**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Абрамов Геннадий Николаевич**

Объединение – Мини футбол

Программа – Мини футбол

Группа – 01-43.

Дата проведения: - 28.12.2022.

Время проведения: 18 ч. 10 мин.-19.40

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

**Цель занятия:**

1. Развитие ловкости.

2. Совершенствование технических навыков.

**Задачи:**

1.Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья.

2. Овладение базовой техникой (основами) мини-футбола.

**Ход занятия:**

Сохранять равновесие, стоя на одной ноге в течение минуты. Руки можно развести в стороны. Голова поворачивается то влево, то вправо. Взгляд не фиксируется и не помогает сохранять равновесие. При развитии навыка полезно закрывать глаза.

3. Стоя на одной ноге, подпрыгнуть, и приземлится на другую ногу. Следующее подпрыгивание – приземление в исходную позицию. Выполняется в течение двух минут.

4. Быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться. Фиксируется время. 5 – 6 раз.

5. Выброс ног (И. п. упор лежа, прыжком сгибаем ноги в коленях и ставим как можно ближе к рукам, выбрасываем ноги в исходное положение прогибая спину) 3 подхода, 8 – 10 раз.

6. Выпрыгивание вверх (И. п. глубокий присед, ноги на ширине плеч, выпрыгнуть максимально вверх, приземлиться в исходное положение) 3подхода, 6 - 8раз.

7. «Лягушка» (Прыжки в глубоком приседе вперед) 3подхода, 6 – 8 раз

8. Упражнения на мышцы брюшного пресса. (И. п. лежа на спине, руки в замке за головой, локти разведены, одновременно поднимаем корпус и подтягиваем ноги, согнутые в коленях к груди). 3 подхода, 8 – 10 раз.

 9. Кувырки вперед и назад из упора присев, 5 - 6 раз.

**Основная часть**

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. При ударе с места (рис. 17) 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.


Рис. 17. Удар головой с места

Исполнение удара по мячу лбом в прыжке (рис. 18) 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.


Рис. 18. Удар головой в прыжке

Чтобы нанести удар боковой частью головы, нужно выставить дальнюю от мяча ногу в сторону, согнуть ее в колене и перенести на нее тяжесть туловища. В момент удара туловище наклоняется в сторону мяча и в эту же сторону делается резкое движение головой с тем расчетом, чтобы коснуться мяча боковой частью головы.

Упражнения:
1. «Жонглеры». Подбросьте мяч над собой, отклоните туловище и голову назад, прогнитесь в пояснице, мышцы спины и шеи напрягите. Резким движением туловища и головы вперед наносите удары по середине мяча. Ноги, согнутые до этого в коленях, выпрямляйте одновременно с ударами головой.

2. «У стенки». Подкиньте мяч над собой на 1—2 м и направьте его головой в стенку. Сделайте это 20—25 раз.

3. «Подвесной мяч». Подвесьте на шнурке к дереву мяч и поупражняйтесь в ударах головой с места и в прыжке.

4. Передачи головой. Встаньте с товарищем в 3—4 шагах друг от друга. Постарайтесь ударами головой посылать мяч друг другу так, чтобы он не опускался на землю. Сколько передач вы сможете сделать?

<https://vk.com/wall-37112441_19951>

<https://vk.com/wall-37112441_19943>

<https://vk.com/footballcoaching?z=video-150495833_456239077%2F00d87179ab345d2f1d%2Fpl_post_-37112441_23086>

<https://vk.com/wall-37112441_19943>

**Домашнее задание**:

Прыжки со скакалкой 2\*50 раз.

Пресс

Отжимание

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога Абрамова Г.Н.