

Футбол



Подготовила учитель начальных классов Родзянова Марина Владимировна

ПОЧЕМУ футбол?

Футбол – очень интересный и увлекательный командный вид спорта, который требует большого напряжения сил, волевых и нравственных качеств человека.

Футбол развивает
двигательные
качества: скорость,
ловкость,
координацию.
Способствует
укреплению
иммунитета



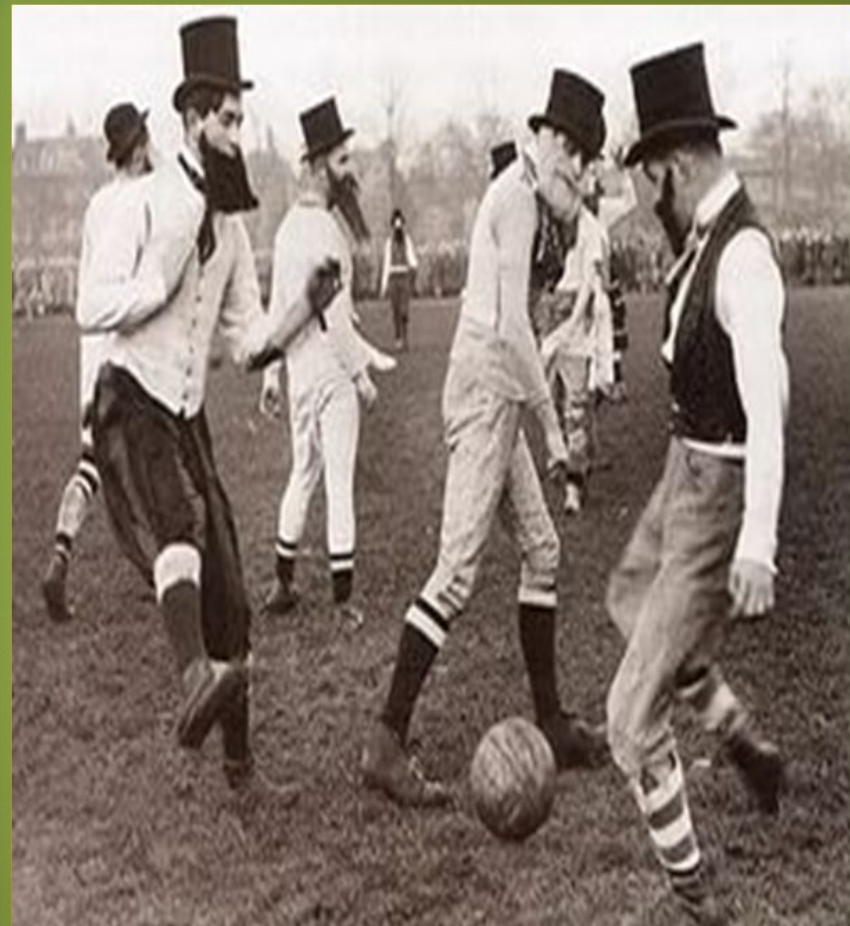
Футболист хорошо подготовлен физически.

Польза футбола

- Футбол улучшает общее состояние здоровья человека.
- Способствует укреплению иммунитета.
- Уменьшает вероятность возникновения сердечнососудистых заболеваний, выводит плохой холестерин, снижает кровяное давление.
- Улучшает циркуляцию крови и соответственно снабжение кислородом всех органов.
- Футбол полезен для улучшения обмена веществ в организме.
- Специалисты утверждают, что регулярная игра в футбол помогает укрепить костную ткань и благоприятно влияет на опорно-двигательный аппарат.
- При игре в футбол движения очень разнообразны, что позволяет укрепить практически все мышцы организма.
- Эта игра развивает ловкость и улучшает координацию движений.
- Футбол – отличный помощник в борьбе с лишним весом.
- Эта игра, как и другие виды физической активности, помогает бороться со стрессами и депрессиями, повышает настроение и улучшает сон.

