

Тема урока: Игра в футбол. Техника безопасности в игре.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите:· на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1. Ознакомьтесь с материалом.

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 поворачивать 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.