

**План-конспект урока по футболу**  
**Тренер-преподаватель Матюхин Сергей Иванович**  
**группа начальной подготовки третьего года обучения**

**Цель урока:** совершенствование технико-тактических действий.

**Задачи урока:**

1. *Образовательная:*
  - закрепление навыков передачи мяча.
2. *Воспитательная:*
  - развитие координации.
3. *Оздоровительная:*
  - воспитание чувства ответственности и коллективизма посредством подготовительной игры в футбол.

№	Содержание урока		Метод. указания
<b>I.</b>	<i>Подготовительная часть урока</i>	10'	
1.	Построение, приветствие, сообщение задач урока	1'	Обратить внимание на равновесие.
2.	Медленный бег по залу.	2' 0,5/	
3.	Общеразвивающие упражнения: а) ИП – ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе, вращение головой вправо-влево. б) ИП – ноги врозь, руки согнуты в локтях, вращение вперёд и назад. в) ИП – ноги врозь, туловище наклонено вперёд, руки в стороны. г) ИП – ноги врозь, руки на поясе, вращения тазобедренным суставом. д) ИП – правая нога вперёд, левая назад – продольный шпагат. е) ИП – левая нога вперёд, правая назад – продольный шпагат. ж) ИП – поперечный шпагат с наклоном вперёд с разведением рук. з) ИП – ноги вместе, полусогнуты, руки на коленях, вращение коленками вправо-влево. и) ИП – ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд, махи ногами.	0,5/ 0,5/ 0,5/ 0,5/ 0,5/ 0,5/ 0,5/ 0,5/	Не делать резких движений.
4.	Беговые упражнения: а) бег с высоким подниманием бедра; б) бег с захлестом голени назад; в) бег перекрестным шагом; г) бег с выворотом стоп наружу; д) бег с выворотом стоп во внутрь. е) Имитация финтов. ж) Имитация ударов головой.	1.35 0.15 0.15 0.15 0.15 0.15 0.15	Следить за правильностью выполнения упражнения.

II.	<i>Основная часть урока</i>		
	<p>1. Передачи мяча в парах внутренней частью стопы в два и в одно касание.</p> <p>2. Имитация направлений ведения мяча: учащиеся попарно по свистку начинают двигаться в направлении стоек с возвратом спиной правым, левым боком, эстафета.</p> <p>3. Ведение мяча попарно, по диагонали с резким изменением направления: учащиеся попарно по сигналу начинают вести мяч до конца зала и передают его из противоположного конца пасом своему партнёру. Эстафета.</p> <p>4. Передача мяча: учащиеся в двух колоннах ведут мяч до середины площадки, затем внутренней частью стопы передают его первому в противоположной колонне и затем быстро перебегают на противоположную сторону.</p> <p>5. Передачи мяча: Учащиеся в двух колоннах располагаются на противоположных сторонах зала, первые номера передают мяч в противоположную колонну и перебегают вслед за мячом. Партнёр одним касанием останавливает мяч, вторым отдаёт мяч в противоположную сторону и перебегает вслед за мячом и т.д.</p> <p>6. Жонглирование ступнёй, бедром, головой.</p> <p>7. Остановка мяча: игрок подбрасывает себе мяч и не давая ему опуститься останавливает.</p> <p>8. Тактическое упражнение «Удержание мяча». Две группы игроков по 3 человека стремятся как можно дольше удержать у себя мяч.</p> <p>9. Жонглирование.</p>	<p>5/</p> <p>10/</p> <p>15/</p> <p>5/</p> <p>5/</p> <p>20/</p> <p>5/</p>	<p>Следить за количеством касаний.</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения.</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения и очередностью.</p> <p>Следить за точностью выполнения упражнения и быстротой перемещения.</p> <p>Следить за очередностью.</p>
III.	<i>Заключительная часть урока</i>	3/	
1.	Медленный бег в сочетании с дыхательными упражнениями и переходом на ходьбу.	15/	
2.	Подведение итогов занятия.	15/	Указать на недостатки и отметить отличившихся.