

Конспект открытого занятия по программе «Флорбол»

Педагог: Плешаков Л.В.

Тема занятия: «Совершенствование техники бросков в флорболе»

Материально-техническое обеспечение: флорбольные мячи, клюшки, ворота, секундомер, свисток.

Общие цели и задачи занятия:

1. Совершенствовать технику броска в игре из различных положений;
2. Развивать скоростно-силовые качества, ловкость, быстроту реакции;
3. Способствовать воспитанию дисциплинированности, решительности и коллективизма.

Ход занятия:

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации
I Подготовительная часть – 15 мин	Организовать воспитанников для проведения занятия по игре флорбол	Построение в одну шеренгу, приветствие, постановка задач на занятие.	2 мин	Требовать от занимающихся согласованности и быстроты действий
	Сконцентрировать внимание воспитанников для занятия	Игра на внимание «Запрещенное движение». Запрещенное движение – «упор присев». Тот, кто повторил «запрещенное движение», делает два шага вперед и продолжает играть.	2 мин	Выигрывает самый внимательный участник.
	Проверить умение выполнять строевую команду	Выполнение команды «Напра – во! Шагом марш!».		По команде «марш» движение начинать с левой ноги.
	Воспитывать способность сохранять заданный темп движения при беге в условиях физического напряжения	Бег с заданием: 1) по прямой; 2) «змейкой»: - спиной вперед; - лицом вперед; - приставными шагами: правым и левым боком; - с ускорением по диагонали.	8 мин	Темп средний, сохранять дистанцию. Ноги при работе приставными шагами согнуты, стопы на расстоянии 50 см., пятки приподняты, туловище слегка наклонено вперед, руки двигаются вниз - в стороны, в стороны - вверх.
	Снизить показатели частоты сердечных сокращений	Ходьба с заданием. Задание для ходьбы: Вдох – руки вверх, выдох – руки вниз.	2 мин	Передвижение в одну колонну, дистанция 0,5 метра. Вдох делать глубокий.

	(ЧСС) и частоты дыхания (ЧД)			
	Организовать воспитанников для выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ) в парах	Перестроение в 2 шеренги.	1 мин	Расчет воспитанников на 1-2: 2 номера – 1 шаг вперед, , дистанция 2 шага, интервал на вытянутые руки.
II Основная часть – 110 мин	Комплекс общеразвивающих упражнений – 10 мин			
	Развивать эластичность мышечно-связочного аппарата шейного отдела позвоночника столба, для профилактики травматизма	I. Исходное положение (И.п.) – стойка, руки на пояс. 1-наклон головы в левую сторону. 2-И.п. 3-4 – то же в другую сторону	8 раз	Не делать резких движений головой.
	Развивать эластичность мышечно-связочного аппарата шейного отдела позвоночника столба, для улучшения работы вестибулярного аппарата	II. И.п. – стойка, руки на пояс. 1- наклон головы вперед. 2-И.п. 3- Наклон головы назад. 4- И.п.	8 раз	Не делать резких движений головой.
	Развивать эластичность мышечно-связочного аппарата грудного и поясничного отделов позвоночника столба для поддержания правильной осанки	III. И.п. – о.с. 1- руки вперед. 2- руки в стороны. 3- поднимаясь на носки, через стороны, руки вверх. 4- И.п.	8 раз	Вверху руки параллельны.
	Развивать подвижность плечевых суставов для профилактики травматизма	IV. И.п. стойка ноги врозь. 1-4 – круговые движения руками вперед. 5-8 – то же назад.	8 раза	Максимальная амплитуда вращения руками.
	Развивать эластичность мышц спины для	V. И.п. - основная стойка.	4 раза	При наклоне спина прямая.

профилактики травматизма	1- Шаг вправо, руки на пояс. 2- наклон вперед, прогнуться руки в стороны. 3- Выпрямиться, руки на пояс. 4- И.п. 5-8 – то же в другую сторону.		
Развивать вестибулярную устойчивость и эластичность большой приводящей мышцы, полусухожильной, двуглавой мышцы бедра, большой ягодичной мышцы.	VI. И.п.- ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон корпуса тела к правой ноге, коснуться руками пола. 2- и.п. 3-4 – то же к другой ноге.	8 раз	При наклоне ноги не сгибать.
Развивать силу трицепсов и прямой мышцы живота для выполнения игровых элементов в игре	VII. И.п. – основная стойка. 1- Упор присед. 2- Упор лежа. 3- Упор присед. 4- И.п.	8 раз	В упоре лежа ноги и туловище стараться держать на одной линии.
Развивать подвижность тазобедренного сустава для профилактики травматизма	VIII. И.п. - ноги врозь руки на пояс. 1 - мах правой ногой, кончиками пальцев левой руки достать носок правой ноги. 2 – и.п. 3-4 – то же другой ногой.	8 раза	При махе ногой опорная нога прямая.
Развивать эластичность латеральных связок голеностопного сустава для предотвращения растяжения при приземлении прыжком в игре	IX. И.п. стойка, руки вверх. 1-2 – равновесие на левой ноге, руки в стороны. 3 – упор присев. 4 – встать, дугами вперед руки вверх. 5-8 – то же на правой ноге.	8раз	Стараться удерживать равновесие.
Развивать силу икроножных	X. И.п. - о.с.	8 раз	Приземляться на согнутые ноги.

