**ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «НА ВАДКОВСКОМ»**

**«Тактико-технические приёмы игры на занятиях по мини-футболу»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

Автор: Видяков Владимир Николаевич

Москва

2024

Цель занятия: совершенствование тактико-технических приёмов игры

Задачи занятия:

* совершенствование техники передачи и приёма мяча;
* игровые упражнения с ударами по воротам: комбинация «стенка», «двойная стенка»;
* совершенствование тактического взаимодействия нескольких игроков.

Образовательные:

* формирования практических навыков владения основными приёмами техники игры;
* привитие методических навыков и умений при выполнении двигательных игровых действий;

Воспитательные:

* воспитание активности, самостоятельности, дисциплинированности.

Развивающие:

* развитие физических качеств: выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость. Актуальность: занятие направлено не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по мини-футболу, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Ожидаемые результаты

* + - улучшение физических кондиций;
    - рост уровня развития физических качеств;
    - освоение основных приёмов и навыков игры в мини-футбол.

Учебно-спортивный инвентарь: мини-футбольные мячи, волейбольная сетка, секундомер, свисток.

Место проведения: спортивный зал, учебная аудитория.

Время: 115 минут

Ход занятия:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание учебного материала** | **Время** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная часть  (35 мин.) | 1. Построение | 1 мин. | Обратить внимание на внешний вид |
| 2. Сообщение задач учебно-тренировочного занятия. Просмотр dvd-занятия. | 8 мин. | Перевести обучающихся из спортивного зала в учебный кабинет для просмотра dvd-занятия.  Доступно объяснить выполняемые задания на экране, обучающихся поделить на пары и тройки. |
| 3. Передвижения: | 1 мин. | Переход в спортивный зал  Команда: - Направо!  Налево в обход шагом марш!  Следить за осанкой.  Спину держать прямо, вперед не наклоняться, голову не опускать, на пол не смотреть. Колени не сгибать. Назад не отклоняться |
| – ходьба обычным шагом;  – ходьба на носках, руки на поясе;  –ходьба на пятках, руки за голову;  – ходьба на внешней части стопы;  – ходьба на внутренней части стопы;  – ходьба в полном приседе |  |
| 4. Беговые упражнения | 4 мин. |  |
| – с захлестыванием голени назад;  – правым боком;  – левым боком;  – скрестным шагом правым,   * левым боком;   – спиной вперёд. |  |  |
| 5. Упражнения на растяжку | 3 мин. |  |
| - растяжка задней поверхности ноги |  | 1.Пятка на полу, носок прижат к шведской стенке. Колено выпрямлено. Бедро подается вперед. Пятка прижата к полу, спина прямая.  2.Упражнение выполняется так же,  как и предыдущее упражнение, но с согнутыми коленями.  Воздействие оказывается на нижнюю часть ноги. |
| - растяжка передней поверхности ноги |  | Присесть на пятку, податься немного назад, одновременно оторвав колено от пола. |
| - растяжка передней стороны бедра |  | 1.Взяться за ступню, подтянуть ее, как можно выше, не прогибаясь в спине;  2.Опереться руками о пол, пружиня бедром вперед и вниз, менять местами ноги. |
| - растяжка задней стороны бедра |  | 1.Стоя на одном колене, выпрямить другую ногу вперед, держа колено прямо.  2.Согнуть верхнюю часть туловища к ноге. Спина прямая. |
| - растяжка внутренней стороны бедра |  | 1.Присесть, согнув колени и, сведя  ступни вместе. Спина прижата к стене. Взять лодыжки руками и,  притягивая их к тазу, одновременно стараться развести колени. |
| 6. Жонглирование мяча | 3 мин. | Игрок руками подбрасывает мяч перед собой, и после отскока от пола, подбивает его, даёт мячу отскочить от пола, подбивает его снова и т.д. |
| Мяч подбивается после отскока от пола во время ходьбы лицом и спиной вперёд. |
| Игрок жонглирует стопой и бедром на месте |
| 7. Игра в волейбол ногами.  Совершенствование технических приёмов и развитие «чувства мяча» | 8 мин. | Игра проводится на волейбольной площадке. Команды располагаются на своих половинах площадки и стремятся перебить мяч после 2-х отскоков от пола на половину соперника. Разрешается делать 3 касания мяча. Подача выполняется с рук из-за лицевой линии. |
| 8. Игровые упражнения  «Отбери мяч-4х2, 3х1»  Цель: совершенствование остановок и передач мяча в условиях противоборства защитников. | 7 мин. | Четверо (трое) участников игры располагаются на расстоянии 5-6 метров друг от друга. Внутри квадрата двое водящих. Их задача- перехватить мяч, который передают между собой другие участники игры |
