**Дата** «15» июня 2024г.

**Группа** М1-23 ТО2-23 Тема урока «Правила игры в футбол»

**Задачи:** Изучение правил игры в футбол. Изучение технических и тактических приемов игры в футбол.

**Этапы урока:**

*Основная часть:*Правила футбола разрешают иметь в одной команде 11 человек. В их число входят 10 полевых футболистов и 1 вратарь. В официальных встречах количество запасных и замен устанавливается правилами перед соревнованиями. Запасных игроков в команде должно быть от 3 до 7 человек. Замен в основном разрешается не больше 3 игроков любого амплуа.

Время футбольного матча составляет 90 минут, которое в свою очередь, делится на 2 сорокапятиминутных тайма. В случаях приостановки игры, арбитр имеет полное право добавить время к тайму, используя правила футбола в соответствии видом задержки времени. Например, за использованную замену добавляется 45 секунд.

Мяч находится не в игре, если он абсолютно весь пересек наружные линии площадки, были нарушены правила игры в футбол. В случае если футбольный мяч отскочил от штанг, перекладины ворот и углового флажка или арбитров, а также матч не остановлен свистком арбитра, то игра продолжается.

Момент взятия определяет рефери. Взятием ворот или голом правила футбола считают полное пересечение футбольным мячом линии ворот между их стойками (штангами) и под перекладиной. Команде забившей гол начисляется в счет одно очко.

Еще одна из ситуаций в игре футбол, которая постоянно приводит к многочисленным спорам, это положение «вне игры». Офсайд фиксируется боковым судьей. В момент когда он его определяет, то сигнализирует, поднимая флаг вверх. Игра в это время останавливается, и мяч вводит в игру противоположная сторона. Офсайдом считается положение, в ходе которого  игроки нападающей команды находятся за линией мяча и предпоследнего игрока защиты  при получении паса.

Существует список нарушений, описанный в правилах игры в футбол, в который постоянно вносятся изменения. Опираясь на этот список нарушений правил игры, арбитр обязан вынести справедливое решение в пользу одной или другой команды. В основном это свободный или штрафной удар, а за грубое нарушение предусмотрены наказания в виде желтой карточки. Иногда судья дает игроку красную карточку, за особо опасное нарушение или за вторую желтую карточку.

Штрафные удары наносятся из-за штрафной площади. Когда мяч после такого удара попадает в ворота, то засчитывается гол. Очень часто такой удар перед штрафной площадью является очень опасным. Свободный удар обычно разыгрывается между игроками. Гол забитый впоследствии такого удара прямо в ворота не засчитывается, так как нужно чтобы какой-либо игрок коснулся мяча. Эти удары назначаются судьей за нарушение правила игры в футбол и наносятся по неподвижному мячу. Игрок исполнивший удар не имеет права 2 раза подряд касаться мяча.

Специальный штрафной удар. Это пожалуй самая хорошая возможность без помех забить гол. Зафиксированное арбитром нарушение правил должно быть в границах штрафной площади защиты, будь то грубая игра или игра рукой полевого игрока команды, которая защищала ворота. Правила футбола указывают, что удар наносится с точки 11 метров от ворот, после свистка судьи. Известны интересные ситуации с розыгрышем одиннадцатиметрового удара. В кубковых встречах могут проводиться послематчевые серии 11-метровых ударов.

Исключительная ситуация в игре, когда разрешается полевому футболисту играть руками – это вбрасывание аута. Исполняют этот прием после того, как футбольный мяч вышел за линию линейного судьи. Игрок двумя руками вбрасывает его на поле, при этом обязательно из-за головы и футболист не должен отрывать пятки ног от земли.

После того, как мяч покидает пределы поля с лицевой линии от игроков нападавшей команды,  с зоны вратарской назначается свободный удар. Исполняют удар либо вратарь, либо полевой игрок защищающейся команды.

Еще на один вид интересного возобновления игры указывают правила игры в футбол. Очень часто подобная ситуация приводит к голам. Преимущество имеет та команда, которая лучше подготовлена тактически и отлично играет головой. Угловой назначают, когда футбольный снаряд покидает поле, со стороны на которой располагаются футбольные ворота, от футболистов, защищавших ворота команды. Мяч вводится с угла футбольного поля от углового флагштока.

В процессе игровой деятельности используются следующие разновидности бега: бег с ускорением, бег спиной вперёд, приставным шагом.

Техника челночного бега.

Разумеется, челночный бег имеет множество разновидностей. Все они завязаны на:

- расстоянии;

- времени отдыха;

- увеличивающейся и уменьшающейся дистанции;

Тренировку на выносливость необходимо строить на базе нескольких техник челночного бега, но ключевая техника должна быть одна, и зависит она от позиции на поле.

*Для центрального защитника:*

1. Бег туда-обратно на 10 метров.

2. Бег на 20 метров с максимально быстрым прохождением поворота (поворот должен быть резкий!).

3. Бег туда-обратно на 10 метров.

*Для крайнего защитника:*бег между тремя фишками, установленными в прямую линию, расстояние между фишками 15 и 30 метров в течение одного полного цикла, отдых 30 секунд.

Полный цикл:

1. Бег туда-обратно на 15 метров

2. Бег туда-обратно на 45 метров

3. Бег на 45 метров

4. Бег туда-обратно на 30 метров

5. Бег на 45 метров

**Глоссарий**

**Бег** – основное средство передвижения в футболе, применяется для выхода на свободное место или преследования соперника, занятие определённой позиции в обороне и нападении.

**Прыжок**– способ преодоления пространства путём быстрого перемещения тела после отталкивания от опоры, выполнения толчком одной или двух ног, с места или разбега. В футболе прыжки наиболее часто применяются в борьбе за высоко летящий мяч и при выполнении ударов по мячу головой.

**Остановки** – прекращение действия (движения). После остановок в футболе обычно следует перемещения в различных направлениях. Поэтому конечное положение в остановке должно быть стартовой позой для последующих действий.

**Повороты** – изменение направления пути движения футболиста в процессе игровой деятельности. Повороты выполняются как на месте, так и в движении. Они входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов.

·        В помощь для понимания изучаемого материала ссылка на видео-урок:

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/>

Домашнее задание

Просмотр учебного видео-ролика.

Выполнение прикрепленных заданий (1) (выполнять можно в этом же документе или на листке)