

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани**

**План-конспект открытого занятия  
«Техника удара по мячу «носком»**

**Педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории  
Туктаров Владимир Алексеевич**

**декабрь, 2021 год**

*Место занятия:* спортивный зал Гимназии № 27г. Казани

*Возраст учащихся:* 10 – 11 лет

*Тема занятия:* « Техника удара по мячу «носком»

*Цель занятия:* Отработка техники удара по мячу «носком»

*Задачи занятия:*

- ознакомить с новыми элементами удара по мячу «носком»;
- отработать технику удара по мячу «носком»;
- совершенствовать быстроту, ловкость, координацию;
- формировать устойчивый интерес к занятиям футболом;
- учить владеть своими эмоциями, воспитывать дисциплинированность, силу воли, выдержку, упорство;
- развивать чувство товарищества и взаимовыручки.

*Инвентарь:* секундомер, свисток, футбольные мячи, жилетки, фишки.

*Методы организации тренировки:* индивидуальный, групповой, поточный.

*Методы:* словесный, наглядный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, практический, игровой.

*Дидактические средства:* наглядные (фотокопии).

*Время (продолжительность занятия):* 45 минут.

*Вид занятия:* учебно-тренировочное занятие по футболу.

## **ХОД ЗАНЯТИЯ**

### **I. Подготовительная часть (10 минут)**

1. Построение, приветствие, сообщение задач урока - 1 минут.
2. Измерение ЧСС (пульсометрия) - 30 секунд.
3. Сообщение правил ТБ на занятиях по футболу - 30 секунд.
4. Разминка:
  - 4.1. Бег (с ведением мяча, в парах) в равномерном темпе - 1 минут.
  - 4.2. Специальные упражнения с элементами футбола (в парах с мячом) - 2 минуты:

Бег с захлёстыванием голени назад, с высоким подниманием бедра; многоскоки, подскоки; махи ногами, имитация ударов по мячу (ногами и головой); перемещения: лицом вперед (упражнение нападающего), спиной вперед (упражнение защитника), повороты вправо, влево и т.д.

#### 4.3. Общеразвивающие упражнения - 5 минут:

- Исходное положение (далее - и.п.) - основная стойка (далее - о.с.), наклоны головы (вправо, влево, вперед и назад) – 4 раза в каждую сторону.

- И.п. - руки вперед, «ножницы» (горизонтально и вертикально) – 8 – 10 раз.

- И.п. - о.с., руки в стороны, повороты корпуса на 180 градусов («Скручивания») - 6 – 8 раз.

- И.п. – о.с., круговые вращения руками (руки прямые, согнуты в локтевых суставах, вращение кистями) – каждое упражнение выполняем 4 раза вперед и 4 раза назад.

- И.п. - наклон вперед, руки в стороны, вращения на 180 градусов («Мельница») – 6 – 8 раз.

- И.п.- о.с., руки на поясе, круговые вращения туловищем - 4 раза в каждую сторону.

- И.п.- полуприсед, руки на коленях, круговые вращения коленными суставами - 4 раза в каждую сторону.

- И.п.- о.с., приседания, руки вперед (спина прямая) – 6 - 8 раз.

- И.п.- о.с., наклон туловища вперед (1 - руками коснуться носка левой ноги, 2 - коснуться пола: середина между правой и левой ногой, 3 - коснуться руками носка правой ноги, 4 - и.п. – 4 - 6 раз .

- И.п.- о.с., руки вперед, разведены в стороны, скрестные махи ногами (поочередные) – 4 – 6 раз.

- И.п.- упор лежа, сгибания и разгибания рук – 10 – 12 раз.

- И.п.- о.с., руки на поясе, прыжки на месте, на левой, на правой и на обеих ногах – 12 раз.

#### 5. Восстановительные упражнения на дыхание:

руки поднять вверх, встать на носки - вдох, опустить руки вниз – выдох – 4 раза.

6. Дополнительные упражнения (гимнастические упражнения на растяжку):

«Ножницы», «Мостик», «Лодочка», «Склепка», «Самолет», «Пружинка», «Планка», «Книжка», «Березка», «Шпагат», «Полушпагат», «Перекаты» и т.д.

