

**МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

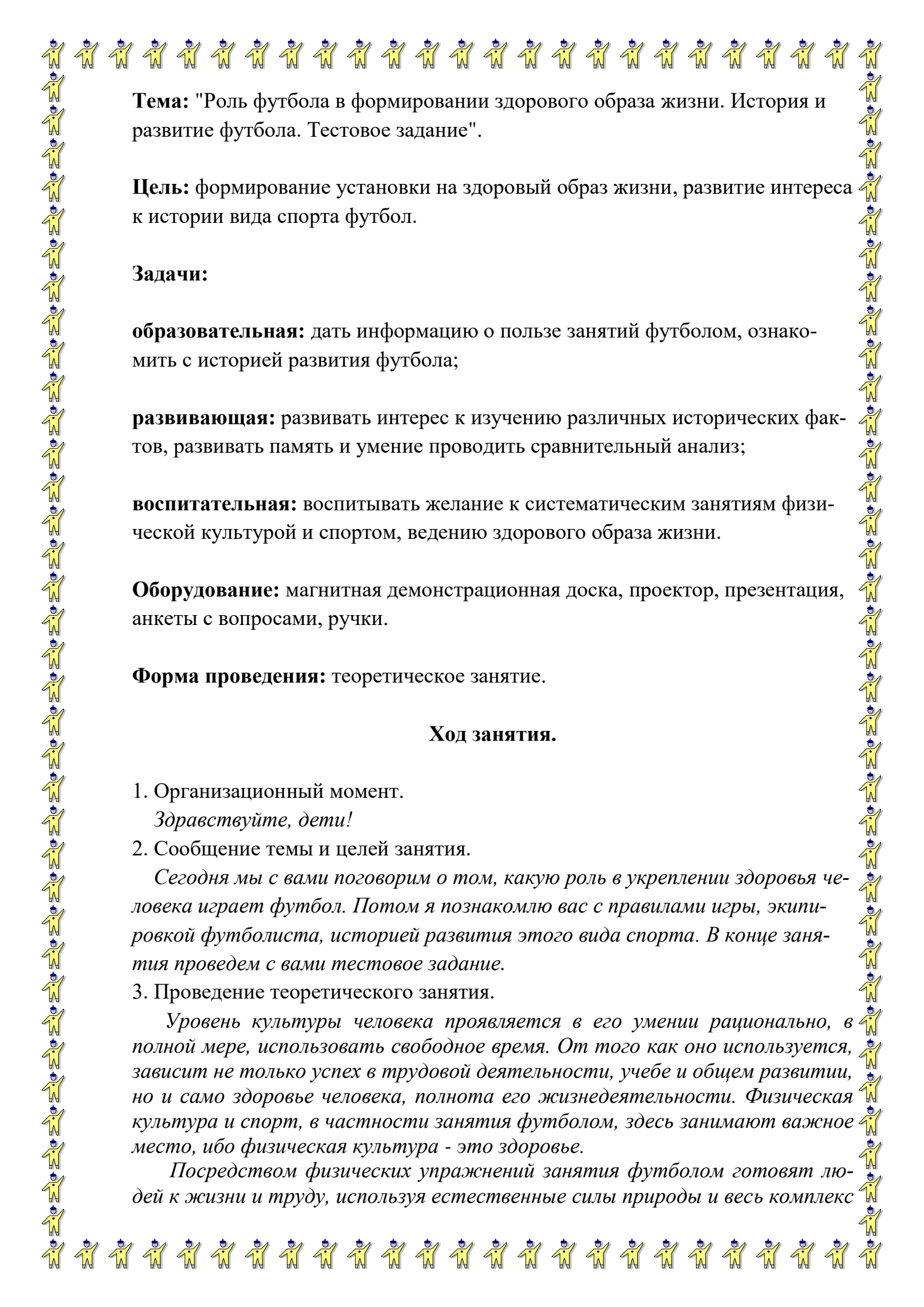
**Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Славянский социально-реабилитационный
центр для несовершеннолетних»**

**План-конспект
занятия по теме «Роль футбола в формировании
здорового образа жизни.
История и развитие футбола»**



Руководитель физического воспитания Сыч Ю.А.

