

Футбол. Навыки и умение по технике владения МЯЧОМ.



**Презентация
к уроку физической культуры
учителя I категории
Щегловой Елены
Станиславовны**



Инструкция по правилам безопасности на уроках по футболу

1. Общие положения

- Если не выполнять правила поведения и безопасности на уроках физкультуры оборудование и инвентарь могут стать причиной тяжелых травм и увечий. Особенно распространенной причиной травмирования является стремление слабых учащихся не уступать своим более сильным и ловким сверстникам. Только знание и выполнение учащимися правил поведения и безопасности снижает опасность занятий физкультурой не только на спортивных площадках, но и в свободное от уроков время.



Требования безопасности перед началом урока

- В спортивный зал или на площадку входить только по разрешению учителя или вместе с ним.
- К занятиям допускаются учащиеся, которые прошли медицинский осмотр.
- К занятиям допускаются учащиеся в спортивной форме (белая футболка, шорты, носки, кроссовки), без часов, сережек, цепочек и других украшений, в холодную погоду – спортивный костюм.
- В раздевалке, в спортивном зале и на спортивной площадке соблюдать чистоту и порядок. Осторожно относиться к школьному имуществу.
- Не оставлять в раздевалке деньги и ценные вещи.

Требования безопасности во время проведения уроков

- **Перед началом каждого урока обязательно делать разминку.**
- **Соблюдать правила игры и спортивное поведение.**
- **Без разрешения учителя не покидать спортивный зал или площадку.**
- **Учащиеся не должны опаздывать на уроки и пропускать их без уважительной причины, своевременно и точно выполнять распоряжения, указания и команды учителя.**
- **Учащиеся должны соблюдать дисциплину и организованность на уроках, во время выполнения товарищем упражнений не отвлекать его от работы, не заниматься посторонними делами на уроках.**
- **Обязательно соблюдать правила личной гигиены: спортивная форма должна быть чистой, волосы аккуратно собраны.**
- **Не перегревать и не переохлаждать свой организм.**
- **Внимательно следить за своим самочувствием, если во время выполнения упражнения твое состояние ухудшилось, нужно немедленно сообщить учителю.**



Требования безопасности после окончания урока

- После того, как учитель даст разрешение на выход из зала или с площадки, учащиеся должны организовано выйти в раздевалку, где необходимо обязательно переодеться, переобуться.
- Если ученик плохо себя чувствует, то он должен обязательно сообщить учителю.



Требования безопасности в случае аварийных ситуаций

- В случае возникновения аварийной ситуации (взрыв, пожар, распространение отравляющих веществ), дети должны обязательно сообщить об этом учителю, под его руководством организовано выйти в безопасное место.
- Учитель сообщает об этом администрации школы и аварийным службам по соответствующим телефонам.
- Учитель обязан оказать первую помощь пострадавшим, в случае необходимости вызвать скорую медицинскую помощь.

Спортивные игры Древнего Китая

- История Ханской династии (ее правление приходилось на период с 206 г. до н. э. до 25 г. н. э.) хранит описание игры "чжу-кэ". "Чжу" означает бить ногой, а "кэ" – кожаный набивной мяч.
- Как свидетельствуют письменные источники, в день рождения императора две самые сильные команды принимали участие в матче, который проводился перед императорским дворцом.
- Для игры специально готовилась площадка – между бамбуковыми жердями натягивали шелковую сетку, в которой было отверстие. Игроки обеих команд старались ногами загнать мяч в это отверстие. Победителям подносили цветы, фрукты, вино, награждали серебряными кубками. А наиболее умелых игроков ждал рост карьеры.
- Известен и такой случай, когда одного игрока за то, что он мог прекрасно играть в мяч, сделали генералом. В то же время капитан команды, которая проиграла обычно подлежал публичной казни – порке.

