

УДК 373.167.1:796.332
ББК 75я71
П43

Погадаев, Г. И.
П43 Физическая культура. Футбол для всех. 1—4 кл. : учебное пособие / Г. И. Погадаев ; под ред. И. Акинфеева. — М. : Дрофа, 2019. — 143, [1] с. : ил. — (Российский учебник).

ISBN 978-5-358-22663-0

Книга «Физическая культура. Футбол для всех» — это пособие нового поколения, ориентированное на усвоение школьниками базовых знаний и практических навыков по футболу.

В учебном пособии представлены доступные для школьников младших классов упражнения по овладению отдельными базовыми элементами техники спортивной игры футбол, а также правила техники безопасности и сведения об общей, специальной и тактической подготовке футболистов.

Пособие поможет детям понять, что футбол — это не просто игра, а интересный, увлекательный и захватывающий мир, полный эмоций и впечатлений.

УДК 373.167.1:796.332
ББК 75я71

РОССИЙСКИЙ УЧЕБНИК

Учебное издание

Погадаев Григорий Иванович

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ

1—4 классы

Учебное пособие

Зав. редакцией *С. К. Мионов*
Ответственный редактор *М. Н. Василенко*
Художественный редактор *Т. А. Гущина*
Художник *А. С. Чеберко*
Фотографии: Shutterstock / FOTODOM
Художественное оформление *Т. А. Гущина*
Технический редактор *И. В. Грибкова*
Компьютерная верстка *А. А. Исакова*
Корректор *О. А. Мерзликина*

Подписано в печать 24.05.19. Формат 84 × 108 1/16. Гарнитура Pragmatica.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,76. Тираж 2000 экз. Заказ №

ООО «ДРОФА». 123112, г. Москва, Пресненская набережная,
дом 6, строение 2, помещение № 1, этаж 14.



rosuchebnik.rf/метод

Предложения и замечания по содержанию и оформлению книги можно отправлять по электронному адресу: expert@rosuchebnik.ru

По вопросам приобретения продукции издательства обращайтесь:
тел.: 8-800-700-64-83; e-mail: sales@rosuchebnik.ru

Электронные формы учебников, другие электронные материалы и сервисы:
lecta.rosuchebnik.ru, тел.: 8-800-555-46-68

В помощь учителю и ученику: регулярно пополняемая библиотека дополнительных материалов к урокам, конкурсы и акции с поощрением победителей, рабочие программы, вебинары и видеозаписи открытых уроков rosuchebnik.rf/метод

ISBN 978-5-358-22663-0

© ООО «ДРОФА», 2019



ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

Вы начинаете увлекательное путешествие по удивительной стране, которая называется «Футбол». В путешествии вам поможет эта книга. Она расскажет о том, что такое футбол, как он влияет на жизнь человека, на его здоровье и настроение. Эта прекрасная игра сделает вас сильными и выносливыми, вы не будете болеть и пропускать уроки в школе. Футбол укрепит вашу уверенность и организованность. Он сделает вашу жизнь ярче, богаче, счастливее и успешнее.

Если что-то не будет получаться, не огорчайтесь. Футбол — это не только радость и удовольствие, но и упорный труд. Не отступайте перед трудностями, и у вас всё обязательно получится.





КАК ПОЯВИЛСЯ ФУТБОЛ

Футбол — это самая известная спортивная игра. В неё с большим интересом играют мужчины и женщины, взрослые и дети. Сотни миллионов зрителей получают удовольствие от футбольных матчей. Они искренне радуются каждому голу, который любимая команда забила в ворота соперников.

Когда возник футбол, точно не известно. Ясно одно — история футбола насчи-



Рис. 1

тывает не одно столетие. Игра в мяч была популярна в Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме и Древнем Китае (рис. 1). Игры, похожие на футбол, были распространены в Австралии и Северной Америке. На фото (рис. 2) изображён древний стадион для игры в мяч, находящийся в руинах древнего города Коба (Мексика).