История футбола

Родиной современного футбола является Англия. Он начал свой путь еще в 7 веке. Тогда в футбол играли на рыночных площадях, с утра до вечера. Правил тогда не существовало, и люди играли как попало.



ФУТБОЛ В ДРЕВНЕЙ РУСИ

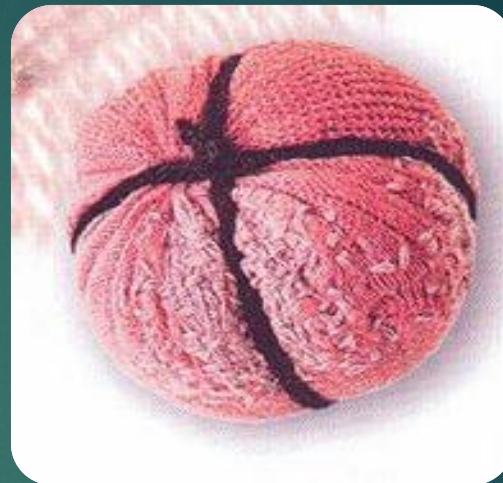
В древней Руси тоже существовала игра с мячом, такая игра называлась шальгой.



Футбольный мяч



Древние традиции изготовления мячиков на Руси



Стандарт современного футбольного мяча –
окружность 68-71 см., вес – 410-425 грамм.



Футбольная экипировка

Спереди на футболке - эмблема спортивного клуба



Сзади на футболке написаны фамилия и номера игроков, чтобы легче узнать их на поле



Выходя на футбольное поле, нельзя забывать о безопасности. Футболист должен использовать только ту экипировку, которая обеспечивает ему и остальным игрокам полную безопасность. А это, прежде всего, футболка, шорты, гетры, щитки и удобная обувь.

Бутсы обеспечивают ногам хорошую опору, чтобы игрок не поскользнулся



Футбoльное поле , рекомендуемое FIFA:
длина -105 метров, ширина-68 метров, площадь – 7140 кв. метров.



ЭТО ИНТЕРЕСНО

**Официально
футбольные
ворота в
высоту
составляют
2 метра 44
сантиметра,
а в ширину -
7 метров 32
сантиметра**



Разновидности футбола

ПЛЯЖНЫЙ ФУТБОЛ
Играется на песке



ДВОРОВЫЙ ФУТБОЛ
играется на любом покрытии на полях любого
размера любым количеством людей



