

**План-Конспект  
открытого занятия по мини-футболу  
группы НП 1 - 2 класс**

**тема занятия: Отработка пасов и ударов.  
Передача мяча внутренней стороной  
стопы.**

**Подготовил :  
тренер –преподаватель  
МБУ ДО «ДЮСШ»  
Гельманов А.К.**

**Тема:** Отработка пасов и ударов. Передача мяча внутренней стороной стопы.

Учебная игра в футбол.

**Дата проведения:** 21 октября 2022 г.

**Цель урока:**

Передача мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра в мини-футбол.

**Задачи урока:**

**1.Образовательные:**

Формирование системы двигательных навыков(технические приемы и тактические действия)

**2.Воспитательные:**

Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.

**3.Оздоровительные:**

Развитие физических качеств

**Место и время проведения:** Спортивный зал «ДЮСШ».

**Инвентарь:** футбольные мячи, конусы, координационная лестница, фишки

**Время проведения:** 45 минут

**Конспект составил:** Гельманов Аскар Карипулович

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно – методические указания
I	<p><b>Подготовительная часть урока</b></p> <p><b>15 мин</b></p> <p>1.Построение. Проверка воспитанников по списку сообщение темы, цели и задачи занятия.</p> <p>Разминка: ходьба обычная, на носках, на пятках, на внутренней, на внешней стороне стопы, перекат с пятки на носок.</p>	5 мин  10 мин	Дистанция 2-3 шага  В колонне по одному с интервалом 0,5м  Следить за дыханием

	<p>3. ОРУ :</p> <p>И.п.стойка ноги врозь, руки на поясечные наклоны туловища вперед,назад,вправо,влево.</p> <p>И.п.стойка ноги врозь, руки вверху- 1-прогиб назад.2,3-наклон вперед, достать руками пол,4-и.п.</p> <p>И.п основная стойка-приседания с выпрыгиванием вверх</p> <p>И.п стойка- ноги врозь, руки вперед-махи ногами</p> <p>Выпады вперед на правую, левую ногу</p> <p>Круговые движения в коленном суставе</p> <p>ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-бег с высоким подниманием бедра</li> <li>-бег с захлестыванием голени назад</li> <li>-бег в шаге</li> <li>-бег с ускорением</li> </ul>		<p>Выполняется по одному человеку друг за другом</p> <p>Точность выполнения упражнения.</p>
II	<p><b>Основная часть урока 25 мин.</b></p> <p>Упражнения в парах :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-координационная лестница</li> <li>-передача мяча внутренней стороной стопы</li> </ul>	<p>5 мин</p> <p>8 мин</p> <p>8 мин</p>	<p>В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом)</p> <p>Игрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-жонглирование мяча</li> <li>-передача мяча в тройке</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>-удары по воротам</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>-игра в мини-футбол</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>передаёт мяч игроку №1 и бежит на его место.</li> </ul> <p>Удары по воротам выполняются левой и правой ногой, в касание и с остановкой мяча</p>
III	<b>Заключительная часть</b> Построение. Подведение итогов занятия. Восстановление.	15 мин	Группа делится на 2 команды по 5 чел.
		5 мин	Пробежка в медленном темпе