мышц для выполнения прыжковых технических элементов игры флорбол.	1-3 – легкие прыжки вверх. 4- сильно выпрыгнуть вверх и согнуть ноги в коленном и тазобедренном суставах.		
Организовать воспитанников для проведения комплекса флорбольных упражнений	Перестроение в 1 шеренгу	1 мин	Требовать быстрого перестроения.
Комплекс специальных бросковых и беговых упражнений – 80 мин			
Развивать ловкость рук для уверенного броска	1) Броски мяча без шага 2) Броски мяча с шагом 3) Броски мяча стоя на 1м колене 4) Броски мяча на всю длину зала	8 мин По 10 бросков	Воспитанники располагаются на боковых линиях в шеренгах, по сигналу выполняют задание, сначала 1 шеренга, потом 2.
Совершенствовать технику приема мяча в движении в сочетании с другими действиями	1) Прием мяча «роллинг» 2) Прием мяча с одного отскока 3) Прием «неудобного» мяча	8 мин. По 10 раз.	Следить за правильным выполнением приема (к животу – груди)
Совершенствовать технику приема в движении в усложненных условиях	1) Прием мяча «флай» из различных положений	10 мин.	Воспитанники располагаются в дальнем левом углу спортзала
Совершенствовать технику приема и броска в движении в условиях переключения внимания	2) Прием и бросок мяча в движении от лицевой линии до центральной линии; От центральной линии до противоположной лицевой линии; От лицевой линии до лицевой линии.	7 - 8 раз 5 минут	Выполняется из разных точек спортзала
Формировать чувство мяча для успешного броска мяча в движении	Упражнение с двумя мячами 1) Прием мяча «флай» с броском тренеру; 2) Прием мяча «роллинг» с броском тренеру	9 мин	Задание начинается с левого угла спортзала. Стараться без ошибок сделать прием мяча с последующим броском

	Развивать точность выполнения бросков.	Упражнение в парах Броски на точность	10 мин	Важно попасть мячом в зону «страйка»
	Организовать воспитанников для проведения упражнения «отбивание» мяча	Перестроение в шеренгу	10 мин	«Отбивание» мяча выполняется по очереди по 10 -12 ударов
	Объяснить правила выполнения упражнения			Упражнение выполняют на 3 поперечных площадках.
	Совершенствовать технику «отбивания» мяча	Отбивание мяча летящего на разной высоте		Стараться не отбивать «не удобные» мячи
	Формировать интерес к игре бейсбол. Подвести итоги игры	Учебная игра в бейсбол	20 мин	
III Заключительная часть – 10 мин	Развивать точность, воспитывать целеустремленность	Броски мяча на точность	8 мин	Броски выполняют с места с расстояния 18м от партнера. Правильно держать мяч, Следить за постановкой стоп ног.
	Организовать воспитанников для подведения итогов занятия	Построение в одну шеренгу в правом верхнем углу зала.	30 секунд	Выполнить команду: «Группа, в одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! Вольно!» Следить за четкостью выполнения команд.
	Подвести итоги занятия	Подведение итогов занятия.	1 мин 30"	Отметить успехи воспитанников на занятии.

Конспект открытого занятия по программе «Флорбол»

Педагог: Филлюшин А.Г.

Тема занятия: «Обучение технике приема и передачи мяча в флорболе»

Цель занятия: Формирование навыка приёма и передачи мяча в флорболе.

Задачи:

Развитие быстроты.

Развитие ловкости и координации.

Воспитание морально-волевых качеств: дисциплины, целеустремлённости, воли к победе.

Формирование знаний о контроле нагрузки по ЧСС

Инвентарь и оборудование: Мячи теннисные, шайбы хоккейные секундомер, конусы для разметки, клюшки, мячи для флорбола.

Часть занятия	Содержание материала	Дозировка	Методические указания
ВВОДНАЯ (10-15 мин)	1- Построение, приветствие, переключка	2	Проверка наличия спортивной формы и обуви.
	2- Сообщение задач занятия		Акцентировать внимание обучающихся на предстоящей работе
	Подсчёт ЧСС		Подсчёт за шесть секунд умножать на 10
	3- Разновидности ходьбы -на носках руки на поясе; -на пятках руки за головой; -на внешней стороне стопы руки на поясе; -перекаты с пятки на носок руки на поясе.	1	В колонне по одному дистанция 1 метр. Следить за осанкой правильным положением рук.
4- Разминочный бег с имитационными упражнениями и упражнениями на координацию.	2-3	По сигналу -имитация удара головой в футбол;	

