ПЛАН-КОНСПЕКТ

педагога дополнительного образования

Боровских Игоря Владимировича

Объединение: «Мини-футбол»

Программа: «Мини-футбол»

Группа: 02-41

Дата проведения: 20.12.2023

Время проведения: 15.00

Тема: Тактика игры в мини-футбол. Выполнение заданий по зрительному сигналу.

**Цель занятия**:

1. Разносторонняя подготовка и овладение рациональной тактической подготовкой.

***Задачи:***

1. Овладение основными тактическими приемами мини-футбола и

совершенствование в тактических действиях.

Ход занятия:

**Разминка.**

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 тактикой мини-футбола понимаются наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, выполняющих определенные игровые функции.

 Основным катализатором развития тактики этой игры является постоянное противоборство между атакой и обороной.

Тактика игры подразделяется на тактику атаки и тактику обороны. Тактические задачи в атаке и обороне решаются с помощью индивидуальных, групповых и командных действий.

**Задания по зрительному сигналу:**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

**Упражнения для развития умения «видеть поле**».

Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево):

во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой;

во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м.

Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно

наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

**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, подъём туловища из упора лёжа(3\*15 с перерывом 30 секунд):

Обратная связь в WhatsApp

(т. 89005962306), выслать фото с выполнением упражнений.