| Основная  часть  (76 мин.) | Совершенствование техники передачи и приёма мяча | 26 мин. | Корректировка техники выполнения |
|  | -передача мяча в парах | 3 мин. | Удары внешней и внутренней стороны стопы (применяется в мини-футболе при ударах по воротам, при выполнении передач на различные  дистанции, фланговых передач). Передвигается на носках, чтобы быстрее выйти на траекторию движения |
|  | -передача с лёту в одно касание | 3 мин. | Опорная нога согнута в коленном суставе, пружинит. Принимающая нога согнута в коленном суставе, приподнимается вверх, ударом мяч направляется партнёру. Передача выполняется в руки партнёра |
|  | -приём мяча на бедро - передача | 3 мин. | Опорная нога согнута в коленном суставе, пружинит. Принимающая нога согнута в коленном суставе, приподнимается вверх. При соприкосновении мяча с бедром, нога опускается вниз - назад, уменьшая скорость полёта мяча |
|  | - приём мяча на грудь - передача | 3 мин. | Приём опускающегося мяча на грудь осуществляется за счёт амортизирующего движения туловища. |
|  | - «перехвати и отдай»  Цель: совершенствование навыков своевременного выхода на перехват мяча и точности передачи. | 6 мин. | Игроки в тройках. Один нападающий с мячом, располагается в 6-7 метрах от игрока, который играет роль пассивного партнёра, стоит на месте. За его спиной стоит защитник, который выходит на перехват мяча то справой, то с левой стороны пассивного игрока и в одно касание возвращает мяч нападающему, выполняющему передачу |
|  | - «смена мест»  Цель: совершенствование техники передач различными способами | 5 мин. | Игроки в тройках. Двое игроков (с мячами) стоят у боковых линий площадки, третий располагается между ними лицом к одному из них.  Игрок с боковой линии делает передачу мяча игроку в центре, он в одно касание передаёт мяч обратно и поворачивается к игроку с другой боковой линии, который выполняет ему передачу, игрок в центре в одно  касание возвращает мяч обратно.  Передача с боковой линии выполняется только после того, как игрок в центре повернётся к игроку у боковой линии. |
|  | Игровые упражнения с ударами по воротам, комбинация «стенка», «Двойная стенка»  Цель: тактическое взаимодействие игроков | 20 мин. | При обучении обучающихся тактическим основам индивидуальных действий рекомендуется обращать первостепенное внимание на следующие моменты:   * перед нанесением удара по воротам атакующий игрок должен мгновенно оценить позицию вратаря; * способ выполнения удара по воротам изьирается с учётом игровой ситуации; * в конкретной игровой ситуации применяется наиболее эффективный по характеру удар по воротам (на тосность, на силу, низом, верхом и т.д.); * в любой ситуации предпочтительно наносить удар по воротам неожиданно, как для вратаря, так и для защитников. |
|  | «Упражнение стенка»  Цель: тактическое взаимодействие нескольких игроков | 10 мин. | Упражнение «одна стенка» представляет собой взаимодействие 2-х партнёров. Игрок с мячом, сблизившись с партнёром, неожиданно для соперников направляет ему мяч, а сам делает рывок на свободное место или за спину соперника. Партнёр, выполняя роль стенки, посылает мяч в одно касание ответную передачу, изменив скорость и направление движения мяча. Ответная передача выполняется так, чтобы открывшийся игрок мог овладеть мячом, не снижая скорости бега, пробить по воротам. |
|  | «Двойная стенка» | 10 мин. | Упражнение, такое как «одна стен-ка», но игрок выходит на ударную позицию, дважды сыграв с партнерами в стенку. Партнёры могут располагаться в разных участках площадки (справа-слева, справа-в центре и т.д.) |
| Закрепление  (25 мин.) | Отработка тактико-технических действий в условиях учебной игры | 25 мин. | Учебная игра |
| Заключительная  часть  (9 мин.) | Упражнения на расслабление  Построение, подведение  итогов занятия | 3 мин.  6 мин. | Расслабленный, семенящий бег;  Лежа на спине, выполнить полное  расслабление мышц плеча, рук,  ног, туловища;  Сидя, ноги согнуты в коленных  суставах, выполнить встряхивающие движение ног.  - Становись! Равняйсь! Смирно!  Отмечает учащихся, добившихся  успеха, разбирает основные ошибки при выполнении упражнений.  - Учебно-тренировочное занятие  окончено. До свиданья! |

Литература

1. Алексеев Г.Н. Специализированные подвижные игры в тренировке юных футболистов. 2016.
2. Дюрэ Жерар. Футбол – обучение базовой технике. 2007.
3. Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. 2009