

МАОУ ДО «Детский ФСК «Планета спорта»

Конспект
открытого занятия по мини-футболу
«Основные приёмы игры в мини-футбол»

Разработал:
Байбаков А.О.,
тренер-преподаватель
по футболу

с.Бичура
2023

План-конспект занятия по мини-футболу

Тема занятия: Основные приёмы игры в мини-футбол

Задачи урока:

- Обучение технике передвижения и перемещения футболиста
- Обучение технике ведения мяча
- Развитие быстроты, ловкости
- Воспитание внимательности, дисциплинированности

Тип занятия: Обучающий

Метод проведения: индивидуальный, поточный, фронтальный

Место проведения: универсальный игровой зал МАОУ ДО «Детский ФСК «Планета спорта»

Инвентарь и оборудование: свисток, секундомер, футбольные мячи.

Время проведения: 45 минут

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть – 12 минут	1. Построение 2. Сдача рапорта 3. Сообщение задач урока	1 мин	- чёткая сдача рапорта - ведущий строя сдаёт рапорт тренеру о готовности: «Равняйся! Смирно!» - выявление больных, наличие спортивной формы - лопатки сведены, смотреть вперёд
	Бег:		- следить за правильной осанкой во время выполнения беговых упражнений, за движениями рук и дыханием
	1) обычный бег		
	2) с захлёстыванием голени		Руки на пояс
	3) с высоким подниманием бедра		Руки вперёд
	4) скрестным – приставным шагом		
	5) спиной вперёд		Смотреть через левое плечо
	Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе	1 мин	

	1-4 – руки вверх		1-4 - вдох
	5-8 – через стороны вниз		5-8 – глубокий выдох
	Комплекс ОРУ на месте	5 мин	
II Основная часть – 28 минут	<u>1. Обучение технике перемещения, стойки футболиста</u>	5 мин	
	Принять положение защитной стойки. По звуковому сигналу приподняться на носках, а затем вернуться в исходное положение.		Быть внимательным
	Принять положение защитной стойки, выполнять ходьбу вперёд-назад, вправо-влево, а затем бег в медленном темпе		
	Упражнения в парах. Встав лицом друг к другу в положении защитной стойки, игроки по сигналу передвигаются по площадке в таком положении, активно работая руками и стремясь осалить партнёра рукой в голень		
	<u>2. Обучение технике ведения мяча</u>	10 мин	
	1) Ведение мяча по прямой в медленном темпе. Развернувшись, они ведут мяч в обратном направлении, касаясь его внешней частью подъёма		При каждом шаге касаться внутренней частью подъёма
	2) Ведение мяча по прямой в медленном темпе, выполняя удары-толчки по мячу внутренней частью подъёма		Правой, то левой ногой
	3) Ведение мяча по восьмёрке вокруг двух стоек		Правой, то левой ногой
III Заключительная часть – 5 минут	4. Подведение итогов, рефлексия	3 мин	
	5. Домашнее задание		Прыжки со скакалкой за 15 сек. Сгибание и разгибание рук в упоре (на опоре 50-6- см.)
	6. Организованный уход	2 мин	