ФУТБОЛЬНЫЙ ФРИСТАЙЛ
заключается в исполнении всевозможных
финтов и трюков



ТРЕХСТОРОННИЙ ФУТБОЛ
на одном поле одновременно играют три команды



МИНИ-ФУТБОЛ

играется в зале на специальном покрытии



ШОУБОЛ

играется в хоккейной коробке с искусственным покрытием



ФУТДАБЛБОЛ

играется на стандартном поле двумя мячами одновременно

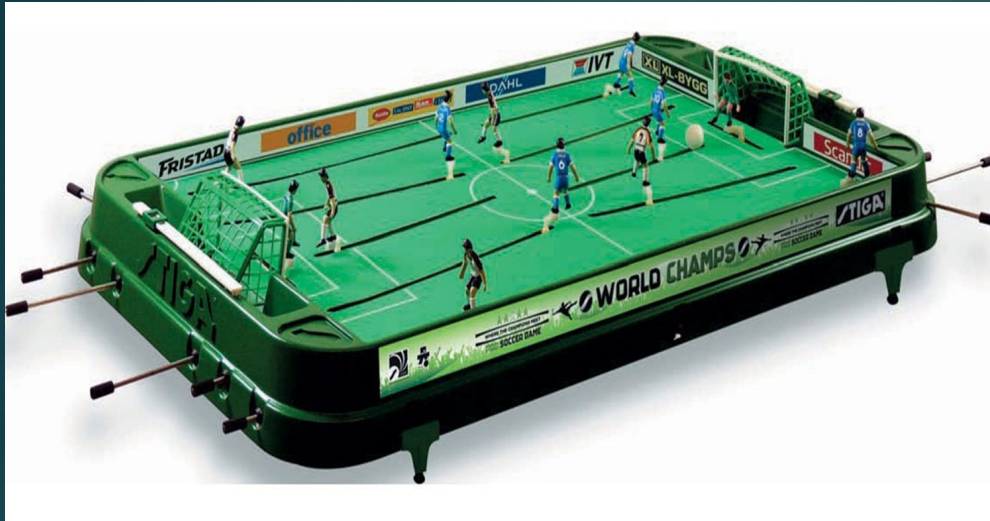


ФУТБОЛ В ШАРАХ

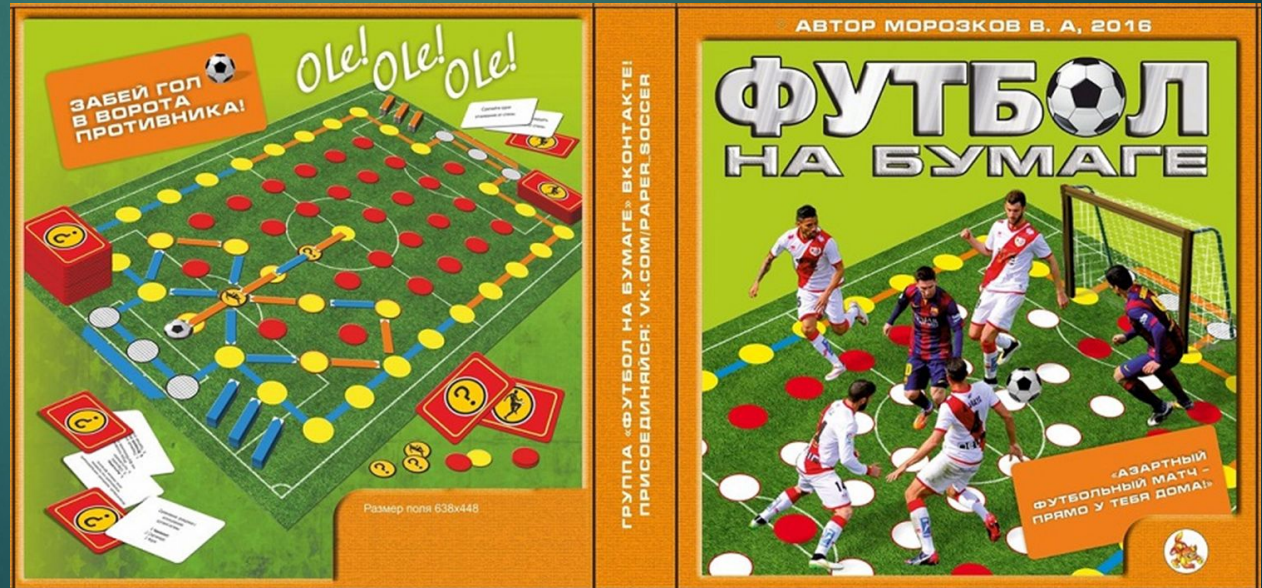
играется в больших надувных прозрачных сферах



НАСТОЛЬНЫЙ ФУТБОЛ



ФУТБОЛ НА БУМАГЕ



Да здравствует футбол!

Футбол — чудесная игра,
Он свел с ума мою планету,
В него играть всегда пора,
Зимой, весной и жарким летом.
Футбол на улицу зовет,
Он ввел везде свои законы,
То двор случайно соберет,
То вмиг наполнит стадионы.
Футбол сближает и роднит,
В нем есть, когда душе
согреться.
Лишь тот на поле победит,
Кто в каждый финт добавит
сердца.
Футбол чудесная игра.

