

ФУТБОЛ

Общая физическая подготовка с элементами футбола



ИЗ ИСТОРИИ...

В истории не указывается ни год, ни место рождения футбола. Археологические раскопки доказали, что некий “предок” футбола жил еще в Древнем Египте: ученые обнаружили здесь не только изображения играющих в мяч, но и сами мячи. Историки утверждают и то, что игра в мяч ногами являлась любимым занятием китайских воинов - это было две тысячи лет назад до нашей эры.



В разных странах много-много лет назад люди собирались на городских площадях или пустырях и играли в мяч.

На Руси тоже издавна существовали игры с мячом, напоминающими футбол. Одна из таких игр называлась “шалыгой”: игроки ногами стремились загнать мяч на территорию противника. Играли в лаптях на льду рек или на базарных площадях кожаным мячом, набитым перьями.

Современный футбол начал свой путь в XII веке в средневековой Англии. Тогда в футбол играли на рыночных площадях и даже на узких кривых улицах.



Именно в Англии футболу впервые дали такое название и поэтому у англичан есть все основания считать себя родоначальниками этой игры. Как ни странно, это событие произошло не при официальном признании игры, а при... ее запрещении.



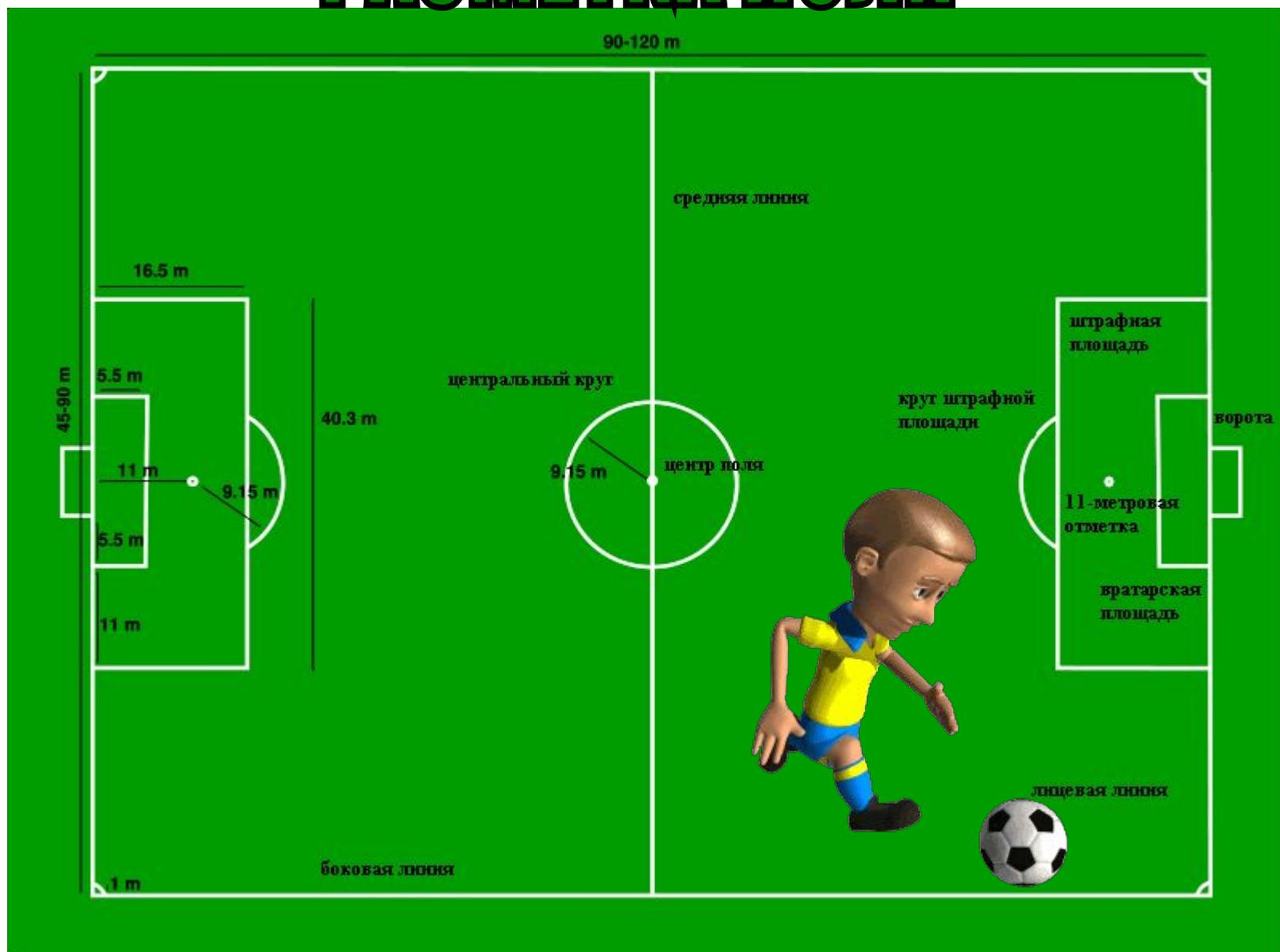
Первая в мире футбольная ассоциация была образована именно в Англии в 1863 г. Появились и первые клубы футболистов. Здесь же были разработаны первые официальные правила игры, которые спустя несколько десятилетий получили всеобщее признание.

