

Комплексно-тематическое планирование. (дети 5-6 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. • Обучение хвату клюшки. • 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. • Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. • Флорбол (1X1). |
| 3 неделя | Тема: Техническая подготовка. <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Обучение игровой стойке. • Флорбол (1X1). |
| 4 неделя | Тема: Техническая подготовка. <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Стойка игрока (низкая, средняя, высокая). • 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. • Перемещение по площадке в игровой стойке. • 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. • Перемещение по площадке с клюшкой в одной, двух руках. • 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: Техническая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Ведение мяча (короткое, среднее). • 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. • Беговые упражнения. • Флорбол (1X1). |
| 2 неделя | <p>Тема: Техническая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. |

| | |
|---------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча (широкое). • 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 по прямой, по дуге. • 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 (2X2). |
| 4 неделя | <p>Тема: Техническая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. • Беговые упражнения. • Ведение без отрыва клюшки от мяча. • Флорбол (1X1, 2X2). |
| 4 неделя | <p>Тема: Спортивное мероприятие.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. • Беговые упражнения. • Флорбол (1X1, 2X2) |
| 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». • Флорбол (2X2). |
| 3 неделя | <p>Тема: СФП.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Комплекс ОРУ. • Беговые упражнения. • Флорбол (2X2). |

| | |
|----------------|--|
| 4 неделя | <p>Тема: Техничко-тактическая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Ведение мяча на клюшке, огибая конусы, 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 (2X2). |
| Февраль | |
| 1 неделя | <p>Тема: Физическая культура и спорт в России.</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. • Передача мяча, прием мяча (на месте). • Флорбол (1X1). |
| 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. • Передача мяча, прием мяча (в движении). • Флорбол (1X1, 2X2) |
| 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 (1X1, 2X2). |
| 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 (1X1, 2X2). |
| 4 неделя | <p>Тема: Спортивное мероприятие.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. |

| | |
|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Беговые упражнения. • Эстафеты. • Флорбол (2X2). |
| 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 (1X1). |
| 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. • Передачи мяча в парах в завершении с броском мяча в ворота. • Флорбол (2X2). |
| 4 неделя | <p>Тема: Спортивное мероприятие.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. • Беговые упражнения. • Флорбол (2X2). |
| Апрель | |
| 1 неделя | <p>Тема: Флорбол в России и за рубежом.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Комплекс ОРУ. |

| | |
|------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Остановка мяча с уступающим движением клюшки от мяча. • Флорбол (1X1). |
| 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. • Остановка мяча с обеих сторон крюка клюшки. • Флорбол (1X1). |
| 3 неделя | <p>Тема: Техническая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Остановка мяча ногой, туловищем. • Флорбол (2X2). |
| 4 неделя | <p>Тема: Техничко-тактическая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. • Беговые упражнения. • Умение ориентироваться, располагаться на игровой площадке. • Флорбол (2X2). |
| 4 неделя | <p>Тема: Спортивное мероприятие.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. • Беговые упражнения. • Флорбол (2X2). |
| Май | |
| 1 неделя | <p>Тема: Техническая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка с клюшкой. Комплекс ОРУ. • Отбор мяча клюшкой. • 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 (1X1). |
| 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. • Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнера, соперников. • 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> |