**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Геворгяна Андрея Сейрановича**

**Объединение:** «Футбол»

**Программа:** «Футбол»

**Группа:** 02-43, 02-44

**Дата проведения:** 24.12.2022.

**Время проведения:** 17:40-19:10, 16.00-17.30

**Тема занятия:** Работа над техникой. Тренировочный матч. Остановка мяча

**Цель занятия:** Совершенствование техники и методики выполнения остановки мяча.

**Рекомендуемые упражнения**

Высокая техника и методика остановок мяча в футболе достигается путем подбора специальных упражнений. Надо иметь в виду, что футболист полностью не останавливает мяч, а приспосабливает (переводит) его для выполнения последующих действий.

***Основные способы остановки мяча:***

*-Ногой*

*-Туловищем*

*-Головой*

Рассмотрите на примере обучения технике остановки летящего мяча внутренней стороной стопы.

В зависимости от того, на какой высоте находится мяч, у игрока есть несколько вариантов остановить его:

*Стопой (внутренней или внешней стороной стопы, подъемом или подошвой)*



Последовательность:

. Имитационные упражнения без мяча.

. Остановка подвешенного мяча (высота варьируется).

. Остановка мяча, подброшенного партнером сверху - вниз.

. Остановка мяча, подброшенного партнером с расстояния(если позволяют домашние условия).



Остановка мяча бедром



Остановка мяча туловищем



**Прием мяча головой**

Остановить мяч головой очень сложно из-за твердости поверхности соприкосновения. Однако, каждый футболист должен быть готов исполнить такой прием.

**И.п.: одна нога впереди, другая – сзади, ноги чуть согнуты в коленях. Амортизирующий эффект достигается за счет отвода головы и туловища назад, вес с передней ноги переносится на заднюю- повторите 10 раз.**

Футболисты стараются не останавливать мяч головой, потому как мячу даже после первого касания нужно время, чтобы опуститься. Лучший способ – первым касанием сделать передачу на партнера.

**Домашнее задание**:

Посмотреть видео «Остановка мяча подошвой»

<https://www.youtube.com/watch?v=D2g6Ox8HPMQ>

«Техника исполнения»

<https://youtu.be/bPsa8GNYA9Y>

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для методиста Агаповой Т.Г.

(ФИО)