Дата 26 октября 1863 г. стала памятной для поклонников футбола, так как в этом году в лондонской таверне на Грей Куин-стрит представители новоиспеченных клубов выработали новые правила игры.

С 1872 г. берет начало история международных встреч по футболу. Открывает ее матч сборных Англии и Шотландии.

Первые официальные соревнования по футболу в нашей стране состоялись в начале 20 века. В Петербурге футбольная лига была создана в 1901 г., в Москве — в 1909-м.

РАЗМЕТКА ПОЛЯ



Общая физическая подготовка с элементами футбола



1. Построение, сообщение задач занятия.

2. Проверка готовности занимающихся к занятию.

3. Инструктаж по технике безопасности.

4. Ходьба. Бег с различными заданиями:

1) приставными шагами правым и левым боком;

2) с касанием рукой пола;

3) с поворотом на 360;

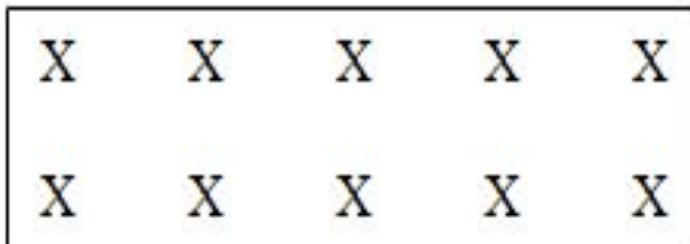
4) с хлопком над головой;

5) 2, 3, 4 задания выполнить разом;

6) спиной вперёд.

5. ОРУ (на месте в парах)

1) И.п.- стоя лицом другу к другу, руки на плечи партнёра. Одновременные наклоны вперёд.





2) И.п.- тоже, взявшись за руки. Одновременные круговые вращения на месте в одну и другую стороны.



3) И. п.- стоя спиной друг к другу. Повороты вправо влево, до касания ладонями ладоней партнёра.

4) И.п.- то же. Одновременное прогибание назад, руки вверх и наклон вперёд, до касания рук партнёра.

5) И.п.- стоя лицом друг к другу, руки на плечи партнёра, правая нога вперёд. Прыжки со сменой ног.

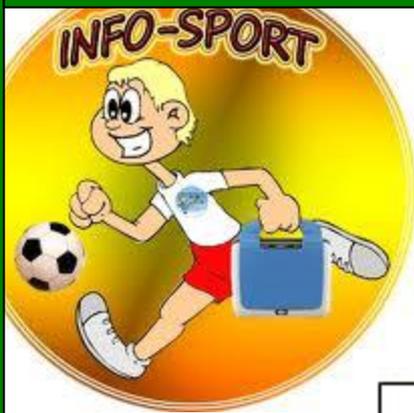
6) И.п - то же. «Пятнашки» ногами.

7) И.п.- присев на правую ногу, левая выпрямлена, держась за руки перенос «тяжести тела» с одной ноги на другую.

