ПЛАН-КОНСПЕКТ

педагога дополнительного образования

Боровских Игоря Владимировича

Объединение: «Мини-футбол»

Программа: «Мини-футбол»

Группа: 01-40

Дата проведения: 26.12.2022

Время проведения: 16.40

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

**Цель занятия**:

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

***Задачи:***

1. Овладение основными техническими приемами мини-футбола и

совершенствование в тактических действиях.

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.

1. Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях и т.п.) максимальные наклоны назад;

2. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу;

3. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90-180°;

4. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед

грудью, соединены за спиной и т. п.) отводите прямые руки назад

пружинящими и рывковыми движениями;

5. В положении сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или

захватывая носки ног. 6. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 сек;

7. Бег с резкими остановками;

8. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость;

9. Быстрый бег с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.

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=VYZyfukpqYs>

[**https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8**](https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8)

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

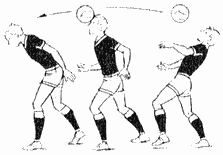
**Удары по мячу головой:**

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

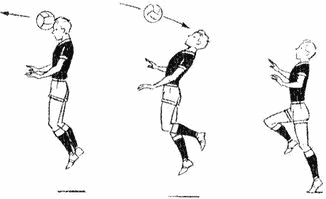
Удары головой выполняются лбом или боковой частью. Тренируя эти удары, постарайтесь не только подставлять голову под летящий мяч. Главное — наносите удар по мячу в нужном вам направлении с определенной силой.

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

1.Удар по мячу головой с места:



2. Удар по мячу головой 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:**

Набивание теннисного мяча:

<https://www.youtube.com/watch?v=PUDDS92DVrk>

**Обратная связь:**

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