**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Абрамов Геннадий Николаевич**

Объединение – Мини футбол

Программа – Мини футбол

Группа – 03-50.

Дата проведения: - 21.12.2022.

Время проведения: 17 ч. 30 мин.

**Тема занятия:** Техника игры в мини-футбол. Остановка мяча

**Цель занятия:**

1. Изучение способов, техники исполнения остановки мяча.
2. Укрепление здоровья обучающихся.
3. Способствовать воспитанию, сплоченности, уверенности в себе, уравновешенности.

**Задачи:**

1. Привлечения к систематическим занятиям мини футбола.

2. Утверждение здорового образа жизни.

**Ход занятия:**

Прием мяча делится на 3 фазы, которые должен знать хороший футболист. Без понимания того, из чего состоит прием в футболе, игроку будет сложно каждый раз успешно его выполнять.

Подготовительная фаза

В фазе подготовки футболист занимает исходное положение перед приемом мяча: ноги полусогнуты в коленях, вес сосредоточен на опорной ноге, вторая нога начинает движение навстречу мячу той поверхностью, которой будет приниматься снаряд.

Рабочая фаза

Рабочая фаза включает сам момент приема мяча. В момент касания чуть расслабленная нога отводится назад. За счет этого создается амортизирующий эффект, который гасит скорость мяча.

Завершающая фаза

Если предыдущие фазы выполнены правильно, то в завершающей фазе игрок занимает исходное положение, а мяч находится под его контролем. Футболист ищет варианты того, как в дальнейшем распорядиться мячом.

1. **Остановка мяча ногой**

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);

**Остановка мяча стопой:** Стопа используется для приема мяча, который катится или скачет на небольшой высоте. Для остановки мяча используются следующие части стопы:

**Внутренняя сторона (щека):** Остановка мяча внутренней стороной стопы – самый распространенный способ обработки мяча. За счет большой поверхности соприкосновения внутренняя сторона стопы обеспечивает надежность при приеме.

В момент соприкосновения с мячом носок принимающей ноги смотрит в сторону. Далее нога отводится назад, за счет чего мяч теряет свою скорость.

**Внешняя сторона (шведа):** Прием мяча внешней стороной чаще всего используется в ситуациях, когда мяч отскакивает от земли. Такой прием позволяет убрать мяч под удобную ногу.

**Подошва:** Остановка мяча подошвой широко применяется в футзале, но и в большом футболе такой способ тоже имеет место быть. Как правило, его используют для остановки катящихся мячей.

Вес тела сосредоточен на опорной ноге. Принимающая нога выносится вперед навстречу мячу, носок при этом чуть-чуть поднят вверх. В момент приема нога слегка отводится назад.

1. **Остановка мяча бедром**

Почему эффективно использоваться бедро при приеме мяча?

Во-первых, бедро само по себе мягкое, что позволяет погасить скорость мяча.

Во-вторых, большая площадь соприкосновения делает остановку мяча более надежной.

Бедро очень эффективно использовать при обработке высоких мячей. Важное условие – бедро должно располагаться перпендикулярно направлению полета мяча. Амортизирующее движение делается одновременно вниз и назад.

1. **Остановка мяча туловищем**

Когда нет возможности принять мяч ногой, в ход идут другие части тела.

Например:

**Грудь** Остановка мяча грудью зачастую используется футболистами. Надежность такого приема обеспечивает большая площадь соприкосновения с мячом, что позволяет почти полностью погасить скорость снаряда и опустить его себе в ноги. Если мяч опускающийся, игрок отклоняет корпус назад, а во время соприкосновения с мячом плечи и руки выступают вперед.

**Живот** Прием мяча животом является скорее вынужденной мерой. Специально принимать мяч на живот не учат ни в одной футбольной школе. Однако, в футболе бывают ситуации, в которых по-другому не сыграть.

**Прием мяча головой.** Остановить мяч головой очень сложно из-за твердости поверхности соприкосновения. Однако, каждый футболист должен быть готов исполнить такой прием. Исходное положение: 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.Футболисты стараются не останавливать мяч головой, потому как мячу даже после первого касания нужно время, чтобы опуститься. В этот момент соперники успевают вступить в отбор. Лучший способ – первым касанием сделать передачу на партнера

**Основная часть**

<https://vk.com/wall-37112441_19951>

<https://vk.com/wall-37112441_19943>

**Домашнее задание**:

Прыжки со скакалкой 2\*50 раз.

Пресс

Отжимание

**Обратная связь:** Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога Абрамова Г.Н.