

МАОУ ДО «Детский ФСК «Планета спорта»

Конспект
открытого занятия по мини-футболу

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

с.Бичура
2023

План-конспект занятия по мини-футболу

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

Тип занятия: Комбинированный

Цель занятия: обучение, закрепление и совершенствование

Задачи урока:

1. Образовательные:

- совершенствовать технику передач, ведение мяча;
- закреплять точность передач;
- учить ведению мяча с техникой передачи;

2. Развивающие:

- развивать быстроту, ловкость и координацию движений;
- формировать правильную осанку;

3. Воспитательные:

- создать благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов;
- воспитывать у детей самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма.

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

Инвентарь: мини-футбольные мячи, фишки, манишки

Время: 45 минут

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	Подготовительная часть: 1. Построение, приветствие, задачи тренировочного занятия 2. Пробежка с мячом 3. Разминка а) Наклоны вперёд до касания правой рукой пальцев левой ноги б) Шаг вперёд с махом правой ноги вперёд вверх, до касания левой руки на уровне плеч в) Выпады влево, вправо с двойным приседанием и продвижением вперёд г) И.п. - ноги врозь, руки на стопы 1 – присесть, не отрывая рук от стоп 2 – выпрямить ноги, не отрывая рук от стоп Упражнения на развитие быстроты: 1. взмах голени 2. с высоким подниманием бедра 3. обегание фишек «змейкой» 4. прыжок удар головой 5. бег со смещением	9 мин 1 мин 2 мин 6 мин	Обратить внимание на внешний вид Обратить внимание на осанку: спина прямая, плечи развести назад, подбородок приподнят Упражнения выполняются в движении Ноги в коленях во время наклона не сгибать Махи высокие, нога прямая Выпады широкие Приставные шаги левым и правым боком Смещение вправо
Основная часть			
II		30 мин	
1	1. Передачи в парах в два касания 2. Передача прямым подъёмом стопы 3. передачи в тройках или четвёрках, с перемещением навстречу друг другу	3 мин 3 мин 4 мин	Передача выполняется катящимся мячом внутренней стороной стопы. Перебегание в противоположную колонну, выполняется с правой стороны
2	1. Упр., Перемещение игроков, уводя за собой	10 мин	

3	соперников для того, чтобы выйти из под прессинга 1. Упр, с перемещением игроков, выход из обороны уже с сопротивлением	10 мин	Выполнять ведение мяча удобной ногой, прикрывая мяч корпусом
III	Заключительная часть Пробежка в медленном темпе. Упражнения на расслабление.	6 мин	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 – опуститься на пятки, кисти расслабить 3 – опустить локти 4 – опустить руки вниз, расслабиться