пос. Совхозный
Славянский район
01.09.2020



Тема: "Роль футбола в формировании здорового образа жизни. История и развитие футбола. Тестовое задание".

Цель: формирование установки на здоровый образ жизни, развитие интереса к истории вида спорта футбол.

Задачи:

образовательная: дать информацию о пользе занятий футболом, ознакомить с историей развития футбола;

развивающая: развивать интерес к изучению различных исторических фактов, развивать память и умение проводить сравнительный анализ;

воспитательная: воспитывать желание к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни.

Оборудование: магнитная демонстрационная доска, проектор, презентация, анкеты с вопросами, ручки.

Форма проведения: теоретическое занятие.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Здравствуйте, дети!

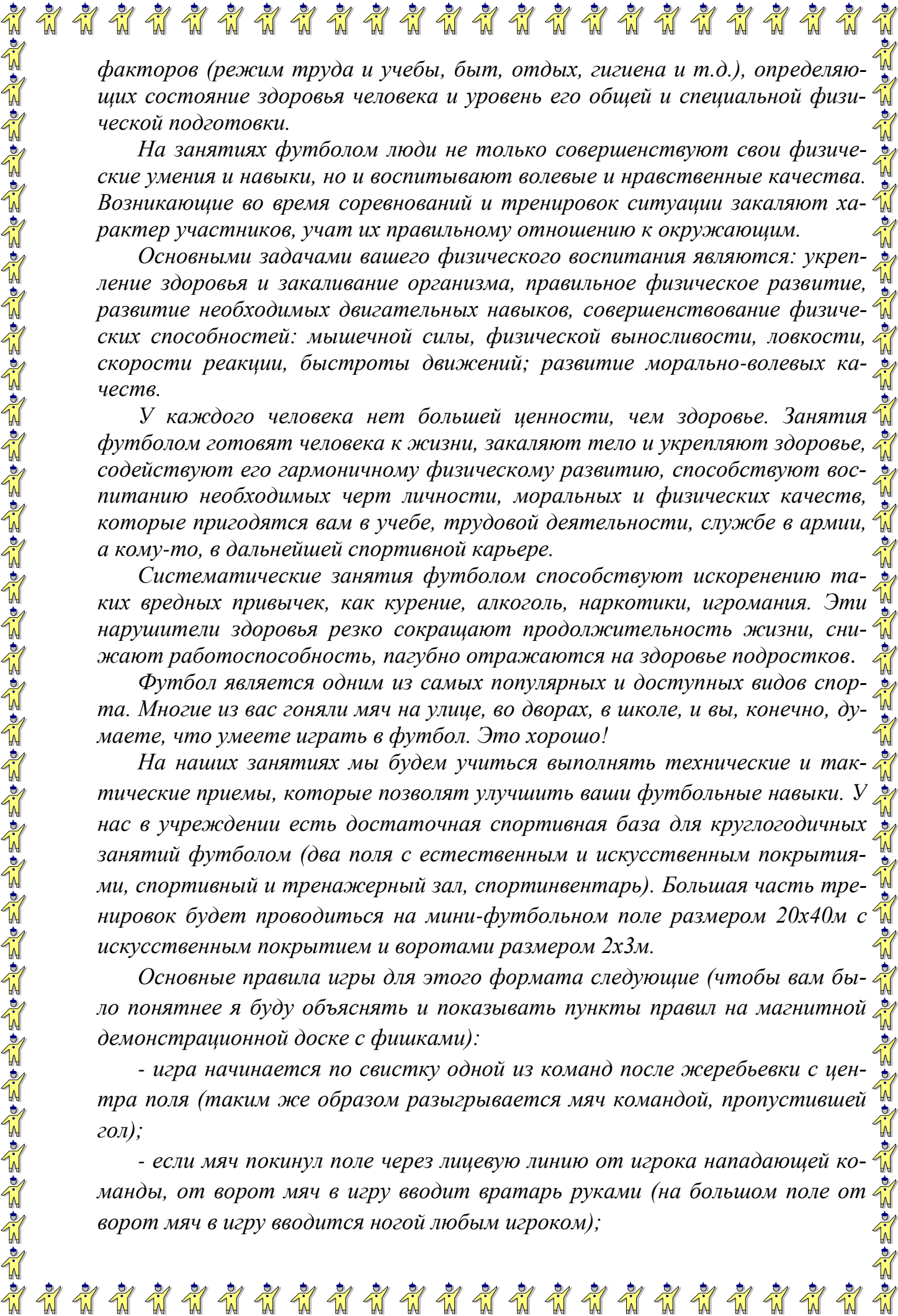
2. Сообщение темы и целей занятия.

