

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани**

**Активно-игровая программа  
«Флорбольный фристайл»**

**Педагог дополнительного образования  
Плешаков Леонид Владимирович**

**2023 год**

## **Активно-игровая программа «Флорбольный фристайл»**

*Место проведения:* Лицей № 116, спортивный зал

*Дата:* 20.02.2023г.

*Цель:* Совершенствование форм двигательной активности

*Задачи:*

1. Приобщать детей к физической культуре и спорту как важному фактору здорового образа жизни.
2. Воспитывать чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.
3. Развивать выносливость, ловкость, быстроту реакции, интерес к занятиям физической культурой.
4. Укреплять уверенность учащихся в своих спортивных способностях.

*Инвентарь:*

Баскетбольные мячи – 3шт.

Скакалки – 3шт.

Обручи – 3шт.

Шарики для настольного тенниса – 3шт.

Надувные шарики – 3шт.

Флорбольные мячи – 3шт.

Флорбольные клюшки – 3шт.

Резиновые мячи – 3шт.

Ложки – 3шт.

Ведро или корзины – 3шт.

### **Содержание:**

*Подготовительная часть.*

Построение. Рапорт. Приветствие. Постановка цели и задач. Распределение на команды.

*Эстафеты:*

1. Бег сквозь обруч.
2. Катание обруча до стойки и обратно.
3. Ведение мяча обручем.
4. Бег с прыжками через обруч.
5. Бег с ведением надувного шарика рукой.
6. Бег удержание надувного шарика между лбами (парами).
7. Бег удержание надувного шарика между спинами (парами).

8. Ведение надувного шарика ногой.
9. Бег с ложками и шариками от настольного тенниса.
- 10 Ведение мяча клюшкой.
- 11 .Бег через скакалку.
- 12 . Ведение баскетбольного мяча рукой.
- 13 . Попади в цель (метание м/мяча в корзину).