

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

**План-конспект открытого занятия
«Ведение и передача мяча в парах»**

**Педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
Плешаков Леонид Владимирович**

декабрь, 2024 год

Конспект учебно-тренировочного занятия по флорболу **Тема: «Ведение и передача мяча в парах»**

Педагог: Плешаков Леонид Владимирович.

Место проведения: спортивный зал лицея № 116.

Учащиеся 1 группы 2 года обучения объединения «Флорбол».

МБУДО «Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани.

Дата: 23.12.2024

Цель: Совершенствование навыков ведения и передачи мяча в парах

Задачи:

1. Пропагандировать здоровый образ жизни. Прививать интерес к занятиям физической культурой.
2. Учить контролировать ведение и передачу мяча клюшкой.
3. Развивать координационные способности, выносливость, ловкость, быстроту реакции.
4. Укреплять уверенность учащихся в своих спортивных способностях.

Инвентарь: Клюшки, хоккейные мячи, стойки, хоккейные ворота.

Содержание занятия:

I. Подготовительная часть

Построение.

Рапорт. Приветствие. Постановка задач.

Контроль пульса.

Беговые упражнения: С высоким подниманием голени назад. С высоким подниманием бедра. Бег приставными шагами левой, правой стороной. Бег спиной вперед. Бег на скорость (15м по диагонали зала). Челночный бег (3X10м. по 5 подходов).

контроль пульса.

Общеразвивающие упражнения:

- Вращение головы.
- Руки вперед, «ножницы» горизонтально и вертикально.
- Руки в стороны, вращения руками на 180 градусов.
- Маховые движения, правая рука вверху, левая внизу, последовательная смена рук.
- Руки в сторону, вращения вперед двумя руками, переход на одну руку и в обратную сторону.
- Наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны, вращения на 90 градусов.
- Руки на поясе, вращения туловища.
- Приседания, руки вперед, прогнувшись, касания пола руками по 3-4 раза.
- Прыжки на месте, на левой, правой и на обеих ногах.
- Руки в замок, круговые движения, растяжка рук вперед, по 3-4 подхода.
- Сгибание, разгибания рук, в упоре лежа 10-15 раз.

II. Основная часть: «Ведение и передача мяча в парах»

Парами, передача мяча клюшкой на месте:

- передача мяча клюшкой удобной стороной крюка;
- передача мяча клюшкой не удобной стороной крюка;
- пас удобной стороной принимаем, а неудобной отдаем;
- пас в движении парами одновременно на маленьком расстоянии;

- один игрок идет вперед, второй - идет спиной вперед и передают друг другу мяч удобной стороной, потом обратно поменялись, пас в движении, то же самое, но с неудобной стороны;
- беговые упражнения восьмеркой на время через 2 стойки, которые находятся на расстоянии 2 метра, на время;
- бег по кругу через 2 стойки по часовой стрелке, удобной стороной крюка;
- бег против часовой стрелки, неудобной стороной крюка на время;
- бег по малому радиусу через одну стойку, удобной стороной крюка по часовой стрелке и обратно против часовой стрелки с неудобной стороной крюка.

Игровая часть

- Штрафной бросок «Буллит», игрок от центра направляется к воротам, завершая броском, ударом или обыгрыванием.
- Игра в квадрате: Игрок в центре, должен перехватить мяч у играющих в кругу.

1) Неограниченное количество касаний.

2) В два касания.

- Двусторонняя игра:
- Командная игра, кто больше забьет в ворота мяч.

III. Заключительная часть.

Построение по сигналу. Контроль пульса. Разбор достижений и ошибок, подведение итогов занятий.