Сегодня мы с вами поговорим о том, какую роль в укреплении здоровья человека играет футбол. Потом я познакомлю вас с правилами игры, экипировкой футболиста, историей развития этого вида спорта. В конце занятия проведем с вами тестовое задание.

3. Проведение теоретического занятия.

Уровень культуры человека проявляется в его умении рационально, в полной мере, использовать свободное время. От того как оно используется, зависит не только успех в трудовой деятельности, учебе и общем развитии, но и само здоровье человека, полнота его жизнедеятельности. Физическая культура и спорт, в частности занятия футболом, здесь занимают важное место, ибо физическая культура - это здоровье.

Посредством физических упражнений занятия футболом готовят людей к жизни и труду, используя естественные силы природы и весь комплекс



факторов (режим труда и учебы, быт, отдых, гигиена и т.д.), определяющих состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной физической подготовки.

На занятиях футболом люди не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но и воспитывают волевые и нравственные качества. Возникающие во время соревнований и тренировок ситуации закаляют характер участников, учат их правильному отношению к окружающим.

Основными задачами вашего физического воспитания являются: укрепление здоровья и закаливание организма, правильное физическое развитие, развитие необходимых двигательных навыков, совершенствование физических способностей: мышечной силы, физической выносливости, ловкости, скорости реакции, быстроты движений; развитие морально-волевых качеств.

У каждого человека нет большей ценности, чем здоровье. Занятия футболом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют его гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств, которые пригодятся вам в учебе, трудовой деятельности, службе в армии, а кому-то, в дальнейшей спортивной карьере.

Систематические занятия футболом способствуют искоренению таких вредных привычек, как курение, алкоголь, наркотики, игромания. Эти нарушители здоровья резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подростков.

Футбол является одним из самых популярных и доступных видов спорта. Многие из вас гоняли мяч на улице, во дворах, в школе, и вы, конечно, думаете, что умеете играть в футбол. Это хорошо!

На наших занятиях мы будем учиться выполнять технические и тактические приемы, которые позволят улучшить ваши футбольные навыки. У нас в учреждении есть достаточная спортивная база для круглогодичных занятий футболом (два поля с естественным и искусственным покрытиями, спортивный и тренажерный зал, спортивный инвентарь). Большая часть тренировок будет проводиться на мини-футбольном поле размером 20х40 м с искусственным покрытием и воротами размером 2х3 м.

Основные правила игры для этого формата следующие (чтобы вам было понятнее я буду объяснять и показывать пункты правил на магнитной демонстрационной доске с фишками):

- игра начинается по свистку одной из команд после жеребьевки с центра поля (таким же образом разыгрывается мяч командой, пропустившей гол);

- если мяч покинул поле через лицевую линию от игрока нападающей команды, от ворот мяч в игру вводит вратарь руками (на большом поле от ворот мяч в игру вводится ногой любым игроком);

- если мяч покинул поле через лицевую линию от игрока защищающейся команды, то пробивается угловой штрафной удар;

- если мяч покинул поле через боковую линию, он вводится в игру в этом месте ударом ногой с земли (на большом поле ауты вбрасываются двумя руками из-за головы);

- за нарушение правил игры (подножка, толчок, игра рукой и т.п.) судья назначает штрафной удар с места нарушения в сторону провинившейся команды. Стенка устанавливается на расстоянии 5 метров от мяча (в большом футболе 9 метров);

- если нарушение было в пределах штрафной площадки, назначается 7-метровый штрафной удар (в большом футболе 11-метровый);

- за опасную атаку соперника, неспортивное поведение игроку делается предупреждение (желтая карточка). За повторное такое же нарушение игрок удаляется с поля (красная карточка);

- в мини-футболе положение "вне игры" не судится;

- в мини-футболе разрешается делать обратные замены;

- игра состоит из двух таймов по 20 минут (в большом футболе по 45 минут).

