|  |
| --- |
| Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Спортивная школа «Спартак» г. Павлово  **Методическая разработка к учебному занятию**  **«Удары внутренней стороной стопы»**  Автор-составитель:  Самойлов Андрей Владимирович,  Тренер-преподаватель отделения футбола    г. Павлово |

Конспект учебно-тренировочного занятия по футболу

**Группа**: начальной подготовки первого года обучения (НП-1)

**Тема**: Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Задачи:

1. Изучение ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.
2. Закрепление остановок мяча внутренней стороной стопы.
3. Отработать удары в игре «Квадрат» и двусторонней учебной игре.
4. Воспитывать морально-волевые качества у спортсменов, чувство коллективизма.

**Место проведения**: стадион, площадка для мини-футбола.

**Спортивный инвентарь**: мячи футбольные – 15 шт., конусы -8 шт., фишки – 30 шт., секундомер, свисток, скакалки, скамейки гимнастические.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия | Длительность | Организационно- методические  указания |
| 1 | Вводная часть   1. Построение, рапорт, приветствие; 2. Измерение ЧСС (кол-во ударов в минуту); 3. Проверка домашнего задания; 4. Задачи урока:    * изучение ударов по неподвижному мячу и катящемуся мячу внутренней стороной стопы;    * закрепление остановок мяча внутренней стороной стопы;    * отработка ударов в игре «Квадрат» и двусторонней учебной игре. | 2 мин. | Быстрое построение, четкая сдача рапорта.  Запомнить ЧСС на начало тренировки |
| 2 | Подготовительная часть   1. Медленный бег с короткими интервалами отдыха; 2. Общеразвивающие упражнения    * ИП – стоя ноги врозь, руки в   стороны. Круговые движения руками вперед и назад   * + ИП – стоя ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-3 наклоны вперед | 13 мин  3 мин.  10 мин.  10-12 раз  8-10 раз  8-10 раз | Бежим вместе группой, по сигналу  переходим на ходьбу  Постепенно увеличиваем амплитуду  При наклоне не сгибать ноги,  наклоны пружинящие, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | - ИП – широкая стойка ноги врозь, руки за голову  1 – наклон туловища влево  2 – ИП  3-4 – то же в другую сторону |  | руками касаемся пола  Ноги не сгибаем, следим за  положением туловища  Увеличиваем амплитуду махов  Глубже выпад  Отметить на сколько см.  улучшили свой результат  Выполняем касание ногами за головой  Следим за  правильным дыханием |
| - Поочередные махи правой и левой ногой назад и вперед | 6-8 раз |
| - ИП – ноги шире плеч   1. – выпад влево 2. – ИП 3. – выпад вправо 4. – ИП | 6-8 раз |
| - Упражнение на растяжку внутренней поверхности бедра | 6 раз |
| - ИП – лежа на спине, ноги врозь 1-2-3 перекат туловища назад  4-5-6 возвращаемся в ИП | 6-8 раз |
| -Прыжки  - на скакалке | 40-50 раз  10-15 раз |
| - через скамейку |  |
| 3 | Основная часть  **Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы**  1. Удар по неподвижному мячу Упражнения для обучения   * Размахивание бьющей ногой вперед с поворотом стопы на 90 градусов * С шагом и постановкой опорной ноги. Имитация удара с поворотом стопы бьющей ноги. * Выполнить удары по неподвижному мячу с места внутренней стороной   стопы в парах с расстояния 6-8 метров | 60 мин.  20 мин.  6 мин  4 мин.  5 мин. | Во время удара нога ставится в 10-12 см. сзади сбоку от мяча Носок стопы бьющей ноги несколько приподнят  Положение бьющей ноги в момент удара  сохраняется и во время проводки. Мяч направляем  точно партнеру |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | * Выполнять удары по неподвижному мячу с одного или нескольких шагов прямого разбега   2. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы  Упражнения для обучения Работа в парах   * Удары внутренней стороной стопы, стоя на месте * То же, но расстояние между   партнерами то увеличивается, то уменьшается | 5 мин.  10 мин.  3 мин.  3 мин. | ставя стопу на 90 по отношению к мячу  Удары выполнять правой и левой ногой  В момент удара носок бьющей ноги  поворачивается на 90 градусов по отношению к направлению  удара  В момент соприкосновения мяча и стопы нога отводится до  уровня опорной ноги  Останавливаем мяч, передаем внутренней стороной стопы |
|  | 4 мин. |
| - Передача мяча друг другу, двигаясь параллельно линии поля |  |
|  | 10 мин. |
| 3. Закрепление остановок мяча внутренней стороной стопы  Упражнения для закрепления:   * остановки на месте * остановки в движении | 5 мин.  5 мин. |
|  | 5 мин. |
| Отработать удары в игре «Квадрат» |  |
|  | 15 мин. |
| Двусторонняя учебная игра в мини-  футбол |  |
| 4 | Заключительная часть Восстановление дыхания  Медленная ходьба/бег с различными  движениями рук и ног, упражнения на внимание и координацию | 15 мин. | Спина прямая, вдох-выдох,  следим за счетом |