

Стандартные положения в футболе:

Начальный удар. Наносится в начале каждого тайма, а также — после каждого забитого мяча.

Вбрасывание мяча (аут). Бросается руками из-за боковой линии. Назначается после того, как мяч эту самую боковую линию пересёк.

Удар от ворот. Наносится вратарём, после того, как мяч полностью пересёк линию ворот.

Угловой удар. Наносится игроком нападающей команды из углового сектора.

Свободный удар. Назначается в случае опасной игры против соперника (несостоявшееся нарушение) в ворота команды, которая совершила опасную игру.

Штрафной удар. Назначается в случае нарушения правил в ворота команды, нарушившей правила. Может быть назначен только за пределами штрафной площадки команды-нарушителя.

Пенальти. Наносится со специальной отметки, расположенной в 11 метрах от ворот.

Спорный мяч. Совершается судьёй, скидывающим мяч между двумя игроками-соперниками.



Скорей на стадион, ура!
Нас ждет любимая игра.
В ней главное, конечно, гол.
Зовется та игра - футбол.
Неутомимы и легки,
Бегут по полю игроки,
Перед собою мяч ведут,
Мелькает он и там, и тут.
Вот отличилось нападение,
Ревут трибуны, все в волнении.
Хватается за сердце кто-то,
А мяч, смотри, уже в воротах...
Два тайма быстро пролетели,
И хоть сегодня мы болели,
Но к доктору, нет, не пойдём,
Вновь на футбол билет возьмем!

 **Здоровая
Россия**

Подготовил:
учитель физической культуры
БОУ СОШ №2 МО Динской район
Завертанный Дмитрий Васильевич
8 (962) 762 56 38
<http://zavertaniyyy.wixsite.com/zavertaniy>



БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ДИНСКОЙ РАЙОН
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2
ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА ВАСИЛЬЕВИЧА СУВОРОВА»

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФУТБОЛОМ



*Спорт – это жизнь, а жизнь – это
дорога. Выбери правильный путь!*

станция Динская
2017 год



САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФУТБОЛОМ



Футбол (от англ. *foot* - ступня, *ball* - мяч) - командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.



В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.



Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут.



Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами.

Основные приемы игры в футбол



В начале самостоятельного занятия футболом необходимо сделать хорошую разминку!

Правильная разминка.

1. Равномерный, спокойный бег.
2. Упражнения на растяжку.
3. Упражнения с мячом.
4. Быстрое ведение мяча по прямой линии.
5. Быстрое обведение фишек мячом.



Правила игры

За грубое нарушение игрок получает жёлтую карточку, за повторное — получает красную карточку и удаляется с поля.



Основные нарушения правил:

- Удар соперника ногой или его попытка
- Подножка или попытка сделать её сопернику
- Прыжок на соперника
- Атака соперника
- Толчок соперника руками
- Удар или попытка такового против соперника.