол 3*3 без вратаря.	«Снежки» «Третий лишний» «Туннель»	«Прижми колени» «Качели»
Февраль 1-2 занятие	Цель: отработка основной техники и физических навыков. Отработка выполнения ударов по воротам в режиме эстафетного бега. Строевые упражнения. ОРУ. Бег змейкой, в парах с поворотами на 360 градусов вокруг конуса на скорость, в сочетании с ведением мяча и ударом по воротам. Отработка техники вратаря. Игра во флорбол 3*3 без вратаря.	«Перелет птиц» «Туннель»	«Жужжание пчел» «Сосульки»

Февраль 3-4 занятие	Цель: отработка тактических действий в защите. Тренировка действий вратаря. Строевые упражнения. ОРУ. Силовые упражнения: «Планка», «Тачка». Бег на выносливость 3 минуты с интервалами ускорения в сочетании с ведением. Отработка действий в парах (защита-нападение) Удары по воротам. Флорбол 3*3 без вратаря.	«Ловля обезьян» «Ловишки-ёлочки»	«Сдуй шар» «Сосульки»
Март 1-2 занятие	Цель: Отработка встречных передач с пробеганием дистанции 20-30 метров. Тренировка скорости реакции на сигнал. Строевые упражнения. ОРУ. Бег на выносливость змейкой между конусами со сменой направления в колонне в сочетании с ведением мяча и ударами по воротам. Отработка вратарских действий. Флорбол 3*3 с вратарем.	«Пингвины» «Ловишки с приседанием»	«Дровосек» Упражнения на растяжку
Март 3-4 занятие	Цель: Совершенствование техники передачи мяча в парах. Отработка техники взаимодействия между детьми. Тренировка выносливости. Строевые упражнения. ОРУ. Передача мяча в тройках, где двое пасующих, а третий по между ними старается перехватить мяч. Удары по воротам, тренировка действий вратаря. Флорбол 3*3 с вратарем.	«Быстрые, меткие»	«Бабочка» Упражнения на растяжку

Апрель 1-2 занятие	Цель: совершенствование техник передачи мяча и ударов по воротам. Тренировка чувства коллективизма. Строевые упражнения. ОРУ. Выполнение упражнений в парах: выполнение передач (3 передачи) в сочетании с движением к воротам и ударом по воротам. Тренировка действий вратаря. Флорбол 3*3 с вратарем.	«Медведи и пчелы» «Кто больше»	«Сосульки»
Апрель 3-4 занятие	Цель: совершенствование тактических действий в команде. Строевые упражнения. ОРУ. Выполнение специальных упражнений, направленных на чувство владения мячом. Отработка действий нападение-защита в парах. Флорбол 3*3 с вратарем.	«Паук и мухи» «Самый меткий»	Упражнения на растяжку
Май 1-2 занятие	Цель: отработка всех, ранее полученных навыков. Строевые упражнения. ОРУ. Бег на выносливость 3 минуты. Отработка взаимодействия в парах, в тройках при передачах. Удары по воротам. Флорбол 3*3 с вратарем.	«Ловишки с мячом» «Запретное движение»	«Тише едешь, дальше будешь»

Май 3-4 занятие	Цель: оценка уровня физической подготовленности детей на конец учебного года. Оценка уровня понимания тактических действий воспитанников. Строевые упражнения. ОРУ Проведение турнира среди детей кружка.	«Найди пару» (с мячами)	«Насос» Упражнения на растяжку
--------------------	---	----------------------------	-----------------------------------

2.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 39 недель учебно-тренировочной деятельности
(в часах).

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		Сентябрь	Октябрь – Ноябрь	Декабрь-Январь- Февраль	Март- Апрель Май
1.	Теоретическая подготовка	1	-	-	-
2.	Общая Физическая подготовка	3	3	2	2
3.	Координационные упражнения	-	2	2	2
4.	Специальная подготовка	-	3	5	5
5.	Тренировка вратарских действий	-	-	4	4
6.	Общее количество часов	5	8	13	13

2.4 ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

1. Поддержка детской инициативы и уникальности каждого ребенка, содействие развития личности через двигательные действия, соревнования и игровые элементы.
2. Уважение личности ребенка.
3. Реализация программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, соревновательной деятельности, ориентированного на командное сплочение.
4. Принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка.
5. Принцип научной обоснованности и практической применимости, согласно которому содержание программы должно соответствовать основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, а полученная ребенком информация должна иметь возможность применения в практической деятельности.
7. Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса, который предусматривает объединение различных видов детской деятельности вокруг единой темы при организации воспитательно-образовательного процесса.
8. Принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей развития ребенка.

2.5 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- физкультурный зал,
- спортивное оборудование и инвентарь;
- демонстрационный материал;
- музыкальный центр;
- табло счета.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни И.А. Анохина Москва 2012 год
2. Занятия по физ-ре в детском саду. Игровой стретчинг Е. В. Сулима Москва 2010 год
3. Спортивные игры и упражнения в детском саду Э.Й. Адашкявичене Москва 1992 год

4. Круговая тренировка в физическом воспитании детей С.Б. Шарманова Москва 2004 год
5. Конспекты занятий, физические упражнения, подвижные игры Н.И. Соловьева Москва 2007 год
6. Флорбол. Методическое пособие по обучению. Начальный уровень. УЦ Перспектива, 2013 год