План-конспект занятия

по мини-футболу

педагога дополнительного образования

 Абрамова Геннадия Николаевича

**Дата проведения**: 25 февраля 2022 года в 17:25мин.

**Время проведения**: 90 минут.

**Место проведения**: спортивный зал МБОУ СШ № 24.

**Количество присутствующих детей**: 14 человек.

**Оборудование**: конусы, фишки, жилеты 4-х цветов, мячи футбольные-15 шт, свисток, секундомер.

**Тема: Техника игры в мини футбол. Тактика защиты вратаря.**

**Цель занятия**:

1. Повторение основных элементов игры мини-футбол.

2. Совершенствование технических навыков в игровых упражнениях.

**Задачи:**

1. **Образовательные:**
* *-* Формирование у обучающихся теоретических знаний об основах техники

игры в мини-футбол;

* - Обучение командному взаимодействию во время игры мини-футбол.

**2. Развивающие:**

* Развивать быстроту, ловкость, внимание, координацию движений

 посредством специальных упражнений при игре с мячом.

**3. Воспитательные:**

* Воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.

**Ход занятия:**

**Подготовительная часть -5 мин.**

Построение в шеренгу, проверить готовность формы, отметить присутствующих. Объявление темы занятия, цели и задач.

**Разминка. – 15мин.**

Проводится общая разминка на основные и специальные группы мышц:

-разминка с мячом в парах, тройках;

-общеразвивающие упражнения для разных групп мышц в движении;

-специально беговые упражнения

* пробежка трусцой;
* разминка рук, локтевых суставов и плеч;
* разминка корпуса и ног;
* медленный бег с разминкой голеностопов;
* наклоны корпуса;
* растяжка мышц спины и ног;
* тщательная растяжка голеностопов.

Сразу же за разминкой следует комплекс силовых упражнений:

* челночный бег по залу;
* ускорения на короткие дистанции;
* несколько серий на отжимания или подтягивания;
* упражнения на пресс, которые можно включать несколько раз в процессе последующей тренировки.

Итак, игроки уже хорошо размялись, поэтому пора приступать к работе над техникой, которая включает в себя отработку:

* паса на разные дистанции в подвижном и неподвижном состоянии;
* паса по воздуху и по полу;
* удара по воротам с места, с накатов и с разных дистанций;
* индивидуальной техники игроков по ведению и контролю мяча;
* поведения игрока с мячом в обороне и в нападении;
* набивания мяча определенное количество раз в движении и на месте;
* контроля мяча на скорости.

**Основная часть -30 мин.**

**-Техника игры в мини футбол.**

Главным оружием игрока на поле, безусловно, является техника, т.е. умение легко и непринужденно владеть мячом в самых разных ситуациях. Техничный футболист даже в одиночку может обыграть нескольких соперников, создать острый момент у ворот, легко отобрать мяч у атакующего противника или же просто подержать мяч, чтобы сбить атакующий прорыв противника.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры, запомните несколько советов:

1. Разучивание каждого технического приема лучше всего начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. А когда почувствуете, что мяч слушается вас, переходите на разучивание приема другой ногой.

2. Отрабатывать технические приемы необходимо не от случая к случаю, а

систематически.

3. Закрепляйте каждый разученный технический прием или в игровых упражнениях (2x2, 3x3, 1x1), или же непосредственно в играх.

4. Играя в мини-футбол с друзьями, старайтесь примечать у них положительное, чтобы затем попробовать выполнить это на тренировке.

Каждая тренировка в обязательном порядке должна состоять из комплекса силовых упражнений.

**Удар носком**



**Техника удара**

-Отвести ногу назад (замах).

-Направить ногу носком вперед, в сторону мяча.

-Спорная нога чуть сзади мяча.

-Бьющая нога резко выпрямляется.

-Носок бьющей ноги должен попасть в середину мяча.

**Специальные упражнения**

-Коснись носком центра мяча.

-Удар с места по неподвижному мячу в стенку.

-Удар с разбега по неподвижному мячу в стенку.

-Удар с места или с разбега в паре, в тройке.

**Возможные ошибки**



-Опорная нога в момент удара далеко от мяча, и бьющая нога едва дотягивается до мяча.

-Носок опорной ноги развернут наружу или внутрь.

-Носок бьющей ноги не попал в середину мяча. Упражнение «Как подходить к мячу» (имитация удара).

**«Точность удара»**





Удары через веревочку. Забей за линию. Из круга в круг.

Упражнение «В треугольнике»





Групповая обработка ударов

Удар внутренней стороной стопы («щечкой»)

**Техника удара**

Этот удар применяется главным образом как точная передача на небольшое расстояние. Но когда игрок оказывается в непосредственной близости от ворот, можно точно пробить по воротам.

-Опорная нога должна быть сбоку-сзади.

-Колено опорной ноги чуть согнуто.

Стопа бьющей ноги разворачивается так, чтобы быть к мячу внутренней стороной;

В момент удара можно наклонить туловище над мячом.



Специальные упражнения



«Сыграй точно»



«Попади в квадраты»



«Мяч в круге»



«Вышибай из круга»

Возможные ошибки



Носок опорной ноги наружу – затруднено движение бьющей.

Туловище в момент удара выпрямлено

****

**Тактика игры вратаря -10 мин.**

Вратарь занимает позицию в воротах.

-Игрок А с мячами располагается на фланге.

-В штрафной площади обозначается круг диаметром 1,5 м.

-Рядом с вратарем располагается игрок Б.

-Игрок А направляет мячи ударом ногой по навесной траектории в круг или на игрока Б.

-Последний стремится головой направить мяч в ворота.

-Вратарь ловит мячи, летящие на игрока Б.



Игроки с одной стороны поля делают передачи навесные на нападающего, который затылком забивает мяч в ворота.

Вратарь играет в воротах или выходит на выход перед нападающим, отбивает мячи в сторону.

**Учебная игра- 20 мин**

Команды играют 4\*4

**Заключительная часть 10 мин.**

-упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания;

- медленный бег;

- анализ занятия, подведение итогов.

**Домашнее задание:** Изучить правила учебной игры 4х4.