**План урока физической культуры.**

**13.05. 2020 г. 11-А класс.**

**Тема. Повторение. Футбол. Основные правила игры.**

**1. Посмотреть видеосюжет. Для этого, удерживая клавишу Ctrl, «кликните» на ссылку:**

<https://www.youtube.com/watch?v=uINsEmVB0nU>

**2. Повторить материал.**

В футбольном матче одновременно принимают участие 22 игрока, по 11 человек с каждой стороны (1 – голкипер, 10 – полевых). Смотрите [какие бывают позиции игроков в футболе](https://football-match24.com/pozicii-v-futbole-vratar-zashhitniki-poluzashhitnik). Игра проводиться на травянистом покрытии. Поле должно иметь прямоугольную форму примерного размера 100 на 60 метров (по поводу официальных размеров футбольного поля у нас есть [подробная информация](https://football-match24.com/razmery-futbolnogo-polya-v-metrax-po-pravilam-fifa.html)).

Формы команд должны быть разного цвета, чтобы не путаться. Полное обмундирование игрока включает в себя: футболку, шорты, гетры, бутсы (или другая шипованная обувь). У голкипера должны быть перчатки.

Взятие ворот считается законным, когда мяч полностью пересёк линию ворот. Забить гол, как уже упоминалось выше, можно любой частью тела, кроме рук.

*ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ! На чемпионате мира по футболу 1986 года легендарный аргентинский футболист Диего Армандо Марадона забил гол рукой, но судья этого не заметил и засчитал взятие ворот. Позже данный гол стали называть – «Рука Бога».*

[Что такое офсайд в футболе? Как определить положение вне игры?](https://football-match24.com/chto-takoe-ofsajd-v-futbole-kak-opredelit-polozhenie-vne-igry.html)

Если после 90 минут игры счёт будет равным, то по правилам, в некоторых турнирах (зачастую это кубковые соревнования или финалы), судья добавляет два дополнительных тайма каждый по 15 минут. Если и в экстратаймах победитель не выявлен, пробиваются пенальти (11-и метровые удары).

Процедура пенальти в футболе такова: от каждой стороны выбирается по 5 бьющих. Каждый игрок выполняет по одному удару. В том случае, когда счёт после пяти ударов с каждой стороны равный, остальные футболисты, до этого не выполнявшие удар, также участвуют в серии пенальти. Процедура длиться до тех пор, пока не будет выявлен победитель после одинакового количества ударов.

Итак, ещё раз кратко пройдёмся по всем футбольным правилам, и выделим самое основное:

* Длительность матча: 90 минут (2 тайма по 45 мин.). Между 1-м и 2-м таймами перерыв длительностью не более 15 мин.
* В каждой команде по 11 футболистов (10 в поле и 1 на воротах). 7 человек разрешается иметь на замене. В профессиональных соревнованиях каждой стороне дозволено провести 3 замены (плюс 1 замена в дополнительное время в некоторых турнирах). А вот в аматорских (любительских) соревнованиях команде разрешается проводить 7 замен за поединок.
* Ворота: длина — 7,32 м., высота – 2.44 м.
* Мяч круглой формы окружностью 58-61 см. Вес мяча от 410 до 450 грамм.
* Штрафная площадь. На отметке 11-и метров от центра ворот есть точка (пенальти).
* При совершении нарушений игрок может получить жёлтую или красную карточку, в зависимости от степени грубости фола. После двух жёлтых горчичников судья сразу показывает красную карточку. **Удалённого игрока нельзя заменить.**
* Футбольный матч можно начинать, если в команде есть хотя бы 7 человек на поле.
* Гол засчитывается, когда мяч полностью пересекает линию ворот.
* Если мяч уходит за боковую линию – назначается аут. Если мяч ушёл за лицевую линию от игрока защищающей команды, назначается угловой удар.
* При штрафном или свободном ударе расстояние от мяча до стенки должно быть 9 метров 12 см.
* При неявке команды на игру, ей автоматически назначается техническое поражение со счётом 3:0.
* Положение вне игры (офсайд). Трактовка: игрок находиться в положении вне игры, если они расположен ближе к линии ворот, чем мяч, и предпоследний игрок защищающей команды. На своей половине поля футболист не может попасть в офсайд.

## Правила футбола: судьи матча.

Каждый футбольный матч должен контролироваться судьей, роль которого заключается в том, чтобы следить за соблюдением всех правил футбола и наказывать тех, кто нарушает их. Также главный рефери должен останавливать и возобновлять игру по мере необходимости (травмы, замены и т.п.). Все решения в футбольной игре принимает именно главный судья, но у него также есть и помощники.

Два помощника главного арбитра, также известные, как боковые судьи, помогают основному следить за правильностью ведения игры. Основная задача боковых арбитров – следить за тем, от какой команды мяч покинул поле. **Также немаловажной функцией линейных рефери является фиксирование положения вне игры**. На соревнованиях более высоких уровней, на матчах также присутствует и четвёртый судья, обязанности которого, в основном, носят административный характер.

**3.** **Повторить « Совершенствование тактики игры», учебник (В.И.Лях, Физическая культура, 10-11, Москва, «Просвещение», 2014) , стр. 98-99.**

**4. Дом. задание: не засиживайтесь за компьютером, делайте перерывы, выполняйте физические упражнения.**