8) И.п.- упор лёжа, «Пятнашки» руками.

9) Подскоки на месте (на координацию), руки вверх, ноги врозь.

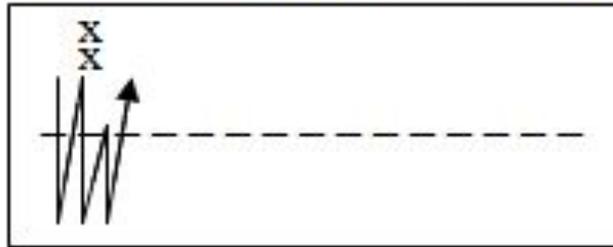
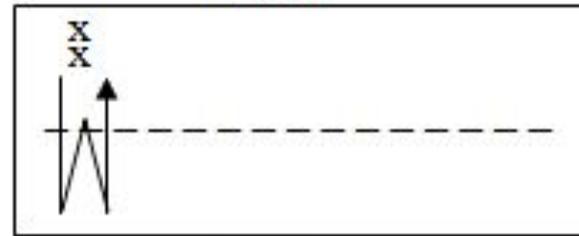




1. Эстафеты (в парах)



а) челночный бег
длинная - короткая -
короткая - длинная



боковая

б) челночный бег
длинная - длинная - длинная -
короткая - короткая - длинная.

2. Упражнения на дыхание.

3. Сидя на скамейке, ноги выпрямлены, руки на ближний край скамейки, пальцы вниз. Сгибание и разгибание рук.

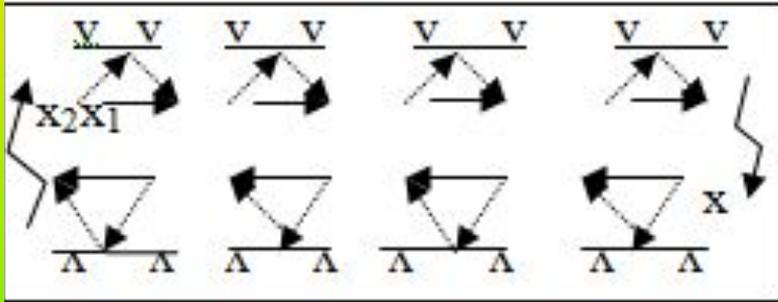
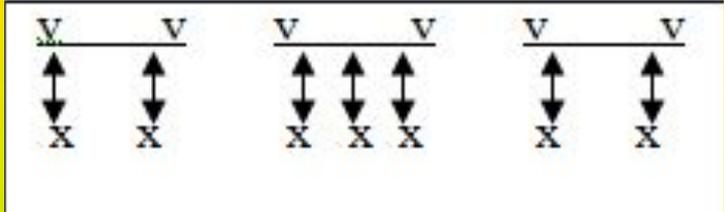
4. И.п. - стоя, одна нога на скамейке, прыжки вверх со сменой ног.

5. И.п. - упор лёжа, ноги на скамейке, руки на полу. Отжимание.

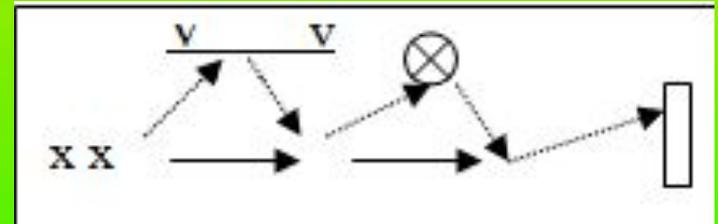


Комбинация «Стенка».

1. Повторить передачу внутренней стороной стопы (в скамейку) с расстояния 2-3 метров правой и левой ногой.



2. Передачи в скамейки, в движении от лицевой до лицевой (в двух направлениях).
а) правой ногой;
б) левой ногой.



3. Передача и выход на свободное место, удар внутренней стороной стопы в малые ворота. Упражнение выполняется в две стороны. Передача через тренера.

Подведение итогов занятия.

Уборка инвентаря.

Д/з: Повторить комбинация «стенка» и упражнения занятия на бумаге.





**УДАЧНОЙ
ИГРЫ!**