## II. Основная часть (30 минут)

1. Подвижная игра «Салка и мяч» - 4 минуты (Приложение 1).

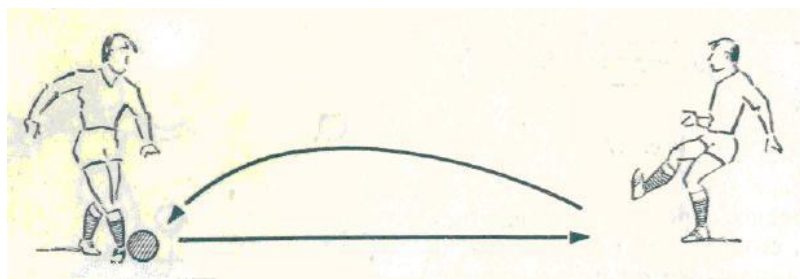
2. Теоретическая часть. (3 минуты).

Объяснение темы «Техника удара по мячу носком» (Приложение 2).

3. Упражнения на отработку техники удара по мячу «носком» - 9 минут.

3.1. Упражнение в парах «Прими и отдай» – 3 минуты.

Игроки располагаются в 6 - 8 метрах напротив друг друга. Игрок А выполняет передачу мяча носком игроку Б, который, подработав мяч, выполняет ответную передачу



Методическое указание: В момент удара носком стопа бьющей ноги должна образовать прямой угол с голенью; упражнение выполнять в 2 касания.

3.2 Упражнение в парах «Обведи меня и передай мяч» - 3 минуты.

Расстояние между игроками 6 – 8 метров. Игрок А выполняет ведение мяча до игрока Б, обводит его и возвращается на свое место. Затем, повернувшись лицом к партнеру, выполняет передачу мяча носком игроку Б.



Ведение мяча:  
а – средней частью подъема; б – внутренней стороной стопы;  
в – внешней частью подъема; г – носком

Методическое указание: В момент удара носок соприкасается с серединой мяча; в момент удара носок несколько приподнят; следить за техникой ведения мяча.

### 3.2. Упражнение «Движение по квадрату» - 3 минуты.

Игроки располагаются по углам квадрата (сторона – 9 метров, количество игроков 6 – 8 чел.), игрок А передает мяч «носком» игроку Б и перебегает на его место. Игрок Б выполняет передачу мяча «носком» на игрока В и движется в его направлении и т.д. Упражнение выполнять «по часовой стрелке» и «против часовой стрелки».



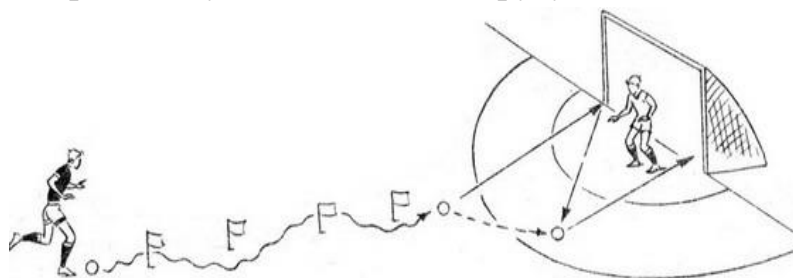
Методическое указание: Разбег прямой;

стопа в момент удара напряжена; упражнение выполнять в 2 – 3 касания.

4. Пульсометрия (ЧСС) - 30 секунд.

5. Удары по воротам (удар по мячу наносить носком) - 4 мин 30 секунд.

Построение игроков в 2 колонны на противоположных сторонах зала. Впередистоящие игроки располагаются с мячами. Направляющие футболисты, из каждой колонны, одновременно начинают движение с мячом: обводят 3 фишки и наносят удар по воротам. После удара подбирают свои мячи и встают в конец другой колонны и т.д. Упражнение выполняется непрерывным потоком, движение игроков осуществляется по кругу



Методическое указание: Удары по воротам наносить носком, следить за очередностью выполнения упражнения

6. Игра в футзал - 9 минут.

