План-конспект занятия

педагога дополнительного образования

Караваева Александра Геннадьевича

Объединение: «Мини-футбол»

Программа: «Мини-футбол»

Группа: 01-39

Дата проведения: 25.12.2022 года

Время проведения: 10ч.40мин

**Тема:** Техника игры в мини-футбол**.** Удары по мячу головой**.**

**Цель занятия:** обучить технике удара по мячу головой

Задачи:

1. Обучить технике удара по мячу головой.

2. Развивать внимание, подвижность, точность, ловкость, координацию движений

**Рекомендуемые упражнения**

Бег в медленном темпе 2-3 мин

 Вращение головой. Разминка мышц шеи. По 10 вращений в каждую сторону

- прыжки (скачок)на правой, левой, двух ногах по 10 раз

- приседания (20 раз)

- отжимания (10 раз)

Техника удара по мячу головой:

- удар по мячу головой с места;

- удар по мячу головой в прыжке.

Удары головой — эффективный технический прием. Им надо умело пользоваться и тем, кто играет в мини-футбол.

Удары головой выполняются лбом или боковой частью. Тренируя эти удары, постарайтесь не только подставлять голову под летящий мяч. Главное — наносите удар по мячу в нужном вам направлении с определенной силой.

Удары по мячу лбом производятся как с места, так и в прыжке.

При ударе с места ноги ставятся на ширину плеч и чуть сгибаются в коленях. Одна нога выносится вперед. Перед ударом туловище отклоняется назад, мышцы спины напрягаются. Затем тяжесть тела быстро переносится на впереди стоящую ногу, и резким движением головы наносится удар лбом в середину мяча. В момент удара глаза следят за полетом мяча.



Исполнение удара по мячу лбом в прыжке требует от игроков не только хорошей прыгучести, но и умения скоординировать свои движения во время удара в наивысшей точке. Если же удар в прыжке по мячу нанести с разбега, он получится еще и очень сильным. Техника исполнения удара в прыжке аналогична технике удара лбом с места.



В домашних условиях отрабатываем технику удара головой без мяча

**Домашнее задание:**

сгибание и разгибание рук в упоре лежа,

Имитация удара головой по мячу для отработки техники

Обратная связь в WhatsApp

(т. 89042852815), выслать фото с выполнением упражнений и на почту **metodistduz@mail.ru**. Для педагога Караваева А.Г.