Ребята, правила игры в футбол, как и любые другие, разработаны с учетом техники безопасности для того, чтобы игроки получали как можно меньше травм. Для снижения травматизма перед каждой тренировкой или игрой необходимо обязательно проводить разминку для того, чтобы подготовить мышцы к работе. Для этих же целей служит и футбольная форма (особенно - обувь). Цвет формы двух противоположных команд должен обязательно отличаться друг от друга (вратарский свитер должен иметь различный цвет как от своей команды, так и от команды соперника). Я принес показать вам комплект настоящей футбольной формы. Посмотрите из чего она состоит:

1. Футболка (в зависимости от температуры окружающего воздуха может быть с коротким или длинным рукавом);

2. Шорты;

3. Гетры;

4. Щитки;

5. Обувь: - б-шиповые бутсы (для игры в дождливую погоду на поле с естественным покрытием);

- 13-шиповые бутсы (для игры в сухую погоду на полях с естественным и искусственным покрытием);

- много шиповые бутсы - "сороконожки" (для игры на жестком покрытии);

- кроссовки - "футзалки" (для игры в мини-футбол на жестком покрытии);

- кеды (для игры в сухую погоду на любом покрытии);

- в пляжный футбол разрешается играть босиком только на специальном рыхлом песке).

Сейчас вы узнаете интересные факты из истории футбола.

В игры с мячом, напоминавшие футбол, играли ещё в Древнем Риме. Родиной современного футбола считается Англия, где 7 декабря 1863 года были обнародованы первые правила этой игры.

В России первый официальный турнир прошел в 1901 году в Санкт-Петербурге.

Наш соотечественник Лев Яшин, получив «Золотой мяч», был признан лучшим вратарем XX века.

В 2018 году в России впервые проводился Чемпионат Мира по футболу, победителем которого стала сборная Франции.

