

Приложение № 1

Комплексно-тематическое планирование. (6-7 лет)

Месяц	Содержание занятия
Октябрь	
1 неделя	Тема: Обеспечение техники безопасности в флорболе. <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Комплекс ОРУ. • Подвижные игры. • Флорбол (1X1).
1 неделя	Тема: ОФП. <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Комплекс ОРУ. • Беговые упражнения. • Флорбол (1X1).
2 неделя	Тема: Техническая подготовка. <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Хват клюшки одной, двумя руками. Повторение. • Флорбол (1X1).
2 неделя	Тема: СФП. <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Эстафеты. • Флорбол (1X1).
3 неделя	Тема: Техническая подготовка. <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Стойка игрока (низкая, средняя, высокая). Повторение. • Флорбол (1X1).
3 неделя	Тема: Техническая подготовка. <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Перемещение по площадке в игровой стойке (без мяча и с мячом). • Флорбол (1X1).
4 неделя	Тема: Техническая подготовка. <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Перемещение по площадке с клюшкой в одной, двух руках. • Флорбол (1X1, 2X2).
4 неделя	Тема: Спортивное Мероприятие. <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Беговые упражнения. • Флорбол (1X1). • Флорбол (2X2).
Ноябрь	
1 неделя	Тема: Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе.

	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Комплекс ОРУ. • Подвижные игры. • Флорбол (1X1).
1 неделя	<p>Тема: ОФП.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Комплекс ОРУ. • Беговые упражнения. • Флорбол (1X1).
2 неделя	<p>Тема: Техническая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Ведение мяча (короткое, среднее). • Флорбол (1X1).
2 неделя	<p>Тема: СФП.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Эстафеты. • Флорбол (1X1).
3 неделя	<p>Тема: Техническая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Ведение мяча (широкое). • Флорбол (1X1).
3 неделя	<p>Тема: ОФП.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Комплекс ОРУ. • Беговые упражнения. • Подвижные игры. • Флорбол (1X1).
4 неделя	<p>Тема: Техничко-тактическая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Умение ориентироваться, располагаться на игровой площадке. • Флорбол (1X1, 2X2).
4 неделя	<p>Тема: Спортивное мероприятие.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. • Беговые упражнения. • Флорбол (1X1). • Флорбол (2X2).
Декабрь	
1 неделя	<p>Тема: Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Комплекс ОРУ. • Подвижные игры. • Флорбол (1X1).
1 неделя	<p>Тема: ОФП.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ.

	<ul style="list-style-type: none"> • Беговые упражнения. • Флорбол (2X2).
2 неделя	<p>Тема: Техническая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Ведение мяча по прямой, по дуге. • Флорбол (1X1).
2 неделя	<p>Тема: СФП.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Комплекс ОРУ. • Беговые упражнения. • Эстафеты. • Флорбол (1X1).
3 неделя	<p>Тема: Техническая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Ведение мяча змейкой, по спирали. • Флорбол (1X1).
3 неделя	<p>Тема: Техническая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Ведение без отрыва клюшки от мяча (с обеих сторон крюка клюшки). • Флорбол (2X2).
4 неделя	<p>Тема: Техничко-тактическая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. • Беговые упражнения. • Ведение мяча на клюшке, огибая конусы, с забиванием мяча в ворота. • Флорбол (2X2, 3X3).
4 неделя	<p>Тема: Спортивное мероприятие.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. • Беговые упражнения. • Флорбол (2X2, 3X3)
Январь	
2 неделя	<p>Тема: Правила игры. Организация и проведение соревнований.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Комплекс ОРУ. • Подвижные игры. • Флорбол. Игра по упрощенным правилам.
2 неделя	<p>Тема: ОФП.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Комплекс ОРУ. • Беговые упражнения. • Флорбол (1X1).
3 неделя	<p>Тема: Техническая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Ведение мяча «восьмеркой».

