

Педагог Рочев Дмитрий Иванович, электронная почта для вопросов и связи родителей и детей - rochev77@bk.ru

## **План работы отделения мини-футбол с 27.01.2022 по 03.02.2022**

### **1 занятие:**

- Разминка футболиста в домашних условиях:

<https://www.youtube.com/watch?v=Lol-7EgW4xA>

- Тренировка техники дома: <https://www.youtube.com/watch?v=Hw2oGksfFjY>

- Футбольная викторина: [http://zanimatika.narod.ru/Narabotki13\\_2.htm](http://zanimatika.narod.ru/Narabotki13_2.htm)

### **2 занятие:**

- Футбольная тренировка дома: <https://www.youtube.com/watch?v=AH6j57ugzI4>

- Простые финты для футболиста :

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

- Запрещенные продукты для футболиста:

<https://www.youtube.com/watch?v=hHiMwV6nXSo>

### **3 занятие:**

- Разминка в домашних условиях: [https://www.youtube.com/watch?v=b4Df\\_NIODmU](https://www.youtube.com/watch?v=b4Df_NIODmU)

- Упражнения на пресс: [https://www.youtube.com/watch?v=b4Df\\_NIODmU](https://www.youtube.com/watch?v=b4Df_NIODmU)

- Футбольный тест:

<https://onedio.ru/news/futbolnyj-test-dlya-chajnikov-kotoryj-ochen-slozhno-zavalit-31590>

### **4 занятие:**

- Разминка в домашних условиях: <https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c>

- Упражнения на пресс: [https://www.youtube.com/watch?v=b4Df\\_NIODmU](https://www.youtube.com/watch?v=b4Df_NIODmU)

- Теоретическая часть. История развития футбола:

Футбол считается одним из самых массовых и популярных видов спорта. Как известно, официально родиной футбола считается Англия, однако

существуют данные о более ранней истории возникновения футбола. Самым древним источником являются летописи из Древнего Китая, которым более 2000 лет. В 1580 году были опубликованы первые официальные правила «кальчо» Джованни Барди. Игра предполагала участие 2 команд по 27 человек, игра была и руками, и ногами. Гол считался после перебрасывания мяча через точки на поле, которые были обозначены.

Тот футбол, который мы сейчас знаем, зародился в 1863 году, когда в Лондоне собрались представители 7 клубов с целью выработать единые правила игры и организовать Национальную футбольную ассоциацию. Правила состояли из 13 параграфов, 3 из которых запрещали игру руками. Важно отметить, что вратарю, играть руками, было разрешено в 1871 году. Согласно тем правилам, размеры поля были 180\*90 м, ворот – 7 м 32 см (остались неизменными). До конца 19 века английской футбольной ассоциацией были внесены еще многие изменения, так: в 1871 году определили размер мяча, в 1872 году ввели угловой удар; с 1891 года появилась сетка на воротах и появился пенальти. В 1880-1881 гг. появился судья на футбольном поле, а с 1891 года у судьи появились 2 помощника. Усовершенствования правил влияли и на технику, и на тактику игры. Международные встречи по футболу начали с матча команд Англии и Шотландии в 1873 году. Этот матч закончился вничью.

Первые официальные международные турниры на Британских островах начали разыгрываться с 1884 года с командами Англии, Шотландии, Ирландии и Уэльса. Распространение футбола в Европе и Латинской Америке началось в конце 19 века. В 1904 году была создана ФИФА по инициативе Дании, Бельгии, Швейцарии и Нидерландов. В программу олимпийских игр футбол был включен в 1908 году.

Футбол в мире развивался довольно стремительно, а наиболее успешными мастерами футбола были футболисты Уругвая, выигравшие Олимпийские игры 1924 и 1928 г., а также победившие на первом чемпионате мира по футболу в 1930 году.

С развитием футбола развивался и интерес к нему зрителей. В 1950 году был построен крупнейший футбольный стадион «Маракана», вмещающий 200 000 зрителей. Этот стадион был построен в Рио-де-Жанейро. Футбол доказывает важность болельщиков, потому что играть на пустых трибунах тяжело. В 1952 году сборная Венгрии победила на Олимпийских играх и стала называться специалистами «командой мечты». Футболисты СССР стали олимпийскими чемпионами в 1956 году. В 1960 году они стали обладателями первого Кубка Европы.

В целом, история возникновения и развития футбола довольно разнообразна и красочна. Футбол прошел долгую историю, но по сей день сохранил свою важность, популярность и массовость. Современный футбол – это яркое спортивное зрелище, которое предполагает исполнительское мастерство футболистов с борьбой игроков.

### **5 занятие:**

- Разминка в домашних условиях: [https://www.youtube.com/watch?v=b4Df\\_NIODmU](https://www.youtube.com/watch?v=b4Df_NIODmU)
- Упражнения для вратарей : <https://www.youtube.com/watch?v=99TrxPeHwOY>
- Теория. Мировой футбол; 6 конфедераций :

Что касается футбола мирового уровня, то существует Международная федерация футбола ФИФА, которая, в свою очередь, подразделяется на 6 конфедераций:

1. АФК – Азиатская конфедерация футбола, в которую входят Азия и Австралия;
2. КАФ – Африканская конфедерация футбола;
3. Южноамериканская футбольная конфедерация – КОНМЕБОЛ;
4. Конфедерация футбола Северной, Центральной Америки и стран Карибского бассейна – КОНКАКАФ;
5. КФО – конфедерация футбола Океании;

6. УЕФА – Союз европейских футбольных ассоциаций – была создана в 1954 году в Базеле в Швейцарии. Изначально УЕФА насчитывало 25 стран. УЕФА организует чемпионат Европы и проводит Лигу Европы, Лигу чемпионов, Суперкубок Европы.

Важно отметить, что Россия и Турция входят в УЕФА и сами это выбрали, так как находятся между Европой и Азией.

### **6 занятие:**

- Футбольная тренировка дома: [https://www.youtube.com/watch?v=8A\\_zBjLvuzU](https://www.youtube.com/watch?v=8A_zBjLvuzU)

- Все плюсы прыжков на скакалке: <https://www.youtube.com/watch?v=xOIXWPoBjI8>

- Футбольная викторина : <https://pandarina.com/text/quiz/football>