**Ссылка resh.edu.ru**

**Физическая культура**

**26 марта 2020 год**

**гр.26-1б**

**Тема: Техника безопасности и правила игры в футбол.**

**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме**

**В теоретической части представлены:**

* история возникновения футбола;
* техника безопасности в игре;
* правила игры в футбол;
* разминка футболиста.

Футбол – это один из самых популярных видов спорта и во всем мире. В этом уроке вы вспомните правила игры в футбол, а также с техникой безопасности.

**Глоссарий**

Расстановка игроков – определённое распределение игроков на поле во время игры в футбол.

Арбитр – судья в футболе, наделенный определенными полномочиями для решения спорных ситуаций во время игры.

Пенальти – удар, назначаемый в качестве штрафа или наказания с расстояния 11 метров в ворота, защищенных только вратарем.

Аут – Вбрасывание мяча руками из-за пределов поля после того, как мяч вышел через боковую линию.

Гол – момент в игре в футбол, когда мяч пересекает линию ворот. Другое название – взятие ворот.

Пас – передача мяча от одного игрока одной команды к другому игроку этой же команды.

Техника безопасности – свод правил, которых нужно придерживаться для того, чтобы избежать различных несчастных случаев.

**Основная литература:**

* Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 237 с.

**Дополнительная литература:**

* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

**Интернет-ресурсы:**

* Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL:  <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 02.07.2018)

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

Футбол - командная игра, целью которой является забить мяч в ворота соперников ногами или другими частями тела, кроме рук, большее количество раз, чем это сделает соперник.

Футбол имеет давнюю историю своего возникновения. Первые упоминания о футболе известны еще во времена Древнего Китая около 4000 лет назад.

Точкой отчета современного футбола принято считать 1863 год, когда в Лондоне основали первую в мире ассоциацию по футболу.

Следом утверждаются правила футбола, изначально состоявшие из 13 пунктов. В течении долгого времени они постоянно подвергались корректировке, пока наконец не приняли окончательный вид. Олимпийским видом спорта футбол стал в 1900 году. Первый чемпионат мира был проведён в 1930 году, а первый чемпионат Европы – в 1960 году.

Игра в футбол – достаточно травмоопасный вид спорта. Спортсмен может получить травмы:

* во время падения;
* во время нахождения на поле посторонних предметов;
* при игре в неподходящей форме (спортивной одежды и обуви).

При игре в футбол игроки обязаны соблюдать технику безопасности – свод правил, для избежание несчастных случаев.

* Во время занятий на поле посторонним лицам находиться запрещено.
* При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.
* Игрок должен соблюдать дисциплину в игре, не использовать грубые и опасные приёмы – не ставить подножек, не толкаться и т.п.
* Игрок должен знать правила игры в футбол.
* Футболист должен использовать ту экипировку, которая обеспечивает ему безопасность. А это, прежде всего, футболка, шорты, гетры, удобная обувь.

Поле в футболе имеет форму прямоугольника с боковыми сторонами в 90- 120м метров и сторонами за воротами в 45-90 метров в длину. На поле должна быть разметка

игровых зон: штрафной, вратарской и точки пенальти, а также разметка центрального круга и границ поля.

Покрытие футбольного поля может быть как искусственным газоном, так и вырастающей травой.

Перед началом игры спортсмен должен сделать упражнения на разминку.

Для начала нужно разогреть мышцы. Для этого используется неспешный бег в течении нескольких минут (около 5). Далее следует бег с подъёмом колена к груди, бег с захлестом колена назад.

Вторая часть разминки – разогрев суставов. Необходимо делать вращательные круговые движения сперва в одну, затем в другую сторону. Нужно начать с головы, далее повращать плечами, руками, корпусом, тазом, коленями, голеностопом. Делать упражнения необходимо в медленном темпе.

После разогрева суставов необходимо растянуть мышцы.

Здесь используют обычные наклоны вперед. Колени прямые, ладонями нужно пытаться коснуться земли. Если делать все правильно, то можно почувствовать как мышцы на задней части бедра и икроножные мышцы начинают напрягаться.

Далее нужно растянуть внутреннюю мышцу бедра – поставить широко ноги и согнуть одну ногу в колене.

Чтобы потянуть переднюю часть бедра, нужно согнуть ногу, взяться сзади за голеностоп, и потянуть ногу к пятой точке.

Рассмотрим основные правила игры в футбол. Основной спортивный инвентарь в футболе – конечно же футбольный мяч. В настоящее время его изготавливают только из искусственных материалов. Раньше использовали и натуральную кожу.

В футбол играют с помощью футбольного мяча. Согласно правилам, мяч должен обладать формой шара, по весу не превышать более 450 граммов, а диметр не должен превышать 22 см. На поле выходят две команды, в каждой из которой 11 игроков, включая вратаря (стартовый состав).

В каждой команде есть запасные игроки, их число не должно превышать 12 человек. По ходу игры игроки одной команды по команде тренера могут сменят друг друга. У каждой команды свой цвет формы. Вратарь должен иметь отличимую форму.

