

День недели	Задачи занятия и используемые тренировочные средства с кратким описанием	Методические указания	Время (мин)
29.01.2022 (2 часа)	<p>Развитие ловкости , координации</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ОРУ в движении Пауза 2) Упражнения с мячом в руках Пауза 3) Упр-я для развития координации Упр-я на расслабление 4) Жонглирование мяча - подбивание мяча ступней. Ударить мяч вверх ступней на высоту не выше головы, дать ему опуститься на пол, затем снова ударить (левой, правой); - ударить мяч вверх бедром не давая опускаться мячу на пол (правой, левой); - ударить мяч лбом, поймать мяч. <p>Просмотр футб. матча в интернете</p>	<p>Рис.6</p> <p>Рис.3</p> <p>Рис. 10 Рис.8 /1</p>	<p>7</p> <p>1</p> <p>10</p> <p>1</p> <p>8</p> <p>3</p> <p>25</p> <p>60</p>
30.01.2022 (2 часа)	Просмотр футбольного матча на тв		
31.01.2022 (2 часа)	Просмотр обзора футбольных матчей в интернете		
1.02.2022 (1 час)	<p>Обучение обманным движениям</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ОРУ на месте 2) ОРУ с мячом в руках 3) Обучение обманным движениям <ol style="list-style-type: none"> а) «Переступание ч/з мяч» - «начертить» воображаемый круг ногой по часовой стрелке (правой, левой) - переступание ч/з мяч (левой, правой) на месте - переступание ч/з мяч в движении б) «Ложный замах» - поставить перед собой мяч на расстоянии 2-3 метра, сделать короткий разбег с остановкой перед мячом - максимально согнуть бьющую ногу и сделать замах не ударяя по мячу - выполнить разбег с замахом по мячу мягко ударив ногой в пол <p>Упр-я на расслабление</p>	<p>Рис. 1 Рис. 3</p> <p>Рис.8/1</p>	<p>7</p> <p>10</p> <p>18</p> <p>15</p> <p>3</p>
3.02.2022 (1 час)	<p>Обучение ведению мяча внутр.стороной стопы</p> <p>1. Разминка с мячами</p> <ul style="list-style-type: none"> - Мяч в руках, поднятых вверх, сделать наклон и вернуться в исходное положение; - Мяч в руках, поднятых вверх, наклоны в левую, правую стороны; - Мяч в руках, вытянуть ногу, перенести мяч левой рукой под бедром ноги и опустить ее, вытянуть левую ногу, перенести мяч правой в левую руку; - Подбросить мяч вверх на небольшую высоту – ударить бедром правой ноги – поймать мяч и т.д. - То же, но левой ногой; - Несильно ударить мяч о грунт (пол) и после отскока ударить голеноостопом (подъемом) вверх и поймать мяч, поочередно меняя ноги; 		8

2. Ведение мяча (или дриблинг) широко используется игроками в современном футболе.

Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, когда партнеры закрыты, некому отдать пас или сделать нацеленную передачу. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы, а иногда носком

Игрок наносит несильные удары (толчки) по мячу одной или попеременно обеими ногами. Чтобы мяч находился под контролем, ему необходимо придавать обратное вращение.

Для этого наносятся удары (толчки) в нижнюю часть мяча.

Голова при ведении мяча должна быть приподнятой, чтобы видеть игровую ситуацию, в которой находятся игроки противника и футболисты своей команды.

Необходимо быть внимательным, мяч не следует далеко отпускать от себя, так как противник получит возможность отобрать или выбить его и тем самым сорвать атаку.

Желательно мяч вести дальней ногой от противника

3. Обучение технике ведения мяча легкими ударами то правой, то левой ногой по нему. Для выполнения этого приема необходимо чтобы носок правой или левой ноги был направлен к земле, при этом мяч должен находиться перед футболистом. Необходимо наносить легкие последовательные удары подъемом в нижнюю часть мяча.

Упражнения

- ведение мяча правой ногой. В ходьбе, легкими ударами в нижнюю часть мяча.
- то же, но в легком беге
- ведение мяча левой ногой. В ходьбе, легкими ударами в нижнюю часть мяча.
- то же, но в легком беге.
- ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, толевой ногой.
- ведение мяча в легком беге попеременно то правой, то левой ногой.
- ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота (цель).
- ведение мяча левой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота.
- ведение мяча попеременно то правой, то левой ногой с последующим ударом в маленькие ворота.