В Средние века наибольшей популярностью игра в мяч пользовалась в Англии. В неё играли практически во всех школах и университетах. Там же был создан первый футбольный клуб и введены



Рис. 2

первые правила игры в футбол (рис. 3). В 1863 году была основана Футбольная ассоциация Англии. В 1871 году в Англии была проведена первая официальная игра. В 1872 году состоялся первый международный матч Англия — Шотландия. Поэтому вполне заслуженно Англию считают официальной родиной футбола.

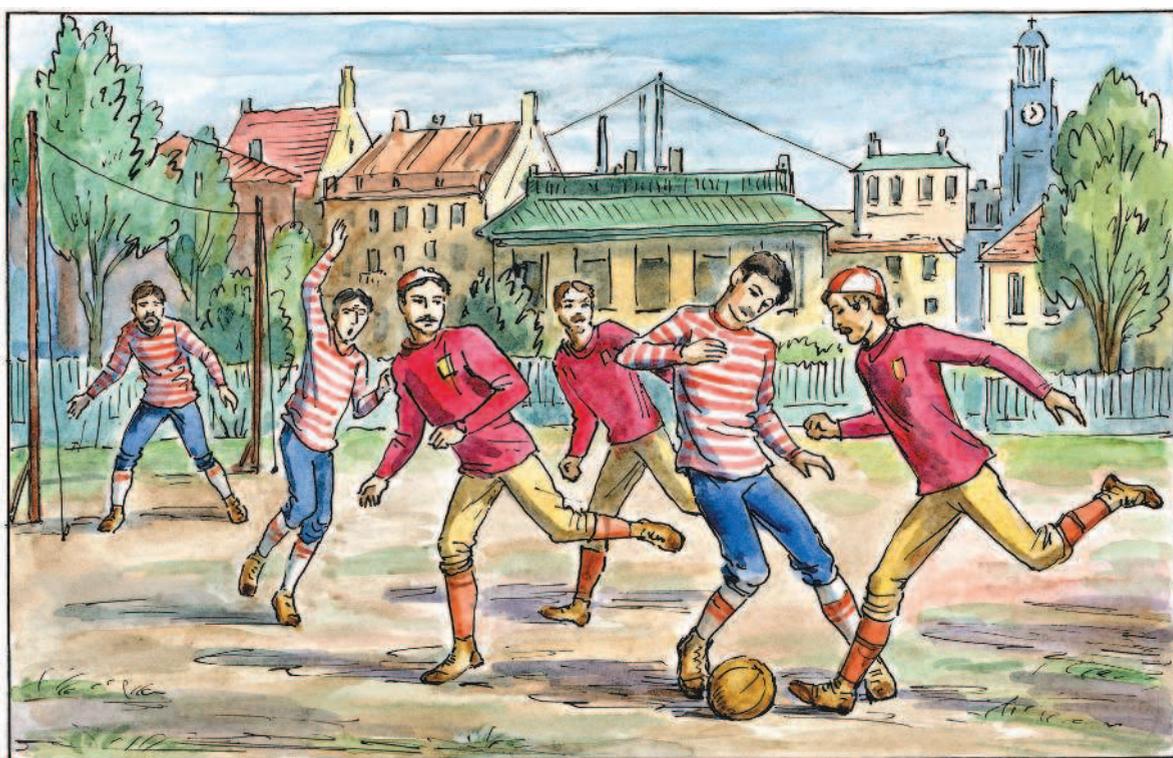


Рис. 3



ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТИВНЫМИ, ПОДВИЖНЫМИ И НАРОДНЫМИ ИГРАМИ

Занятия физической культурой, спортивными, подвижными и народными играми проводятся только на ровной сухой площадке (в зале — на чистом сухом полу с нескользким покрытием).

Перед началом занятий необходимо проверять исправность спортивного инвентаря и оборудования; если неполадки возникли во время занятия — следует прекратить выполнение упражнений и устранить неисправности.

Рекомендуется перед началом занятия снимать кольца, браслеты, цепочки и другие украшения; очки (заниматься можно только в очках в роговой оправе) нужно надёжно закреплять резинкой.



