

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа Вадинского района**

Орькин И.А.

**Конспект тренировочного занятия
по дополнительной общеразвивающей программе
«Мини-футбол»
«Передача мяча внутренней стороной стопы».**

Вадинск, 2023

Занятие по отработке техники передачи мяча внутренней стороной стопы рассчитано на обучающихся 8-9 лет и проводится в спортивно-оздоровительных группах.

Цель занятия: отработка техники выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы

Задачи:

обучающие: обучение технике передачи мяча внутренней стороной стопы, приобретение теоретических знаний;

развивающие: формирование индивидуальной технико-тактической подготовки, развитие общей быстроты, мышечной памяти, чувства темпа, координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата;

воспитательные: воспитание нравственных (работа в команде, чувство ответственности), волевых (умение доводить дело до конца, самоконтроль, самостоятельность, терпение) и моральных (уверенность в себе, самокритичность) качеств.

Форма занятия: практическая работа по группам.

Методы проведения занятия:

- устное изложение материала,
- самостоятельная работа,
- работа по группам.

Длительность занятия – 90 минут.

Инвентарь: мячи футбольные, свисток, стойки.

Место проведения: спортивный зал.

Ход учебно-тренировочного занятия

Этапы занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организационный	Приветствие Постановка цели и задач занятия.	5 мин	Цель занятия в соответствии с формой проведения – поработать в командах. В конце занятия тренер оценит работу каждой команды.
Подготовительный (разминка)	<p>Кроссовый бег: - 800 м. (у детей 8-9 лет).</p> <p>Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> •круговые движения головой (10-15 раз); •круговые движения в плечевых суставах (10-12 раз); •повороты корпуса вправо, влево (10-15 раз); •наклоны корпуса вправо, влево (10-12раз в каждую сторону); •круговые движения туловищем вправо, влево при максимальном наклоне (10-12 раз в каждую сторону); •наклоны вперед с касанием кистями пяток (10-15 раз); •круговые движения коленных суставов вправо, влево (10-15 раз в каждую сторону); •перекаты на стопе с внутренней на внешнюю сторону стопы (10-15 раз); •круговые движения в голеностопном суставе 	15 мин	<p>Кроссовый бег выполняется каждым спортсменом индивидуально исходя из физических возможностей.</p> <p>Разминку проводит один из старших воспитанников под руководством тренера. Все дети построены в круг.</p>

	<p>правой, левой ногой по 8-10 раз вправо, влево;</p> <ul style="list-style-type: none"> •присед на ногу, перекаты с одной на другую (по 8-10 раз); •выпады на правую, левую ногу с поворотом на 180° (по 10-12 раз); •махи одной ногой с опорой на другую (по 10-12 раз на каждую ногу); •подскоки на месте с попеременным расслаблением мышц на верхний плечевой пояс (-10 раз); •повороты корпуса с расслаблением мышц плечевого пояса (8-10 раз). <p>Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом</p>	10 мин	В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м)
Основная часть	<p>Повтор теоретического материала.</p> <p>Отработка техники передачи мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Деление обучающихся на пары, группы.</p> <p>Передача мяча в движении (вперёд-назад)</p> <p>Передача мяча в парах</p> <p>Передачи в тройках</p> <p>Удары по воротам</p>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	Работа в парах

	<p>Длинная передача.</p> <p>Игровое упражнение 5x5</p>	<p>5 мин</p> <p>25 мин</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 бьёт по воротам и бежит на место игрока. 2-3 касания</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.</p>	<p>5 мин</p>	<p>50-100 м</p>
<p>Этап рефлексии</p>	<p>Оценка тренером работы детей.</p> <p>Мобилизация детей на самооценку, закрепление материала методом «вопрос-ответ».</p> <p>Домашнее задание</p>	<p>5 мин</p>	