

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

**План-конспект открытого занятия
«Техника ведения мяча клюшкой
с завершением удара по воротам»**

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

февраль, 2024 год

План – конспект занятия по Флорболу

Место проведения: Спортивный зал, школы - лицей № 116, 1 группа 2 года обучения

Дата: 08.12.2024г.

Педагог: Плешаков Леонид Владимирович

Тема: «Техника ведения мяча клюшкой с завершением удара по воротам»

Цель: Овладение техникой ведения мяча клюшкой передвижений, остановок, поворотов стоек.

Задачи:

1. Познакомить с техникой ведения мяча клюшкой.
2. Отработать движение игрока с остановками, поворотами, обводками стоек.
3. Развивать выносливость, ловкость, быстроту реакции.
4. Научить выполнять новые комплексы общеразвивающих упражнений с гимнастической скамейкой, с г./ стенкой и развивать скоростно-силовые качества, гибкость и координацию.
5. Укреплять уверенность учащихся в своих спортивных способностях.
6. Учить контролировать ведение мяча клюшкой.

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

Содержание занятия:

I. Подготовительная часть. Построение. Рапорт. Приветствие. Объяснение задач занятия.

Контроль пульса.

Ходьба:

Руки на поясе, на носках.

Руки за голову, ходьба на пятках.

Руки на поясе, ходьба на внутренней стороне стопы и внешней стороне стопы.

Гусиным шагом, руки за головой.

Бег:

Беговые упражнения:

С высоким захлестыванием голени назад.

С высоким подниманием бедра.

Бег приставными шагами левой, правой стороной.

Прыжки в движении на левой, правой ногой.

Бег спиной вперед.

Бег на быстроту, 15-20м. по диагонали зала.

Челночный бег, 2Х5, 3Х10м. по 3 подхода.

Определение, контроль пульса.

Общеразвивающие упражнения:

ИП (Исходное положение) Вращение головы.

ИП – руки вперед, «ножницы» горизонтально и вертикально.

ИП – О.С.(Основная стойка) Руки в стороны, вращения на 180 градусов.

ИП – Маховые движения, правая рука наверху, левая внизу, по очередности смена рук.

ИП – Руки в сторону, вращения вперед двумя руками, переход по очередно на одну руку и в обратную сторону.

ИП – Наклон вперед, прогнувшись руки в стороны, вращения на 90 градусов.

ИП – Руки на поясе, вращения туловища.

ИП – Приседания, руки вперед.

ИП – Руки вверх на насечках, переход на наклон вперед, прогнувшись, касания пола руками по 3-4 раза.

ИП – Правую ногу вперед, прогнувшись, левую сзади, пружинистыми раскачиваниями, поочередно меняя ног.

ИП – Прыжки на месте, на левой, правой и на обоих ногах, имитация руки со скакалкой.

ИП – Руки в замочек, круговые движения, растяжки руки вперед, по 3-4 подхода.

ИП – Сгибание, разгибания рук, в упоре лежа 10-15 раз.

II. Основная часть: «Ведение мяча клюшкой»

Парами, передача мяча клюшкой на месте:

Передачи, броски, удары, подкидка мяча вверх – остановка клюшкой.

Дриблинг на месте и в движении вперед-назад, влево – вправо.

Броски по воротам с баскетбольного радиуса.

С линии угла ворот в движении по радиусу в центр броски, удары по воротам, слева – справа.

С линии угла ворот в движении вперед передача мяча в центр (центральный круг), следующий от центра направляется в сторону ворот, завершая броском, ударом или обыгрывания. И так по очередности, то слева, то с право.

Из-за ворот передача мяча левому крайнему игроку, получивший пас, направляется по прямой в сторону линии угла ворот и делает пас партнеру, который стоит на пяточке, завершая броском или ударом по воротам. И так попеременно: то справа, то слева.

Из-за ворот передача мяча игроку в центр круга, получивший пас, убегает к воротам, завершая броском, ударом или обыгрыванием.

С линии угла ворот в движении, из-за ворот, передача мяча на пяточек, то слева, то справа.

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 касание.
2. В три касания.
3. В два касания.
4. В одно касание.

Двусторонняя игра:

Командная игра, кто больше забьет в ворота мяч.

III. Заключительная часть.

Построение по сигналу.

Анализ ошибок и подведение итогов занятий.