ПЛАН-КОНСПЕКТ

педагога дополнительного образования

Боровских Игоря Владимировича

Объединение: «Мини-футбол»

Программа: «Мини-футбол»

Группа: 01-40

Дата проведения: 24.12.2022

Время проведения: 12.40

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

**Цель занятия**:

1. Разносторонняя подготовка и овладение техникой, приобретение знаний, умений необходимых футболистам.

***Задачи:***

1. Изучить основные технические приемы мини-футбола и

совершенствовать их.

Ход занятия:

1.**Подготовительная часть -5 мин.**

1. Соблюдение правил ТБ во время занятий мини-футболом.

**Разминка.**

(Подготовить организм к дальнейшей работе, обратить внимание на осанку)

Важно уметь не только нагрузить мышцы, но и вовремя разгрузить их. Перед началом любой тренировки все суставы и основные группы мышц должны быть размяты, растянуты и готовы к нагрузкам.  
**Примерные упражнения:**

1. Из защитной стойки приподняться на ноги, вернуться в и. п.
2. В положении защитной стойки ходьба вправо - влево, вперед - назад, а затем бег в таких же направлениях.
3. Чередование обычной ходьбы, с [ходьбой в приседе и полу приседе](https://psihdocs.ru/socialenoe-stanovlenie-mujchini-i-jenshini.html).
4. Чередование обычного бега и бега с пригибанием.
5. Бег на месте с переходом на бег по прямой.
6. Семенящий бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег по прямой.
7. Из исходного положения стойка на плечах, вращательные движения ногами с максимальной скоростью (велосипед).
8. Стартовые рывки на 8-12 м.из различных исходных положений.
9. Бег приставными шагами.
10. Бег спиной вперед, переход на обычный бег и бег приставными шагами.
11. Бег на месте с максим. частотой шагов и последующим рывком по сигналу на несколько метров.
12. Из защитной стойки приседания, выпрыгивания вверх, бег в различном направлении.
13. Бег по диагонали. Кто-то из родственников обучающегося, во время дистанционного обучения, может ему помочь, неожиданно сближается с бегущим игроком, заставляя последнего изменить направление движения.
14. После ускорения по сигналу, совершит остановку, сделать поворот на 180 градусов и рывок и т. д.
15. Рывок на отрезке (допустимом в домашних условиях- м), затем – прыжок вверх и резкая остановка.
16. Челночный бег на отрезках 7 м.
17. Рывок на отрезке (м), обегая стойки.

3.**Основная часть.**

Под техникой в мини-футболе понимается совокупность специальных приемов, представлена двумя разделами: техника нападения и техника защиты.

Перед тем, как выбирать тактику игры, следует выяснить возможности футболистов:

-их физическую готовность, умение читать игру, играть в короткий пас и т. д;

-сначала нужно просто научиться технически грамотно атаковать и обороняться, а уже потом переходить к тактическим схемам;

- игроки должны уметь быстро перестраиваться с одной схемы на другую.  
  
[**https://footbolno.ru/texnika-i-taktika-v-mini-futbole.html**](https://footbolno.ru/texnika-i-taktika-v-mini-futbole.html)

[**Техника**](https://psihdocs.ru/?q=%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0)**защиты (**теоритический материал**):**  
**Защитная стойка и техника перемещения игроков.**   
**Защитная стойка** игрока мини-футбольной команды представляет собой положение футболиста на расставленных примерно на ширину плеч ногах с согнутыми коленями. При этом руки располагаются чуть ниже пояса, помогая сохранению равновесия, спина не напрягается, а тяжесть тела распределяется на обе ноги.

**Ходьба** обычная и приставными шагами используется в [мини-футболе обороняющимися при](https://psihdocs.ru/otveti-na-voprosi-1-gde-vi-vstrechali-termini-standart-sertifi.html) опеке атакующих соперников. При этом футболисты защищающейся команды передвигаются лицом, спиной и боком вперед. Ходьба приставными шагами выполняется в стойке на согнутых ногах (ступни развернуты наружу).

**Бег** – основной прием перемещения в мини-футболе. Используя бег, обороняющиеся получают возможность быстро в зависимости от обстановки на поле, изменять скорость и направление движения, перемещаться лицом и спиной вперед.

**Рывок –**мгновенное ускорение. С помощью этого способа обороняющийся игрок получает прекрасную возможность для прикрытия опасного соперника, отбора мяча, перехвата передачи.

**Упражнения на контроль мяча:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=nEu\_NuNG-Ts**](https://www.youtube.com/watch?v=nEu_NuNG-Ts)

[**https://www.youtube.com/watch?v=GhfbPLgWS-g**](https://www.youtube.com/watch?v=GhfbPLgWS-g)

[**https://www.youtube.com/watch?v=Hw2oGksfFjY**](https://www.youtube.com/watch?v=Hw2oGksfFjY)

**Удары по мячу головой:**

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

<https://www.youtube.com/watch?v=e3lavmO8FC4>

**Заключительная часть.**

Упражнения на восстановление дыхания:

-  лёгкий бег по помещению;

-  ходьба с упражнениями на восстановление дыхания;

- сидя на наклоны поочередно к правой, левой ноге.

**5. Домашнее задание:**

Футбольная викторина:

1. Сколько игроков в одной команде играет в мини-футбол?

А) 7.

Б) 6.

В) 5.

2. Где обозначается отметка для пробития мини-футбольного пенальти? (в 6 м. от ворот)

А) (в 6 м. от ворот).

Б) (в 7 м. от ворот).

В) (в 12м. от ворот).

3. Проводятся ли чемпионаты Европы по мини-футболу?

А) Нет.

Б) Да.

4. Засчитывается ли гол, забитый в ворота непосредственно с углового удара?

А) Да.

Б) Нет

5. Что означает желтая карточка, предъявленная судьей?

А) Замена игрока.

Б) Предупреждение.

В) Перерыв

**Обратная связь:**

Ответ самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Боровских И.В.