			<p>-прыжок с хлопком над головой;</p> <p>- прыжок с подтягиванием коленей к груди;</p> <p>- повороты на 360 градусов через правое/левое плечо.</p>
	4- Комплекс ОРУ в парах	5	Следить за правильностью выполнения упражнений
	<p>5 - СБУ</p> <p>- бег с высоким подниманием бедра;</p> <p>- бег с захлёстыванием голени</p> <p>-бег на прямых ногах</p> <p>-бег два шага с высоким подниманием бедра, два шага с захлёстыванием голени;</p> <p>-бег приставными шагами правым/левым боком</p> <p>-бег с захлёстыванием голени спиной вперёд;</p> <p>-семенящий бег</p> <p>-бег спиной вперёд</p> <p>Подсчёт ЧСС</p>	1x10м	<p>Выполнять по типу встречной эстафеты Бедро выносить параллельно полу</p> <p>Пятку тянуть к ягодице</p> <p>Ноги напряжены носок от себя Координация движений, ноги работают параллельно друг другу</p> <p>Ступни не перекрещивать. Акцент отталкивания вверх/ вперёд</p> <p>Смотреть через левое плечо, ноги работают параллельно друг другу Тело напряжено, работа рук и ног с тах темпом Смотреть через левое плечо</p> <p>Подсчёт за шесть секунд умножать на 10</p>
ОСНОВНАЯ (20-25 мин)	1 – Встречная эстафета на быстроту и координацию	5-7 7x15м.	Деление группы на не более трёх команд
	1.1- бег с поднятием шайб		На полу через 2-3 метра разложить по 3 шайбы для каждой команды. Один из участников команды

			поднимает, второй раскладывает шайбы на отведённые места
	1.2- бег с обеганием шайб по кругу		Расположение шайб не меняется, добежав до каждой из шайб необходимо оббежать шайбу по кругу через спину.
	1.3- бег с поднятием шайб		На полу по середине дистанции разложить по 3 шайбы для каждой команды. Один из участников команды поднимает все 3 шайбы, второй кладёт шайбы на отведённые места
	1.4- Бег с теннисным мячом		Из высокого старта с мячом в руке пробежать дистанцию, передача эстафеты(мяча) из рук в руки
	1.5- Бег с теннисным мячом передача броском		Из высокого старта с мячом в руке пробежать дистанцию, передача эстафеты(мяча) броском с расстояния 3 метра
	1.6- Бег с теннисным мячом передача броском с отскоком от пола		Из высокого старта с мячом в руке пробежать дистанцию, передача эстафеты(мяча) броском с отскоком от пола с расстояния 3 метра
	1.7- Бег с теннисным мячом с подбросом над собой		Из высокого старта с мячом в руке пробежать дистанцию, передача эстафеты(мяча) подбросив над собой с расстояния 3 метра, следующий участник стартует без мяча, и по ходу дистанции ловит его в руки.

1.8- Бег с теннисным мячом с ударом об пол		Из высокого старта с мячом в руке пробежать дистанцию, передача эстафеты(мяча) ударив его об пол под прямым углом с расстояния 3 метра, следующий участник стартует по касанию мяча пола, и по ходу дистанции ловит его в руки.
Подсчёт ЧСС		Подсчёт за шесть секунд умножать на 10
<p>2. Совершенствование техники приёма и передач мяча</p> <p>2.1 Передачи мяча с места открытой стороной</p> <p>2.2 Передачи мяча в движении открытой стороной</p> <p>2.3 Передачи мяча с места через ворота открытой/закрытой стороной</p> <p>2.4 Передачи мяча в движении через ворота открытой стороной</p>	15-20'	<p>В парах, стоя друг против друга на расстоянии 7-10 метров. Смотреть на партнёра</p> <p>В парах, подходя к центру и отходя от него с 7-10 метров. Смотреть на партнёра</p> <p>В парах, стоя друг против друга на расстоянии 7-10 метров. Отдавать передачу в ворота из конусов. Смотреть на партнёра.</p> <p>В парах, стоя друг против друга на расстоянии 7-10 метров. Отдавать передачу в ворота из конусов. Смотреть на партнёра. Для каждой пары двое ворот поле приёма мяча движение в сторону.</p>
2.5 Передачи мяча в движении по кругу		На каждом повороте стоит обучающийся (4 человека) остальные двигаются по кругу с ведением мяча. В непосредственной близости от товарища (2 метра) выполняют

			передачу и получают обратный пас, двигаются до следующего и т.д.
	3. Игра «квадрат»	2-3	Четыре человека передают мяч друг другу в пределах ограниченной площадки(квадрата), в зависимости от подготовленности в квадрате 1-2 человека их задача перехватить мяч.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ (2-3 мин)	1-Построение. Подсчёт ЧСС Подведение итогов занятия	2-3	Восстановление возбуждения ЦНС Подсчёт за шесть секунд умножать на 10 Обсуждение результатов тренировки