**Конспект занятия объединения «Футбол»**

**Группы 1, 2**

**Педагог дополнительного образования:** Асадов Ростислав Магерамович

**Тема занятия:** «Остановка мяча подошвой»

**Время проведения:** 2 занятия по 40 минут

**Место проведения:** домашние условия

**Видеоряд:** <https://www.youtube.com/watch?v=K86aqG1McxE>

**Ход занятия.**

**Разминка.**

1. И.П. – упор стоя на коленях.  
1 – наклон головы вперед.  
2 – наклон головы назад.  
3 – наклон головы вправо.  
4 – наклон головы влево.

2. И.П. – сед на коленях, руки к плечам, пальцы в кулак.  
1 – встать на колени, руки вверх.  
2 – сед на коленях, руки к плечам.  
3 – встать на колени, руки в стороны.  
4 – И.П.

3. И.П. – сед, упор сзади.  
1 – подтягивая ноги к груди, обхватив их руками.  
2 – И.П.

4. И.П. – лежа на спине, руки в стороны.  
1 – поворачиваясь на правый бок, хлопок левой рукой по правой.  
2 – И.П.  
3 – то же влево.  
4 – И.П.

5. И.П. – лежа на спине, руки вверх в замок.  
1-2 – поворот туловища на 360о вправо.  
3-4 – поворот туловища на 360о влево в И.П.

6. И.П. – сед, упор сзади ноги шире плеч.  
1 – свести ноги вместе.  
2 – прогнуться, опираясь на пятки.  
3 – сед, ноги вместе.  
4 – И.П.

7. И.П. – упор стоя сзади, согнув ноги.  
1 – выпрямить правую ногу.  
2 – прыжком поменять положение ног.

8. И.П. – лежа на спине, руки на груди.  
1 – разводя руки в стороны (вдох).  
2 – руки на грудь (выдох).

**Остановка мяча подошвой.**

***Остановка мяча подошвой*** используется для приема катящихся и опускающихся мячей.

При остановке катящихся мячей исходное положение — лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. В момент приближения мяча останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, выносится навстречу мячу. Носок стопы приподнят вверх на 30-40°. Пятка стопы находится над поверхностью на расстоянии 5-10 см.



В момент соприкосновения мяча с подошвой выполняется неболь­шое уступающее движение назад (рис.).

***Остановка летящего мяча подошвой***. Для остановки подошвой опускающегося мяча необходимо точно рассчитать место его приземления. Останавливающая нога, согнутая в колене, располагается над местом приземления мяча, носок должен быть приподнят, нога расслаблена. Следует учесть, что угол между подошвой и поверхностью поля должен варьироваться в зависимости от направления приближающегося мяча. Так, если мяч опускается после полета по высокой траектории, то и угол будет больше.

Остановка может выполняться непосредственно в момент касания мяча земли. В данном случае подошвой стопы мяч необходимо прижимать (но не давить) к земле.

Далее пройдите по ссылке для просмотра видеосюжета «Остановка мяча подошвой» (ссылка в разделе «Видеоряд»).