

Карта коллективного маршрута для детей старшего возраста (Брумбол)

Задачи:

1. Закреплять умение в ходьбе, сохраняя равновесие (ходьба «по пенечкам»).
2. Упражнять в ведении мяча правой рукой с помощью клюшки (метлы) по прямой.
3. Упражнять в умении наносить удары по неподвижному мячу клюшкой (метлой) в ворота.
4. Развивать меткость, ловкость, координацию (игра «Сбей кеглю»).

№	Вид упражнения	Оборудование	Методические указания/ Дозировка
1.	Ходьба в колонне по пенечкам; «цапля» (с высоким подниманием бедра); «змейкой».	Спортивные пеньки. Асфальтовая дорожка прямой участок, с разметкой (змейка)	40 метров. Держать спину прямо.
2.	Бег: в колонне в среднем темпе до спортплощадки.	Асфальтовая дорожка.	60 м. Бежать друг за другом, сохранять дистанцию.
3.	«Ведение мяча парами». Дети стоят в шеренге парами на одной стороне площадки. У одного из пары мяч среднего размера. По сигналу первые две пары начинают ведение мяча с помощью клюшки (метла). Причем ребенок без мяча задает темп, ребенок с мячом пытается под него подстроиться. Добежав до противоположной стороны, останавливают мяч клюшкой (метлой) и меняются ролями. Затем выполняют следующие 2 пары.	Спортплощадка. Мяч на пару.	По 3-4раза. Отметить пары, которые быстрее привели мяч к финишу.
4.	«Забей в ворота». (чья команда больше забьет мячей). Дети делятся на 2 команды. По очереди выполняют удар клюшкой (метлой) по неподвижному мячу в ворота.	Спортплощадка. Один мяч на пару.	По 4-5раз. Задача: точно выполнить удар, попасть в ворота.
5.	«Сбей кеглю». Дети стоят в шеренге за шнуром, от них на расстоянии 1,5 -2 метра стоят 4-5 кеглей. По сигналу дети должны прокатить мяч и сбить кеглю. Потом дети идут за своим мячом и передают его следующей подгруппе. Инструктор ставит сбитые кегли на место.	Спортплощадка, Мячи 4-5 штук.	По 3-4 раза. Отметить тех детей, кто сбил больше кеглей.
6.	Игра «Брумбол» (по командам)	Площадка «Боулинг»	10 мин
7.	Дыхательные упражнения. Релаксация.	Травяная площадка «Поле чудес».	4 мин.