	<ul style="list-style-type: none"> • Флорбол (2Х2).
3 неделя	<p>Тема: СФП.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Комплекс ОРУ. • Беговые упражнения. • Флорбол (2Х2).
4 неделя	<p>Тема: Техничко-тактическая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Передачи мяча в парах в завершении с забиванием мяча в ворота. • Флорбол. Игра по правилам флорбола.
4 неделя	<p>Тема: Спортивное мероприятие.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. • Беговые упражнения. • Эстафеты. • Флорбол (2Х2).
Февраль	
1 неделя	<p>Тема: Физическая культура и спорт в России.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Комплекс ОРУ. • Подвижные игры. • Флорбол (1Х1).
1 неделя	<p>Тема: ОФП.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Комплекс ОРУ. • Беговые упражнения. • Флорбол (1Х1).
2 неделя	<p>Тема: Техническая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Передача мяча, прием мяча (на месте). • Флорбол (2Х2).
2 неделя	<p>Тема: СФП.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Комплекс ОРУ. • Эстафеты. • Флорбол (1Х1).
3 неделя	<p>Тема: Техническая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Передача мяча, прием мяча (в движении). • Флорбол (1Х1, 2Х2)
3 неделя	<p>Тема: Техническая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Передача мяча, прием мяча с использованием гимнастической скамейки. • Флорбол (1Х1, 2Х2).
4 неделя	<p>Тема: Техничко-тактическая подготовка.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Передачи мяча в парах в завершении с броском мяча в ворота. • Флорбол (1X1, 2X2).
4 неделя	<p>Тема: Спортивное мероприятие.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. • Беговые упражнения. • Эстафеты. • Флорбол 2X2 по упрощенным правилам флорбола.
Март	
1 неделя	<p>Тема: Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Комплекс ОРУ. • Подвижные игры. • Флорбол (1X1).
1 неделя	<p>Тема: ОФП.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Комплекс ОРУ. • Беговые упражнения. • Флорбол (1X1).
2 неделя	<p>Тема: Техническая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Бросок мяча в ворота (с места). • Флорбол (2X2).
2 неделя	<p>Тема: СФП.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Комплекс ОРУ. • Эстафеты. • Флорбол (1X1).
3 неделя	<p>Тема: Техническая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Бросок мяча в ворота после ведения без отрыва клюшки от мяча. • Флорбол (1X1).
3 неделя	<p>Тема: Техническая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Бросок мяча в ворота на меткость с разной дистанции. • Флорбол (1X1, 2X2).
4 неделя	<p>Тема: Техничко-тактическая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнера, соперников. • Флорбол (2X2, 3X3).
4 неделя	<p>Тема: Спортивное мероприятие.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка. • Беговые упражнения. • Флорбол (2Х2, 3Х3).
Апрель	
1 неделя	<p>Тема: Флорбол в России и за рубежом.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Комплекс ОРУ. • Подвижные игры. • Флорбол (1Х1).
1 неделя	<p>Тема: ОФП.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Комплекс ОРУ. • Беговые Упражнения. • Флорбол (1Х1).
2 неделя	<p>Тема: Техническая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Остановка мяча с уступающим движением клюшки от мяча. • Флорбол (2Х2).
2 неделя	<p>Тема: СФП.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Беговые упражнения. • Эстафеты. • Флорбол (1Х1).
3 неделя	<p>Тема: Техническая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Остановка мяча с обеих сторон крюка клюшки. • Флорбол (1Х1).
3 неделя	<p>Тема: Техническая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Остановка мяча ногой, туловищем. • Флорбол (2Х2).
4 неделя	<p>Тема: Техничко-тактическая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. • Беговые упражнения. • Взаимодействие с партнером. Игра в «стенку». • Флорбол (2Х2).
4 неделя	<p>Тема: Спортивное мероприятие.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. • Беговые упражнения. • Флорбол (2Х2).
Май	
1 неделя	<p>Тема: Техническая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Отбор мяча клюшкой.

	<ul style="list-style-type: none"> • Флорбол (1X1).
1 неделя	<p>Тема: ОФП.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Комплекс ОРУ. • Беговые упражнения. • Флорбол (1X1).
2 неделя	<p>Тема: Техническая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Отбор мяча концом крюка клюшки (вытаскивание мяча). • Флорбол (2X2).
2 неделя	<p>Тема: СФП.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. • Беговые упражнения. • Эстафеты. • Флорбол (1X1).
3 неделя	<p>Тема: Техническая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Отбор мяча, помогая ногой. • Флорбол (2X2).
3 неделя	<p>Тема: Техничко-тактическая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. • Беговые упражнения. • Взаимодействие в парах. Передача мяча «подкидкой» через препятствие – прием мяча – бросок мяча в ворота. • Флорбол (2X2).
4 неделя	<p>Тема: Спортивное мероприятие.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. • Беговые упражнения. • Флорбол 2X2 по правилам флорбола.
4 неделя	<p>Тема: Итоговое занятие. Контрольные нормативы.</p>