**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования**

**Сорокинская детско – юношеская спортивная школа**

**«Сибирь»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждено:  директором МАОУ ДО  Сорокинской ДЮСШ «Сибирь»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.С. Беллер |

**Конспект**

**учебно – тренировочного занятия по мини – футболу**

«Техника ведения мяча и выполнение передач внутренней стороной стопы»

(Муниципальный конкурс профессионального мастерства

«Педагог года Сорокинского района»)

Подготовил: тренер – преподаватель по футболу

Фисунов Артем Васильевич

**с. Б. Сорокино**

**2019г.**

**План-конспект**

**Тема:** Техника ведения мяча и выполнение передач внутренней стороной стопы.

**Задачи:**

1. Повторить технику ведения мяча. Обучить передачи мяча внутренней стороной стопы.

2. Способствовать развитию скоростных качеств, координационных способностей.

3.Воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи, коллективизма.

**Группа занимающихся:** дети 10-12 лет

**Место проведения:** тренировочный зал по мини-футболу.

**Инвентарь:** Мини-футбольные мячи, свисток, фишки, секундомер.

**Дата проведения** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные**  **задачи** | **Содержание**  **занятия** | **Дозировка**  **нагрузки** | **Организационно-методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть (12 мин.)** | | | |
| Подготовить  организм  к предстоящим  нагрузкам  в основной части | **1. Построение, сообщение задач занятия**  **2. Ходьба:**  - на носках  - на пятках  - на внешней стороне стопы  - перекатом с пятки на носок  **3. Специально-беговые упражнения:**  - с высоким поднимание бедра  - с захлестом голени  - с высоким подниманием бедра, стопы внутрь  - с захлестом голени, стопы наружу  - правым, левым боком в низкой стойке  - махи ногами скрестно  - махи в одноименную сторону  - с изменение направления  - спиной вперед  - рывок в полную силу |  | Бег равномерный, без рывков.  Амплитуда невысокая, движение выполнять чаще,  захлест выше,  выполнять чаще.  Стопы наружу, шире.  Не подпрыгиваем.  Махи выше.  Смотреть через левое плечо. |
| **Основная часть (25 мин.)** | | | |
| 1.Сформировать представление о технике выполнения удара по мячу внутренней частью стопы  2.Обучить выполнению ударного движения бьющей ногой.  3.Обучить постановке опорной ноги.  4.Совершенствовать выполнение удара внутренней стороной стопы в соревновательной ситуации.  5.Обучить выполнению удара по мячу сразу после приема.  6.Обучить выполнению комбинации в тройке с передачей мяча внутренней стороной стопы и ударом по воротам сразу после приема.  7.Обучить выполнению удара внутренней стороной стопы по катящемуся мячу.  8.Совершенствовать технику выполнения изученных элементов игровой обстановке  9.Воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи. | 1.Показ  2.Объяснение техники выполнения удара  3.Имитация выполнения удара  1.Стоя на месте, выполнение махов бьющей ногой вперед с разворотом стопы на 90 градусов.  2.Выполнение удара по мячу в стенку. Выполнение удара по мячу в стенку с одного шага  3.В парах выполнение передачи внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.  5.Эстафета с передачей мяча в колонне  И.п.-см схему  По свистку 2-ой отдает передачу 1-ому и уходит в конец строя,1-ый отдает мяч 3-му,и т.д.  6.Передача мяча с последующим перемещением в направлении выполненной передачи и выполнением удара по воротам в завершении упражнения  И.п. –см. схему  1-ый выполняет передачу 2-ому и переходит на место 2-ого, 2-ой тоже 3-му ,и т.д. 5-ый выполняет удар по воротам, забирает мяч и возвращается в строй.  7.Упражнение в тройках.  И.п.-см схему.  1-ый выполняет передачу 2-ому,2-ой 3-му. Третий бьет по воротам сразу после приема мяча.  8.Удар по воротам после скидки  И.п. –см. схему  1-ый дает передачу тренеру (или помощнику)  Тренер выполняет передачу в одно касание  набегающему на удар 1-ому  1-ый выполняет удар по катящемуся мячу  9.Учебная игра |  | Стоя на месте удар выполняется в центральную часть мяча, колено бьющей ноги –над мячом.  Не откланяться назад и в сторону, стопа параллельна полу.  Отскочивший от стены мяч остановить и снова выполнить удар.  Опорная нога ставиться на линию мяча на расстоянии 15-20 см, направление носка опорной ноги совпадает с направлением удара, опора –на всю стопу.  Расстояние между занимающимися 8 метров.  Передачу выполнять точно в ноги партнеру. Сначала правой ногой, затем левой  Команда, игроки которой первые выполнят упражнение зарабатывает 1 очко. Затем Меняют капитанов и упражнение повторяется. Побеждает команда набравшая большее количество очков.  5-ый после удара забирает мяч и возвращается в строй.  После удара 2-ой забирает мяч и возвращается в строй.1-ый идет на место 3-го,3-ий на место 2-го и упр. Повторяется.  После удара 1-ый забирает мяч и возвращается в строй.  Игра по упрощенным правилам.  Обратить внимание занимающихся на то что футбол –командная игра, и поэтому дружная команда, в которой «один за всех и все и все за одного», выигрывает чаще |
| **Заключительная часть (3 мин.)** | | | |
| Восстановление организма после нагрузок |  |  | Группа двигается по кругу соблюдая дистанцию  Похвалить тех у кого лучше всех получалось  Домашнее задание: посмотреть по телевизору матч по футболу, и обратить внимание на технику выполнения знакомых элементов у профессионалов |