

План-конспект дистанционного урока по физической культуре для 8 классов

Дата	20.05.2024
Тема	Спортивные игры. Футбол
Задачи урока (предполагаемые результаты)	1. Судейство игры 2. Развитие физических качеств
Домашнее задание/контроль знаний	
Где взять задание	Ниже таблицы
Куда направить (если не предусмотрена автоматическая отправка)	
Пояснения к выполнению (если необходимо)	
Сроки выполнения	22.05.2024

Материал урока

1. Добрый день, дорогие учащиеся! Сегодня на уроке продолжаем изучать «Спортивные игры. Футбол». Рассмотрим судейство игры

ВЫПОЛНИТЬ КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

<https://www.youtube.com/watch?v=745J-CtbDbE>

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ИГРЫ ФУТБОЛ

Природной основой координационных способностей человека является несколько факторов:

- сила и подвижность;
- уравновешенность нервных реакций;
- физическое развитие мышечной системы.

Однако весь этот комплекс нуждается в постоянном развитии, если спортсмен (в данном случае – футболист) стремится добиться высоких целей. Природные координационные способности – это своего рода потенциал, дремлющая сила. Её нужно разбудить и развивать.

В футболе к координационным способностям относят несколько основных качеств:

- способность к быстрому перестроению темпа и направленности движения;
- дифференцирование движений на кинетическом уровне, – это многие тренеры называют чувством мяча;
- ощущение ритма собственных движений;
- способность к согласованию своих действий;
- быструю ориентацию на футбольном поле и вообще в пространстве;
- универсальность реакции;
- умение сохранять равновесие в любой игровой ситуации, в том числе и после столкновения с игроком команды соперника.

Способность к координированию движения в футболе может проявляться следующим образом:

- изменение способа ведения и отбора мяча;
- наличие импровизации в исполнении технических приёмов;
- противостояние соперникам с разным уровнем технических возможностей и способностей;
- умение взаимодействовать с меняющимися партнёрами по команде;
- способность игры на различных позициях;
- умение одинаково активно и полезно действовать при разных тактических схемах.

Развитие способностей к равновесию, чувству ритма и ориентированию. При отработке координации движений футболиста следует обращать внимание на несколько основных физических качеств:

- умение соотносить расположение разных частей тела во время движения;
- степень мышечного напряжения;
- скорость движения.

Часто именно от этих параметров зависит точность передач или ударов по мячу.



Все движения футболиста на поле должны быть соединены, согласованны. Эта способность отрабатывается в воспроизведении нескольких основных элементов:

- ведения мяча во время движения по футбольному полю;
- ударов по спортивному снаряду ногой или головой;
- приёма мяча различными частями тела;
- обманными движениями;
- выполнением подкатов различной сложности.

[Посмотрите видео и выполните любых 5 упражнений.](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=06JigKml3Jo&t=155s>

https://www.youtube.com/watch?v=INbVDPRz_UY&t=3s

СУДЕЙСТВО ИГРЫ. ЖЕСТЫ СУДЕЙ

Посмотрите видео и повторите основные правила игры в футбол

<https://www.youtube.com/watch?v=Su9faBBFXc0&t=237s>

Список официальных жестов футбольного арбитра в картинках:

Начало игры.

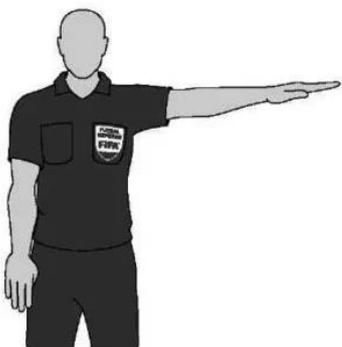
Судья одной рукой держит у рта свисток, а вторую, выпрямив, вытягивает в

сторону. Этим он дает старт к началу игры.



Жест начала игры

Штрафной удар.



Жест штрафного удара

После свистка судья выпрямляет руку в направлении будущего удара.

Удар с боковой линии.



Жест удара с боковой линии

О таком ударе «сообщает» рука, поднятая под углом в 45 градусов по отношению к плечу.

Угловой удар.



Жест углового удара

Судья подает сигнал к угловому удару, стоя лицом к футболисту опустив прямую руку к земле.

Бросок от ворот.



Жест броска от ворот

Рука опускается так же, как и в предыдущем случае. При этом судья ее держит перед собой, а не сбоку.

Тайм-аут.

Такой жест «сообщает» о том, что одна из команд попросила временный перерыв. Он выполняется следующим образом: на одно руке выпрямляются вверх пальцы, и на них кладется открытая ладонь второй руки.



Таймаут жест

Отсчет секунд.

Судья поднимает руку вверх и начинает по одному раскрывать пальцы, отсчитывая секунды.



Отсчет секунд в футболе

Замена.

Жест замены судья показывает вращениями кулаков вокруг одной оси.



Жест судьи при замене

Номера игроков.

Чтобы отметить игрока, который нарушил правила, судья поднимает руку/руки вверх с отставленными пальцами. Их число равно номеру, указанному на спине футболиста.

Гол.



Жест судьи о забитом голе

Судья дает свисток и показывает одной рукой в направлении центральной точки на поле.

Окончание игры

Обычно судья показывает свистком, что игра окончена. Традиционно, судьи дают свисток три раза по схеме длинный-короткий-длинный, это помогает отличить свисток от обычного свистка и, как бы, дает более финальное,

эпическое ощущение. Кроме того, некоторые судьи используют некоторые жесты, сопровождая финальный свисток. Некоторые судьи махают одной или обеими руками над головой (показывая тем самым: «Все, хватит, стоп!») И / или указывают на центральную отметку, как при начальном ударе, используя одну руку или указывают обеими руками. Посмотрите видео как один из судей очень эмоционально заканчивает футбольный матч.

<https://www.youtube.com/watch?v=hnplH4utpsA&t=2s>

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

<https://onlinetestpad.com/ru/testview/30100-proverka-znaniy-pravil-futbola>

выполнить тест по теме «Футбол» и прислать скриншот результата – с пометкой « Фамилия, имя, класс, дата» на почтовый адрес учителя

УДАЧИ!