Физическая культура 4 класс

Тема: Спортивные игры. Футбол

Удар по мячу – акцентированное короткое воздействие на мяч с целью придать ему поступательное движение

Пас – передача мяча партнеру

Ведение мяча – бег с ударами по мячу с контролем мяча

Дриблинг – маневр с мячом в движении

Финты – обманные движения игрока с мячом или без него

Арбитр – судья матча

Пенальти – 11-метровый штрафной удар по воротам

Голкипер – игрок, защищающий ворота команды

Тайм – половина времени игры продолжительностью 45 мин

Видеоматериалы по теме урока вы можете найти здесь:

1. Российская электронная школа

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/main/262676/>

2. Официальный сайт Российского футбольного союза – <https://rfs.ru>

История развития, основные правила футбола. Структура удара по мячу в футболе.

Следует отметить основные исторические этапы развития футбола: 1863 год – официальное рождение футбола; 1871 – первые официальные соревнования; 1881 – появление первых судей; 1900 – включение футбола в Олимпийские игры; 1904 – создание ФИФА; 1930 – первый чемпионат мира; 2018 – чемпионат мира в России (Санкт-Петербург).

Среди основных правил соревнований целесообразно выделить следующие: поле и инвентарь для игры, состав команды, обязанности судей, продолжительность игры, нарушения правил и наказания за них, виды ударов в футболе.

Структура ударов по мячу содержит следующие фазы.

Предварительная фаза – разбег. Величина разбега, его скорость определяются индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами.

Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги.

Рабочая фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению ее угловой скорости. Перед ударом отмечается торможение бедра.

Рабочая фаза заканчивается выполнением проводки. Ударная нога движется вместе с мячом.

Завершающая фаза – принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперед-вверх.

Подобная структура действий характерна для многих способов ударов по мячу ногой. Строгое соблюдение изложенных выше требований позволит выполнить удар по мячу различными способами со значительной силой.

1. Выполните задания

Задание 1

Информация о тестовом вопросе:	Вставьте пропущенные слова: «Во время исполнения 11-метрового удара игроком противоположной команды вратарь защищающейся команды остается _____, лицом к выполняющему удар игроку, между стойками ворот, до тех пор, пока _____»
---------------------------------------	--

Задание 2

Информация о тестовом вопросе:	Подчеркните положения игрока, не являющиеся положениями «вне игры»: А. Игрок находится на своей половине поля. Б. Игрок находится в центральном круге. В. Игрок находится в штрафной зоне команды соперника Г. Игрок находится на одной линии с предпоследним соперником. Д. Игрок находится на одной линии с двумя предпоследними соперниками.
---------------------------------------	---

2. Выполните тест

Тест по физической культуре на тему «Футбол»

1. Какая страна считается родиной футбола?

- А. Бразилия.
- Б. Англия.
- В. Италия.

2. В каком году проходил Чемпионат мира по футболу в России?

- А. 2018г.
- Б. 2010 г.
- В. 2002 г.

3. Чемпионат мира по футболу проводится:

- А. раз в 4 года.
- Б. каждый год.
- В. Раз в 2 года.

4. В каком году проходил первый Чемпионат мира по футболу ?

- А. 1941г.
- Б. 1930г.
- В. 1925 г.

5. Состав команды для игры в футбол:

- А. 10 ч.
- Б. 11 ч.
- В. 5 ч.

6. Сколько длится тайм в футболе ?

А. 30 мин.

Б. 20 мин.

В. 45 мин.

7. В каком году футбол включили в программу Олимпийских игр?

А. 1914 г.

Б. 1898 г.

В. 1908 г.

8. Со сколько метров от ворот пробивается пенальти в футболе?

А. 11 м.

Б. 10 м.

В. 15 м.

Желаю удачи!