Схема игры - 3x1. Каждая смена играет 3 минуты, круговая система. Гол, который был забит ударом «с носка», засчитывается за 2 мяча



Методическое указание: Контролировать технико–тактические действия футболистов: игра без мяча («открывание», «закрывание» соперника), работа с мячом, удары по воротам, подработки мяча, «игровое мышление» и т.д.

### **III. Заключительная часть (5 минут)**

1. Легкий бег (ведение мяча) - 1 минута.
2. **Игра «У кого мяч?»**- 2 минуты (*Приложение 3*).
3. Пульсометрия (измерение ЧСС) - 30 секунд.
4. Подведение итогов занятия- 30 секунд.
5. Домашнее задание - 1 минута.

Просмотр футбольных матчей и их анализ, самостоятельные тренировочные занятия, зарядка, тренировки дома, изучать правила игры в футбол. Рекомендации для дополнительных занятий (*Приложение 4*).

*Приложение 1*

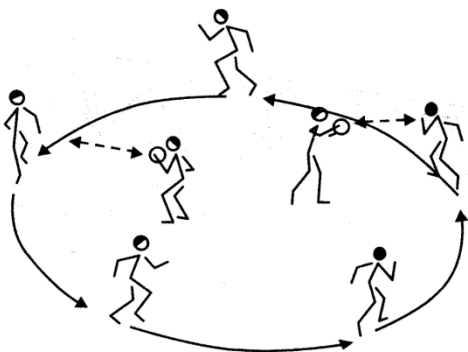
### **Подвижная игра «Салка и мяч»**

*Содержание.* Игроки бегают по площадке и спасаясь от преследования водящего, передают друг другу футбольный мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя.

*Правила:*

1. Водящему разрешается в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если он сумел это сделать, его сменяет игрок, виноватый в потере мяча

2. В игре можно назначать: несколько водящих и использовать большее количество мячей



Методическое указание: Следить за соблюдением правил игры

## *Приложение 2*

### **Техника удара по мячу «носком»**

Удар по мячу – один из ключевых футбольных элементов.

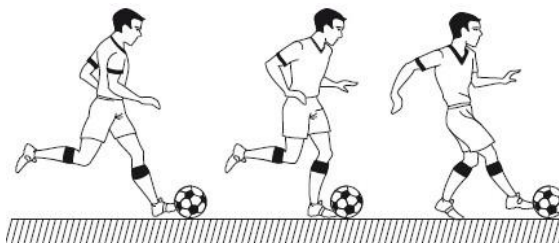
Удар «носком» – это прием, который применяет абсолютное большинство людей при первом знакомстве с футбольным мячом. Сущность данного приема заключается в том, чтобы нанести удар носком в середину мяча.

В современном футболе удар носком используется довольно часто. Его преимуществом является то, что после такого удара мяч летит с большой силой и скоростью, причем сам удар можно нанести после короткого, а потому – почти незаметного для противника замаха. Вратарям очень трудно реагировать на такие мячи. С другой стороны, при таком ударе тяжело добиться высокой точности: с мячом соприкасается небольшая часть ноги, и если не попасть точно в середину мяча – он «срежется» в сторону.

Удар носком также используется для проталкивания мяча партнеру, например, в условиях плотной борьбы или когда игрок с трудом дотягивается до мяча.

Чтобы выполнить удар носком с места правой ногой, встаньте позади мяча на расстоянии примерно 10-15 см от него, при этом правая нога должна находиться точно напротив мяча, а левая (которая в данном случае будет

опорной) – на том же расстоянии, но немного левее. Отведите назад правую ногу, замахнитесь ей, а затем резко направьте ее в сторону мяча таким образом, чтобы попасть носком в его середину. Учтите, что носок опорной ноги обязательно должен «смотреть» вперед. В тот момент, когда правая нога будет двигаться мимо опорной ноги к мячу, ее необходимо резко выпрямить, хотя в момент контакта с мячом она может оставаться чуть согнутой.



