

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
городского округа ЗАТО город Фокино

## **УРОК ФУТБОЛА В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

Тренер-преподаватель: Матюхин Сергей Иванович

2014 год

## УРОК ФУТБОЛА В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

**Цель:** научить основным элементам футбола.

**Задачи:** развитие навыков работы с мячом; формирование умения детей работать в команде; развитие способности ориентирования в пространстве, быстроты реакции.

**Место проведения:** спортивный зал школы.

**Инвентарь:** фишки – 9 штук; футбольные мячи – 10 штук.

### Вводная часть (12 минут)

#### Координационные упражнения для юных футболистов

1. Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – поднять пятку левой ноги, на счет 2 – одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги. На счет 3 – правая нога в сторону на носок, на счет 4 – исходное положение. То же упражнение, но начать его с подъема пятки правой ноги, выполнять в другую сторону.

2. Исходное положение – ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. На счет 1-4 – вправо, 5-8 – влево. Спина прямая, амплитуда движения – максимальная. Для усложнения упражнения его можно выполнять с закрытыми глазами.

3. Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг руками вперед, 3 – поворот вправо, руки в стороны, 4 – исходное положение, 5, 6, 7 – пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 8 – исходное положение. Затем на счет 9-10 – круг руками назад, и далее на счет 11-16 – упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

4. Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг правой рукой вперед, на счет 3-4 – круг левой рукой назад, на счет 5-6 – круг левой рукой вперед, на счет 7-8 – круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

5. Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – правая рука в сторону, на счет 2 – левая рука в сторону, на счет 3 – круг правой кистью вперед, на счет 4 – круг левой кистью вперед, на счет 5 – правая рука вниз, на счет 6 – левая рука вниз, на счет 7-8 – два круга плечами назад. То же упражнение, но на счет 3-4 – круги кистями назад, на счет 7-8 – 2 круга плечами вперед.

6. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки вверх. Круговые движения руками. На счет 1-4 – правой рукой вперед, левой – назад; на счет 5-8 – левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из исходного положения – основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).

7. Исходное положение – ноги на ширине плеч. На счет 1 – правая рука на поясе, 2 – левая на поясе, 3 – правая перед грудью, 4 – левая перед грудью, 5-6 – два рывка согнутыми в локтях руками, 7-8 – 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

8. Исходное положение – ноги на ширине плеч. На счет 1 – левая рука к плечу, 2 – правая к плечу, 3 – левая перед грудью, 4 – правая перед грудью, 5 – два рывка назад согнутыми в локтях руками, 7-8 – 1,5 круга руками назад.

9. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки к плечам. На счет 1-2 – два круга руками вперед, на счет 3-4 – два круга: правая рука вперед, левая – назад; на счет 5-6 – два круга руками назад; на счет 7-8 – два круга: левая – вперед, правая – назад. Спина прямая.

### **Основная часть (30 мин)**

Специальная физическая подготовка: подвижная игра с элементами футбола (6-7 мин).

**Отработка различных коротких передач мяча и остановка его подошвой (передача мяча правой, левой ногой).** Построение учащихся в четыре колонны: по две колонны напротив друг друга (1 мин). Таким образом, четыре группы игроков располагаются друг против друга (две

встречные колонны) на расстоянии 6-7м. Стоящие первыми игроки из первой и третьей колонн передают мяч правой (левой) ногой первым игрокам из второй и четвёртой колонн и затем перебегают в конец противоположной колонны. Принимающий игрок останавливает мяч подошвой и посылает его назад, выполняя передачу правой (левой) ногой и тоже перебегает в конец противоположной команды.

Вбрасывание мяча в коридоре 2м (4 мин). Между встречными колоннами отмечен фишками коридор шириной 2м. Первые игроки из первой и третьей колонн вбрасывают мяч двумя руками из-за головы первым игрокам из второй и четвёртой колонн и перебегают в конец противоположной колонны. Таким образом, каждый игрок должен принять и вбросить мяч в коридор.

Удары по неподвижному мячу (5 мин). Перестроение в две колонны (команды) на штрафной линии площадки по направлению к воротам (30 с). У каждой колонны по футбольному мячу. Первые игроки колонн выполняют удар по неподвижному мячу в ворота со штрафной линии, бегут за мячом и передают его второму игроку, а затем встают в конец своей колонны и т.д. Удар выполняется по сигналу учителя. В конце упражнения подсчитывается число забитых мячей. Выигрывает команда, которая забьёт наибольшее число мячей.

Жонглирование футбольным мячом (6 мин). Класс (группа) делится на две команды. Первая команда выполняет жонглирование футбольным мячом: бросок мяча вверх, удар по мячу стопой и бедром; вторая выполняет сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Затем команды меняются заданиями. Уборка мячей (1 мин).

Подвижная игра «Воробьи-вороны» (5 мин). Класс (группа) делится на две команды. Команды становятся на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1-1,5м. Первая команда – «воробьи», вторая – «вороны». У каждой команды на своей стороне площадки – «кормушка». Учитель неожиданно говорит: «воробьи» или «вороны». Названная команда быстро

убегает к своей «кормушке», а другая её догоняет. Затем все встают на прежние места, подсчитывается число пойманных игроков. Выигрывает команда, которая поймает больше соперников.

### **Заключительная часть (3 мин)**

Построение в одну шеренгу (30 с); подведение итогов урока (1 мин 30 с); построение в пары и выход из спортивного зала (1 мин).

