ПЛАН-КОНСПЕКТ

педагога дополнительного образования

Боровских Игоря Владимировича

Объединение: «Футбол»

Программа: «Футбол»

Группа: 01-45

Дата проведения: 30.12.2022

Время проведения: 16.40

Тема: Работа над техникой. Тренировочный матч. Техника игры вратаря

**Цель занятия**:

1. Приобщение к физической культуре и спорту через занятия мини-футболом, адаптация в современных условиях.

***Задачи:***

1. Овладение вариативной техникой

Ход занятия:

1.**Подготовительная часть**

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.

Разогревающая пробежка должна быть легкой в медленном темпе, чтобы пробудить организм. После тщательного разогрева мышц беговые задания выполняются в среднем и быстром темпе:

-приставной шаг;

-скрестный шаг;

-захлест голени;

-бег с высоким подниманием бедра;

-бег с выпадами влево и вправо;

-бег спиной вперед и с разворотом на 360 градусов.

В футболе достаточно много резких и быстрых движений, поэтому проработка связок и сухожилий является приоритетной. Разогревать мышцы необходимо сверху вниз, начиная с шеи:

-круговые движения головой и плечами;

-махи руками;

-отжимания широким и узким хватом;

-наклоны;

-выпады;

-махи ногами;

-приседания.

3.**Основная часть.**

Под техникой в мини-футболе понимается совокупность специальных приемов, применяемых в игре для достижения поставленной цели. Для последовательного изучения и анализа техники игры пользуются классификацией. Техника в мини-футболе представлена двумя разделами: техника нападения и техника защиты.

**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)

**Упражнения на технику игры вратаря:**

Техника игры вратаря имеет ряд существенных отличий от техники полевого игрока. Наличие таких отличий обусловлено тем обстоятельством, что голкипер имеет право играть руками в штрафной площади.

Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча.



<https://www.youtube.com/watch?v=i4zhQdxbbtU>

<https://www.youtube.com/watch?v=99TrxPeHwOY>

**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:** Просмотр финала ЧМ по футболу 2018

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