

МАОУ ДО «Бичурская ДЮСШ»

***Конспект
открытого занятия по мини-футболу***

Приготовил: тренер-преподаватель Байбаков А. О.

с. Бичура
март 2021г.

План-конспект занятия по мини-футболу

Тема занятия. Ведение мяча , передачи в два касание, выход из обороны

Тип занятия: комбинированный.

Цель занятия: обучение, закрепление и совершенствование

Задачи урока:

I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

1. **Совершенствовать** технику передач , ведение мяча
2. **Закреплять** . точность передач,
3. **Учить** ведению мяча с техникой передачи

II. РАЗВИВАЮЩИЕ:

1. Развивать быстроту, ловкость и координацию движений.
2. Формировать правильную осанку.

III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

1. Создать благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.
2. Воспитывать у детей самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма.

Место проведения: спортивный зал Бичурской ДЮСШ.

Инвентарь: мини-футбольные мячи, фишки, манишки.

Время: 45 мин.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	<p>Подготовительная часть</p> <p>1. Построение, приветствие, задачи тренировочного занятия</p> <p>2.Пробежка с мячом,</p> <p>3.Разминка</p> <p>а) Наклоны вперёд до касания правой рукой пальцев левой ноги</p> <p>б) Шаг вперёд с махом правой ноги вперёд вверх, до касания левой руки на уровне плеч</p> <p>в) Выпады влево, вправо с двойным приседанием и продвижением вперёд</p> <p>г) И.п. – ноги врозь, руки на стопы</p> <p>1- присесть не отрывая рук от стоп,</p> <p>2- выпрямить ноги не отрывая рук от стоп</p> <p><u>Упражнения на развитие быстроты</u></p> <p>1) взмах голени</p> <p>2) с высоким подниманием бедра</p> <p>3) Обегание фишек «змейкой»</p> <p>4) прыжок удар головой</p> <p>5) Бег со смещением</p>	<p>9 мин</p> <p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>6 мин.</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид</p> <p>Обратить внимание на осанку: спина прямая, плечи развести назад, подбородок приподнят</p> <p>Упражнения выполняются в движении</p> <p>Ноги в коленях во время наклона не сгибать</p> <p>Махи высокие, нога прямая</p> <p>Выпады широкие</p> <p>Приставные шаги левым и правым боком</p> <p>Смещение вправо.</p>
	Основная часть		
II 1 2 3	<p>1)<u>Передачи паром в два касания</u></p> <p>2)<u>Передача прямым подъёмом стопы</u></p> <p>3)<u>Передачи в тройках или четвёрках, с перемещением навстречу друг другу</u></p> <p>1)Упр перемещение игроков уводя за собой соперники, для того что бы выйти их под прессинга</p> <p>2)Упр, перемещением игроков выход из обороны, уже с сопротивлением</p>	<p>30 мин</p> <p>10 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>4 мин</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин</p>	<p>Передача выполняется катящимся мячом внутренней стороной стопы. Перебегание в противоположную колонну выполняется с правой стороны.</p> <p>Выполнять ведение мяча удобной ногой прикрывая мяч корпусом.</p>

<p>Ш</p>	<p>Заключительная часть Пробегка в медленном темпе. Упражнения на расслабление.</p>	<p>6 мин</p>	<p>И.п. – о.с. 1-поднять руки вверх, вдох. 2-медленно опустить руки вниз, спина прямая, выдох. И.п. – о.с. 1-подняться на носки, руки вверх, вдох 2-опустится на пятки, кисти расслабить, 3- опустить локти, 4-опустить руки вниз, расслабиться.</p>
-----------------	---	---------------------	---