Еще один участник футбольного матча – это судья (арбитр), наделенный определенными полномочиями для решения спорных ситуаций. Этот судья называется главным. Кроме главного арбитра на поле присутствуют 2 помощника судьи, а также двое судей за воротами, которые определяют взятие ворот.

Футбольный матч длится 90 минут, состоит из двух периодов – таймов по 45 минут каждый. Судья вправе назначить дополнительные минуты к каждому из таймов за нарушения, задержку времени и т.п.

При счете игры 0:0 судья имеет право добавить еще два тайма по 15 минут (дополнительное время). Если же счет 0:0 сохраняется и по истечении этих таймов, то командам назначается серия пенальти – удар, назначаемый в качестве штрафа или наказания с расстояния 11 метров в ворота, защищенных только вратарем. По пенальти выявляют победителя.

Цель каждой из команд – забить гол в ворота соперника. Гол – момент в игре, когда мяч пересекает линию ворот. Другое название – взятие ворот. За каждый гол команде начисляется в счёт одно очко.

Положение «вне игры» (оффсайд) – это ситуация, в которой игроки нападающей команды находятся за линией мяча и предпоследнего игрока защищающейся команды в момент осуществления паса.

Нарушения в игре бывают следующие:

* затягивание игры;
* игра рукой;
* споры с судьей;
* опасные движения;
* агрессивное поведение на поле и др. За такие нарушения дается желтая карточка.

Судья матча обязан выносить решения в пользу той или иной команды. За нарушения судья дает карточки – желтую– за легкое нарушение (предупреждение), красная – за грубое нарушение правил (игрока удаляют с поля).

У провинившейся команды отбирается мяч и передаётся сопернику. Исходя от места нарушения назначается свободный удар или более опасный – штрафной. Если же игрок нарушил правила возле своих ворот, можно получить самый опасный из ударов – пенальти.

Мяч может во время игры выходить за пределы поля – со стороны боковых судей или со стороны ворот.

Если мяч выходит за пределы поля со стороны боковых судей, то назначается аут (вбрасывание мяча) – это единственная ситуация в игре, когда полевому игроку разрешено взять мяч в свои руки. Игрок должен исполнять этот прием двумя руками из-за головы и не отрывая пятки от земли.

Если мяч выходит за пределы поля со стороны ворот, то в зависимости от того, игрок какой команды коснулся мяча последним, назначается угловой - если защищающейся команды, и от ворот - если атакующей:

* Угловой подаётся с угла футбольного поля от углового флажка;
* Удар от ворот производится из зоны вратарской и совершается либо вратарём, либо игроком защищающейся команды.

***ПРИМЕРЫ И РАЗБОР РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ***

**1. Задание на единичный выбор.**

Первую в мире ассоциацию по футболу в Англии основали в … году:

Варианты ответов:

|  |  |
| --- | --- |
|  | *1963* |
| х | *1863* |
|  | *1900* |
|  | *1800* |
|  | *1890* |

**Решение:**методом исключения перебирайте все даты, и из видеоурока попробуйте вспомнить точную дату.

**Правильный ответ:**в 1863 году.

**Подсказка:**Прослушайте еще раз видео или прочитайте конспект по данному уроку.

**2. Филворд – английский кроссворд. Найдите шесть слов, относящихся к теме футбола.**



**Решение. В задании спрятаны слова:**футболист, игра, форма, травма, тренер, мяч. Основополагающим является слово «футболист».

**Подсказка:** Посмотрите внимательно на кроссворд и отметьте слово, которое вы увидите первым. Далее продолжайте искать следующее слово.

**Правильный ответ:**



**Тезаурус**

**Футбол** – командная игра, целью которой является забить мяч в ворота соперников ногами или другими частями тела, кроме рук, большее количество раз, чем это сделает соперник.

**Расстановка игроков** – определённое распределение игроков на поле во время игры в футбол.

**Арбитр** – судья в футболе, наделённый определенными полномочиями для решения спорных ситуаций во время игры.

**Пенальти** – удар, назначаемый в качестве штрафа или наказания с расстояния 11 метров в ворота, защищенных только вратарем.

**Аут**– вбрасывание мяча руками из-за пределов поля после того, как мяч вышел через боковую линию.

**Гол** – момент в игре в футбол, когда мяч пересекает линию ворот. Другое название – взятие ворот.

**Пас** – передача мяча от одного игрока одной команды к другому игроку этой же команды.

**Техника безопасности** – свод правил, которых нужно придерживаться для того, чтобы избежать различных несчастных случаев.

**Схема удара по мячу при совершении паса**



Схема удара по мячу при совершении паса

**Контрольные задания**

**1.Вес футбольного мяча**

Вес футбольного мяча должен быть не более ... граммов.

|  |  |
| --- | --- |
|  | 420 |
|  | 450 |
|  | 400 |
|  | 350 |
|  | 455 |

##### 2.Понятие в футболе

Вставьте недостающее слово в предложение.

Вбрасывание мяча руками из-за пределов поля после того, как мяч вышел через боковую линию называется  .

##### 3.Удар по воротам

Выберите правильный ответ из выпадающего списка.

Удар, назначаемый в качестве штрафа или наказания с расстояния 11 метров в ворота, защищённых только вратарем, называется                                     .