#### *Техника удара*

- ✓ Отвести ногу назад (замах).
- ✓ Направить ногу носком вперед, в сторону мяча.
- ✓ Опорная нога чуть сзади мяча.
- ✓ Бьющая нога резко выпрямляется.
- ✓ Носок бьющей ноги должен попасть в середину мяча.

#### *Специальные упражнения*

- ✓ «Коснись носком центра мяча»
- ✓ «Удар с места по неподвижному мячу в стенку»
- ✓ «Удар с разбега по неподвижному мячу в стенку»
- ✓ «Удар с места или с разбега в паре, в тройке»

#### *Возможные ошибки*

- ✓ Опорная нога в момент удара далеко от мяча, и бьющая нога едва дотягивается до мяча
- ✓ Носок опорной ноги развернут наружу или внутрь. Носок бьющей ноги не попал в середину мяча.



### *Приложение 3*

#### **Игра «У кого мяч?»**

Играющие образуют круг, стоя плотно друг к другу. Руки у играющих находятся за спиной. У одного игрока в руках гандбольный мяч, который передаётся друг другу сзади, за спиной. Водящий стоит в середине круга и старается угадать у кого мяч. Водящий говорит: «Руки!». Тот игрок, к кому обратился водящий, должен показать обе руки. Если водящий отгадал, то ученики меняются местами.



### Рекомендации для дополнительных занятий по отработке удара мяча «носком»



Рис. Удар носком

Удар носком (рис.) чаще всего применяется при игре в сырую погоду: этим ударом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В футболе этот удар часто используется для обстрела ворот, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря. Применяется удар носком и тогда, когда до мяча трудно дотянуться.

Удар носком производится с места или с разбега. Техника выполнения его такова. Опорная нога ставится примерно на уровне мяча, ее носок указывает направление удара. Бьющая нога, согнутая в коленном суставе, проходя у опорной ноги, резко выпрямляется. Ее носок точно соприкасается с серединой мяча. При этом стопа бьющей ноги образует прямой угол с голенью. В момент удара туловище немного отклоняется назад, опорная нога слегка сгибается в коленном суставе.

Упражнения:

1. Начертите на стенке круглую мишень диаметром 1 м. С расстояния 8—10 шагов сделайте 25—30 ударов по неподвижному мячу, стараясь попасть в мишень. Затем усложните упражнение. Наносите удары с разбега.

2. «Через волейбольную сетку». Натяните волейбольную сетку на высоте 1,5 м. Встаньте на лицевой линии волейбольной площадки и ударом по неподвижному мячу с места или с разбега пошлите мяч через сетку партнеру, стоящему за противоположной линией мишени. Кто из вас совершит меньше ошибок, сделав по 15 ударов с обеих ног?

3. «По отскочившему мячу». Направьте мяч шагов с 8—12 в стенку, отскочивший мяч вновь пошлите в стенку. Сколько ударов вы сможете сделать без остановки?

4. «По воротам». Сделайте по 20 ударов правой и левой ногой в ворота с расстояния 10—12 шагов. Затем поменяйтесь ролями с товарищем, занявшим место в воротах. Удары старайтесь наносить сильно.

5. «От ворот». Сделайте 5 сильных ударов от ворот. Попросите товарища отметить лучший результат. Затем поменяйтесь ролями.

Технические ошибки	Последствия ошибок	Как исправить ошибки
Опорная нога поставлена слишком далеко от мяча. Носок опорной ноги не совпадает с направлением удара	Неточный удар	С расстояния 8 м нанесите несильно с места по неподвижному мячу 10—15 ударов. Обратите внимание на правильность постановки опорной ноги
В момент удара стопа бьющей ноги не образует прямой угол	Слабый удар	Держа стопу и голень под прямым углом, 15-20 раз сымитируйте удар по мячу, т.е. выполняйте движение как при ударе, но без касания мяча
Носок бьющей ноги не попал в середину мяча	Неточный удар	Подведите 15—20 раз носок бьющей ноги к середине мяча. Затем нанесите 20 ударов с расстояния 8—10 м в цель