

## План-конспект открытого занятия по мини-футболу

**Тема:** « Игра в квадрат 4+1 ,техника применения игры в мини-футболе».

Продолжительность занятия: 45 мин.

**Цель занятия:** Освоение игры в квадрат 4+1 в мини-футболе.

**Задачи:** 1 Развивать навыки стратегии в мини-футболе, отработка техники игры в квадрат.

2. Формировать спортивные навыки выполнения квадрата 4+1 в мини-футболе.

3.Совершенствовать навыки, умения игры в мини-футболе.

**Место проведения:** Спортивный зал ДЮСШ.

**Тип урока:** тренировочный

**Формы и методы работы :** групповой, поточный.

**Инвентарь и оборудование:** свисток, секундомер, фишки, футбольные мячи, футбольные ворота, разноцветные накидки (манишки)

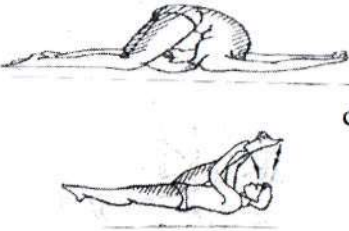
**Тренер преподаватель:** В.П.Утенков.

Частичные задачи	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>I. Подготовительная часть 19мин.</b>			
<b>1.Организация занимающихся</b>	.Построение, сообщение цели и задач тренировки	<b>1 мин</b>	Обратить внимание на внешний вид
<b>2.Разминка.</b>	.Бег прямо вперед	<b>3 мин</b>	Обращать внимание на правильное дыхание, легкость бега на носках, следить за осанкой .  Траектория движения обозначена 5-ю парами конусов расположенными параллельно друг другу.

	. ОРУ на месте, растяжка. Координационная разминка.	<b>3 мин.</b>	Упражнения на растягивание:  -круговые вращения головы;  -наклоны, « мельница» -круговые вращения в тазобедренном, коленных и голеностопных суставах и т.д
<b>3. Специальные беговые упражнения на фишках.</b> <b>(12 мин.)</b> <b>Соблюдение правил ТБ при разминки</b>	Бег бедро наружу	<b>1 мин</b>	Легкий бег с остановкой у каждой пары фишек с вращением бедра наружу. (со сменой ног)
	Бег бедро внутрь	<b>1 мин</b>	Легкий бег с остановкой у каждой пары фишек с вращением бедра внутрь. (со сменой ног)
	Бег движение по кругу вокруг партнера	<b>1 мин</b>	Бег вместе до первой пары фишек, переместиться приставными шагами в сторону под углом 90 градусов встретившись в центре, описать приставными шагами полный круг друг вокруг друга и вернуться на место к фишке, повторить для каждой пары фишек.
	Быстрый бег вперед и назад	<b>1 мин</b>	Бег вместе до второй пары фишек, затем быстро назад до первой пары фишек, повторяя упражнения пробегая две пары фишек вперед и возвращаясь назад на одну пару фишек.
	Быстрый бег с обеганием фишек с интенсивным передвижением ног	<b>1 мин</b>	Быстрое передвижение между фишек с максимальным передвижением ног, Бег с отводом ног влево, вправо.
	<b>Прыжки через фишки</b>	<b>1 мин</b>	Прыжки на одной ноге, на двух ногах со сгибанием колен.

	<b>Бег вперед «Прямая частота»</b>	<b>1 мин</b>	Быстрое передвижение между фишек с максимальным передвижением ног.
	<b>Передвижение правым боком</b>	<b>1 мин</b>	Быстрое передвижение правым боком с шагом между фишек
	<b>Передвижение левым боком</b>	<b>1 мин</b>	Быстрое передвижение левым боком с шагом между фишек
	<b>Передвижение между фишек «Змейкой»</b>	<b>1 мин</b>	Быстрое передвижение вперед между фишек «Змейкой»
	<b>Боковая частота (правая)</b>	<b>1 мин</b>	Быстрое передвижение правым боком между фишек
	<b>Боковая частота (левая)</b>	<b>1 мин</b>	Быстрое передвижение левым боком между фишек
<b>II. Основная часть 21 минут</b>			
<b>4. Основная часть 21 минут</b>	Поводящие упражнения с мячом  (работа в парах).	<b>5 мин.</b>	Передача мяча друг другу между фишек . с передвижением влево ,вправо ( перекат мяча влево ,вправо подошвой)
	Игра в квадрат 4+1	<b>5 мин.</b>	. Стандартные варианты: четверо против одного , задача центрального игрока отобрать мяч. Тот, кто отобрал мяч, меняется с тем, у кого отобрал. Это важное упражнение для тех, кто владеет мячом. Следить за техникой приема и передачи мяча



	1.Передачи мяча в парах и четверках в 1-2 касания.		
	Игра в квадрат 4+1 2.Передачи мяча в четверках с перемещением.	5 мин.	Передача мяча игроку с перемещением на его место и т.д.
	Учебная игра	6 мин.	Играют две команды состав 4+1
<b>III. Заключительная часть 5 минут.</b>			
<b>5.Заминка</b>	1.Пробежка 2. «Стретчинг» - повышение эластичности мышц, сухожилий, связок и суставных сумок	2 мин. 2 мин.	 <p>Упражнения должны выполняться правильно и точно. Необходима максимальная концентрация на нагружаемую группу мышц. Обязательно статическое растягивание</p>
	2.Подведение итогов занятия, домашнее задание	1 мин.	Качать пресс 15 раз . Поднимание ног, в положении лежа – тело находится в горизонтальном положении в полностью расслабленном состоянии, плавно поднимаем ноги, не сгибая до угла 90 градусов, держим их в таком положении около 5-7 секунд, после чего плавно опускаем.( повторяем ежедневно по 3 раза в день.)