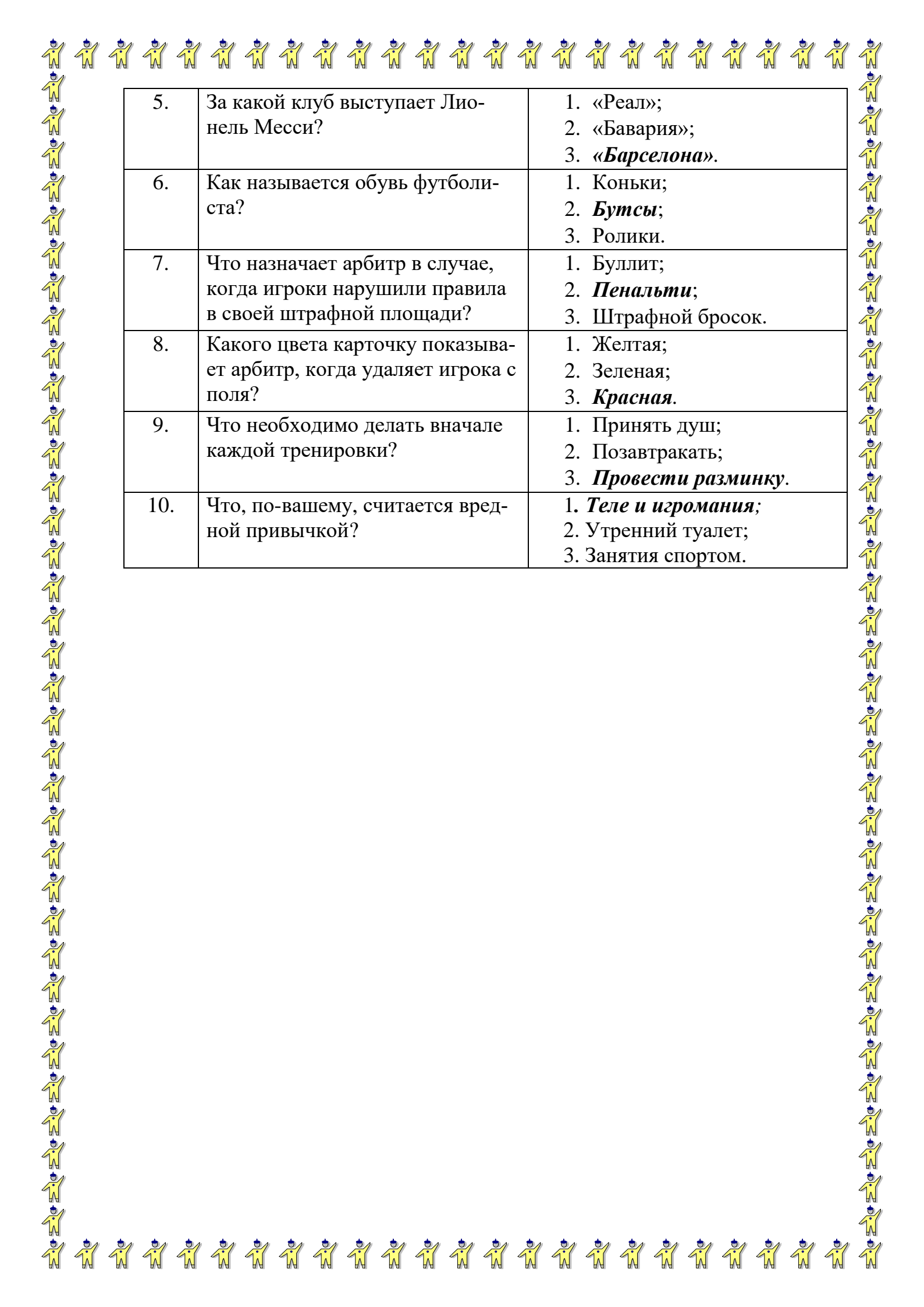
Сейчас лучшими игроками мира считаются Лионель Месси игрок сборной Аргентины, выступающий за Испанскую «Барселону», и Криштиану Рональдо игрок сборной Португалии, выступающий за Итальянский «Ювентус».

4. Заключительная часть.

Сейчас каждый из вас в течение 5 минут самостоятельно ответит на 10 вопросов по футбольной тематике.

Вопросы для тестирования обучающихся по теме «Роль футбола в формировании здорового образа жизни. История и развитие футбола»
(возрастная группа 7-11 лет).

№ п/п	Вопросы	Ответы
1.	Укажите страну, которая считается родиной футбола.	1. Германия; 2. Англия ; 3. Испания.
2.	В каком году прошёл чемпионат мира по футболу в России?	1. 2018 ; 2. 1945; 3. 2000.
3.	Назовите самого известного вратаря XX века.	1. Пеле; 2. Лев Яшин ; 3. Марадона.
4.	За сборную команду какой страны играет Криштиану Рональдо?	1. Аргентина; 2. Бразилия; 3. Португалия .



5.	За какой клуб выступает Лионель Месси?	1. «Реал»; 2. «Бавария»; 3. «Барселона».
6.	Как называется обувь футболиста?	1. Коньки; 2. Бутсы; 3. Ролики.
7.	Что назначает арбитр в случае, когда игроки нарушили правила в своей штрафной площади?	1. Буллит; 2. Пенальти; 3. Штрафной бросок.
8.	Какого цвета карточку показывает арбитр, когда удаляет игрока с поля?	1. Желтая; 2. Зеленая; 3. Красная.
9.	Что необходимо делать вначале каждой тренировки?	1. Принять душ; 2. Позавтракать; 3. Провести разминку.
10.	Что, по-вашему, считается вредной привычкой?	1. Теле и игромания; 2. Утренний туалет; 3. Занятия спортом.