ПЛАН-КОНСПЕКТ

педагога дополнительного образования

Боровских Игоря Владимировича

Объединение: «Футбол»

Программа: «Футбол»

Группа: 02-45

Дата проведения: 20.12.2023

Время проведения: 16.40

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

**Цель занятия**:

1. Приобщение к физической культуре и спорту через занятия футболом, адаптация в современных условиях.

2. Развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.

***Задачи:***

1. Воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими

упражнениями, подвижными и активными играми и использование их в свободное время.

2. Укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической

работоспособности детей

Ход занятия:

**Разминка.**

Ходьба и ее разновидность:

А) на носках, руки вверху;

Б) на пяточках, руки за головой;

В) обычная, на счет 3 присесть, руки на колени;

Бег и его разновидности:

А) 4 шага лицом вперед;

Б) 4 шага приставными правым боком;

В) 4 шага приставными левым боком;

Г) 4 шага спиной вперед.

Комплекс ОРУ без предметов:

1. И.П. – ноги врозь, 1-2- рывки руками, 3-4- смена рук, рывки руками.

2. И.П. – ноги врозь, руки к плечам. 1-4- круговые вращения руками вперед. 5-8- вращение назад.

3. И.П. – ноги врозь, руки вверху.1-мах руками вниз. 2-вверх.

4. И.П. – ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны.1- поворот вправо. 2 И.п. 3- вправо. 4-И.П.

5. И.П. – ноги врозь, руки вверх.1-4 –вращение туловищем вправо. 5-8-влево.

6. И.П. – О.С., руки за голову.1-подняв колено дотронуться противоположным локтем до колена. 2-И.п. 3-другой ногой. 4-И.П.

7. И.П. – О.С. 1-выпад вправо, руки в стороны. 2-И.П. 3-влево. 4-И.П.

8. И.П. – О.С. 1-упор присев. 2-упор лежа прыжком. 3-упор присев прыжком. 4-И.П.

9. Прыжки с поворотом на 360 градусов

3.**Основная часть.**

Техникой футбола называют наличие определённых приёмов владения мячом на футбольном поле. Сюда входят не только обводка противоборствующего футболиста, но и умение останавливать футбольный снаряд, наносить по нему удары и делать точные и своевременные передачи. Нужна физическая и тактическая подготовка.

**Остановка мяча:**

**Способы остановки мяча**

Прием мяча в футболе можно осуществлять всеми разрешенными частями тела, то есть всеми, кроме рук. Чаще всего футболисты останавливают мяч ногой, но зачастую возникают ситуации, когда игроку удобнее принять мяч грудью или даже головой.

Основные способы остановки мяча:

Ногой

Туловищем

Головой

**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)

Бедром

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. 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.

Подъем

Прием мяча подъемом требует от футболиста высокого уровня мастерства. Из-за небольшой площади поверхности и жесткости подъема очень легко допустить ошибку при остановке мяча.

Использование подъема при обработке эффективно в том случае, когда снаряд находится на небольшой высоте.

В момент приема нога находится параллельно земле. Мяч необходимо «поймать» на нижнюю часть подъема.

**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.

**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.

**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.

**Заключительная часть.**

Упражнения на восстановление дыхания:

-  лёгкий бег по помещению;

-  ходьба с упражнениями на восстановление дыхания;

- сидя на наклоны поочередно к правой, левой ноге.

**5. Домашнее задание:** Набивание теннисного мяча, прыжки на скакалке (3 раза по 1 минуте с перерывом 30 секунд)

Обратная связь в WhatsApp

(т. 89005962306), выслать фото с выполнением упражнений.