Спортивные игры Древней Мексики

- У современного футбола немало игр-предшественниц. И все ж историки и журналисты утверждают, что свои самые первые шаги имела та игра, которая через столетия и стала именно футболом, создана не в Европе и не в Азии, а на мексиканской земле за 1300 лет до н.э. Здесь она зародилась под названием "пок-та-пок».
- Участники этой игры очень часто получали ранения, которые заканчивались иногда смертью - в "пок-та-пок" играли тяжелым мячом из каучука. Археологические раскопки свидетельствуют о том, что не смотря на риск, игра была очень популярна среди жителей этой земли.
- Из Мексики игра "пок-та-пок" постепенно распространилась по всей Центральной Америке, до 16 ст., когда она была запрещена испанскими колонизаторами.
- Ученые считают, что для местного населения эта игра имела особенный смысл, который символизирует триумф света над тьмой, жизни над смертью. В ходе игры ее участники представляли разных богов, а круглый мяч символизировал солнце.
- Цель игры была в том, чтобы направить мяч в небольшое отверстие в каменной стене. Делать это можно было только ногами!

Развитие футбола в 19 столетии

- С 19 ст., особенно со второй половины начинается новый этап развития этой игры. Именно с этого периода спортивный метод считается самым действенным методом физического воспитания, а спорт и спортивные игры становятся эффективным средством физического развития молодежи.
- В первую очередь игра в мяч распространяется в английских колледжах и университетах. Игра в мяч совершенствовалась, и вот во второй половине 19 ст. в ее содержании наметились два направления - один из них поддерживался Лондонским и Кембриджским колледжами, которые организовали в 1863 р. футбольную ассоциацию и приняли решение культивировать игру с круглым мячом, играя ногами;
- Другой - университетом города Регби, представители которого решили играть в овальный мяч, причем и руками, и ногами.
- Первые правила, которые дошли до нас, были опубликованы в 1863 г. Конечно, сравнивая их с современными правилами, можно отметить их несовершенство и сильное отличие от современных. Но все же эти правила действовали, постепенно набирали современный вид.



- В 1881 г. на футбольном поле впервые появился судья. В его обязанности входило проведение игры в соответствии с установленными правилами, определение числа забитых мячей и т. д. А с 1891 г. судья стал выходить на поле с двумя помощниками.



- **Значительный толчок в дальнейшем развитии этой спортивной игры дало создание в 1904 г. Международной федерации футбола (ФИФА). В настоящее время в эту организацию входят более 150 стран.**
- **Самым важным мероприятием, которое организует ФИФА, является чемпионат мира по футболу. Впервые такой чемпионат прошел в 1930 г, а последний- в 1986 г. Всего ФИФА организовала 13 таких турниров, которые проводятся каждые четыре года. В них принимают участие только национальные сборные команды.**

Техника ведения мяча

- Ведения мяча выполняют во время бега ударами один за другим по мячу. Удары эти должны быть такими, чтобы мяч отскакивал на желаемое расстояние вперед. При ведении старайтесь держать голову так, чтобы видеть мяч и окружающую обстановку.
- По прямой линии мяч вести внешней частью подъема.
- При ведении мяча между фишками мяч нужно вести внутренней частью подъема.
- Для этого необходимо выставить навстречу мячу ногу так, чтобы мяч дотронулся подошвы. Ступня в этот момент повернута носком вверх.
- Туловище должно быть наклонено вперед.



Удар серединой подъема

- Удар серединой подъема – самый главный!
- Остановив мяч, необходимо согнуть ногу, отвести ее немного назад, резким движением направить ногу к мячу.
- Нога, провожая мяч, выпрямляется.
- Серединой подъема можно усилить мяч в любом направлении, с разной силой и точностью.



Остановка мяча, который катится

- Для остановки мяча подошвой необходимо ногу, немного согнутую, выставит к мячу, который катится навстречу так, чтобы мяч дотронулся до подошвы. Ступня в этот момент повернута носком вверх.
- Мягкость остановки мяча достигается отведением ноги немного назад в момент сближения мяча с подошвой.
- Вынос ноги вперед приведет к отскоку мяча от игрока.
- Туловище в момент остановки мяча должен быть немного наклонено вперед.