Чтобы избежать травм и несчастных случаев на занятиях, необходимо строго выполнять указания преподавателя, соблюдать технику безопасности и следить за своим самочувствием.

На занятиях необходимо:

- соблюдать дисциплину и выполнять указания преподавателя;
- по сигналу (свистку) или команде преподавателя «Стоп!» немедленно прекратить выполнение упражнения, встать к нему лицом и выслушать замечания (рис. 4);

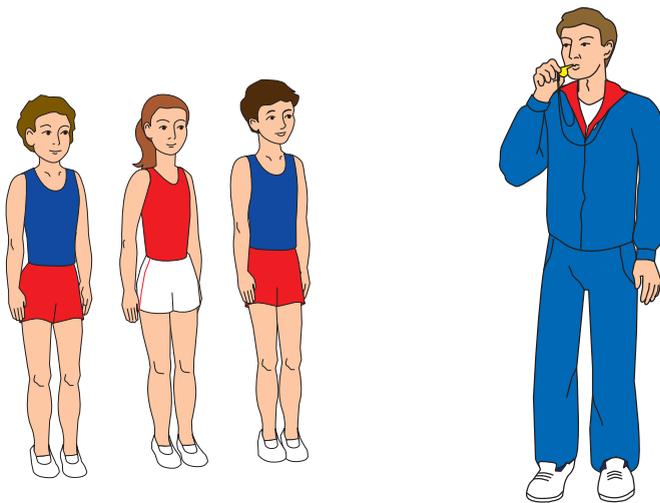


Рис. 4

- при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на ноги, пружинисто приседая;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать интервалы, чтобы не было столкновений;

- во время бега не мешать своим партнёрам (рис. 5);



Рис. 5

- во избежание столкновений не останавливаться очень резко;
- по сигналу (свистку) или команде преподавателя «Стоп!» начинать или заканчивать игру, делать в ней остановки;
- строго соблюдать игровую дисциплину и правила игры: не ставить соперникам подножки, не хватать их и не толкать в спину, не наносить удары руками, ногами и иными частями тела, не применять другие грубые и опасные приёмы (рис. 6);

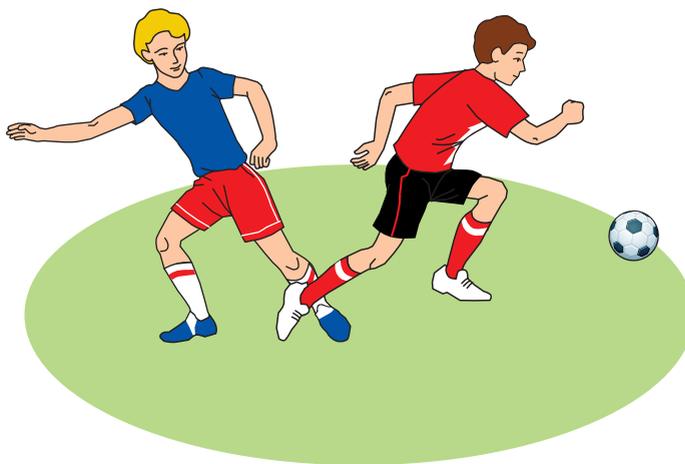


Рис. 6

- при случайных столкновениях и падениях, выполнении прыжков для предотвращения от травм применять приёмы самостраховки (рис. 7);



Рис. 7

- перед каждой тренировкой и игрой проверять состояние футбольного поля и при необходимости приводить его в порядок (заравнивать ямы и канавы, осушать лужи, срезать бугры, убирать камни и другие посторонние предметы); обяза-

тельно проверять прочность и устойчивость футбольных ворот (рис. 8);

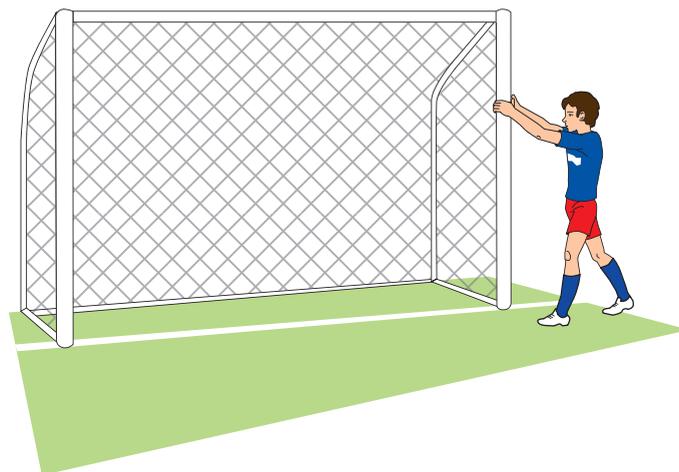


Рис. 8

- для участия в официальных и товарищеских играх в обязательном порядке получать разрешение медицинского специалиста (рис. 9);

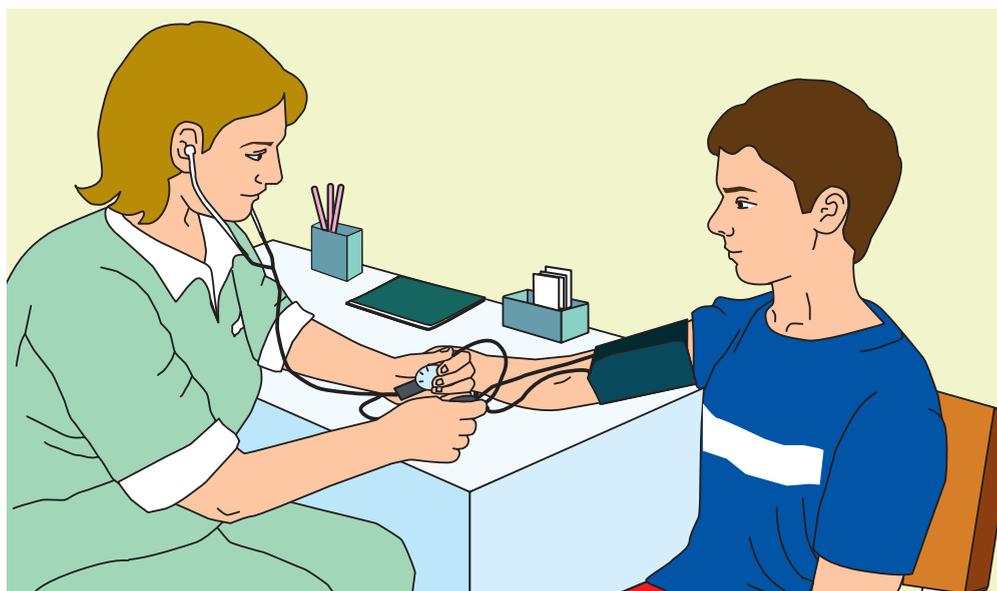


Рис. 9

- при ухудшении самочувствия прекращать занятие и обращаться к врачу.



На занятиях запрещается:

- что-либо жевать и сосать (жевательную резинку, конфеты, леденцы) (рис. 10);



Рис. 10

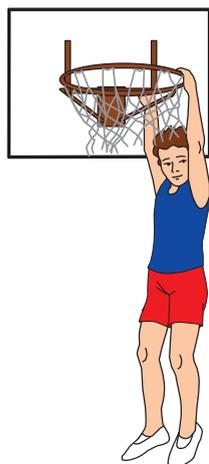


Рис. 11

- кричать, топтать ногами, грубить и угрожать кому-либо;
- мешать товарищам выполнять упражнения;
- виснуть на баскетбольных щитах и кольцах, волейбольной сетке (рис. 11);
- вставать ногами на растяжки спортивных снарядов;
- виснуть на решётках, установленных на окнах, и вентиляционных люках;
- стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнения другим обучающимся;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя или его помощника, а также без страховки;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными (потными) ладонями или с мозолями на них;
- выполнять упражнения на неисправных и загрязнённых спортивных снарядах;
- оставлять без присмотра спортивный инвентарь;

- брать спортивный инвентарь без разрешения преподавателя;
- разговаривать по мобильному телефону и прослушивать плеер (рис. 12);
- во время футбольных матчей лицам, не принимающим в них непосредственное участие, находиться там, где они мешают футболистам (рис. 13);



Рис. 12

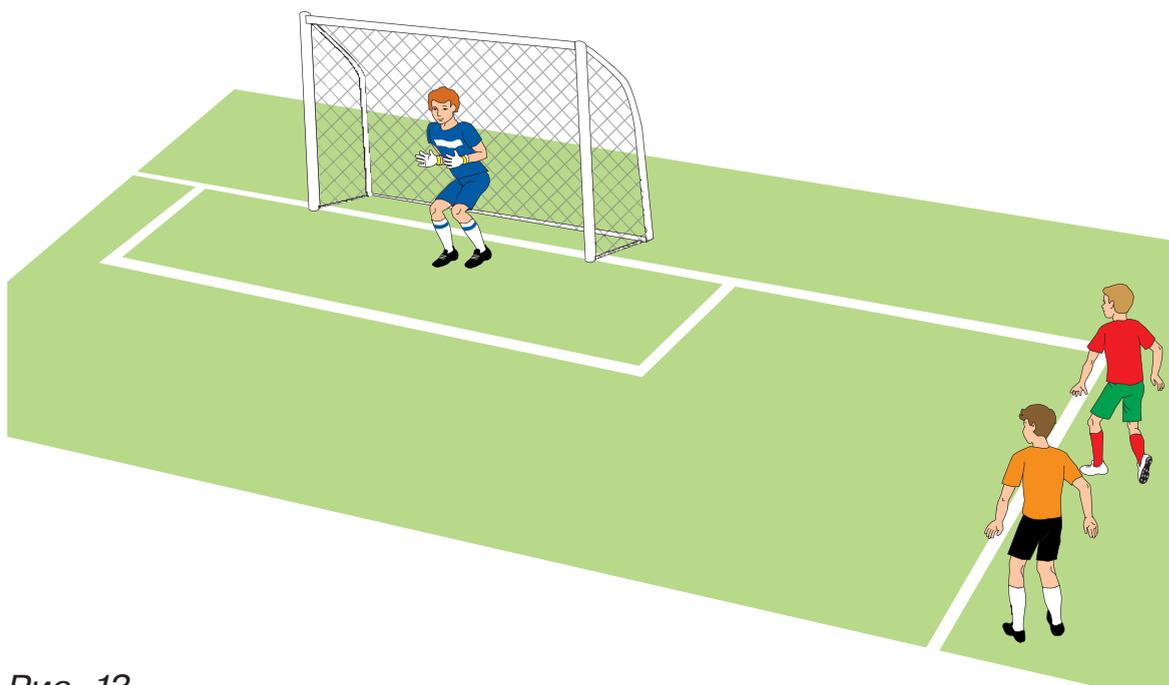


Рис. 13

- проводить тренировки или игры на проезжей части дорог и магистралей, а также в непосредственной близости от них (рис. 14).



Рис. 14

●●●●●●●●●● **Вопросы и задания**

1. Объясните, почему на занятиях физической культурой нельзя что-либо жевать или сосать.

2. Что может произойти, если мешать своему товарищу выполнять упражнение?

3. К чему может привести прослушивание плеера на занятии физической культурой?

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Первую помощь необходимо оказывать на месте происшествия немедленно, ещё до прибытия скорой медицинской помощи или до транспортировки пострадавшего в больницу. Правильно оказанная первая помощь — зачастую залог спасения жизни пострадавшего. Она заключается в устранении явлений, угрожающих жизни,

и в предупреждении возможных повреждений и осложнений.

Действовать при оказании первой помощи следует быстро, спокойно, решительно, обдуманно.

При оказании первой помощи не обойтись без медицинской аптечки (рис. 15). Она должна быть в каждой образовательной организации.



Рис. 15

●●●●●●●● ● Вопросы и задания

1. Почему надо оказывать первую помощь?