

**Дата: 08.05.2023р.**

**Урок: №93**

**Клас: 8-Б**

**Модуль: гімнастика**

**Мета: Формування ціннісних орієнтацій щодо використання  
фізичних  
вправ як одного з головних чинників здорового способу  
життя.**

---

**Завдання уроку:**

**Футбол: правила гри.**

**Домашнє завдання: написати коротко конспект і відправити  
на ел.пошту [asgriva95@gmail.com](mailto:asgriva95@gmail.com)**

# Футбол

- Футбол — це командний вид спорту, який грається між двома командами по одинадцять гравців зі сферичним м'ячем. Футбол є олімпійським видом спорту.





# Футбол

У футбол грають на прямокутному полі з воротами на кожному кінці. Мета гри полягає в тому, щоб забити м'яч у ворота протилежної команди.



# Футбол

Гравцям не дозволяється торкатися м'яча руками, поки він знаходиться в грі, якщо вони не є воротарями, або при вкиданні м'яча. Інші гравці в основному використовують свої ноги, щоб завдати удару або передати м'яч, але можуть також використовувати голову і тулуб.

Команда, яка забиває більше голів до кінця матчу — виграє його. Якщо жодна команда не забила м'яч, або рахунок однаковий, то оголошується нічия, або гра переходить у додатковий час, або пенальті, в залежності від формату змагань.



# Правила гри

- Грають на футбольному полі завдовжки 90—120 метрів і завширшки 45—90 метрів. На двох протилежних кінцях стоять ворота (завширшки 7,32 м і заввишки 2,44 м), куди потрібно завести м'яча.
- М'яч, обвід якого повинен бути 68-71 см, а маса — від 396 до 453 грамів. У момент початку гри тиск усередині кулі має бути від 0,6 до 1,1 атмосфери (600—1100 г/см<sup>2</sup>).



# Правила гри

- Кількість запасних гравців визначається регламен-том змагання і знаходиться у межах від 3 до 7.
- Рішення судді є остаточними і під час гри не перегля-даються. Він сам може змінити рішення, якщо ще не відновив гру.
- Футбольний матч складається з двох рівних таймів по 45 хвилин із 15-хвилинною перервою між ними. Після перерви команди міняються воротами.





# Правила гри



- За 9 футбольними правилами, м'яч вважається таким, що «вийшов з гри», якщо він цілком виходить за межі поля, або гра зупинена суддею.

- Голом називається ситуація, коли м'яч цілком перетнув лінію воріт, розташовану між стійками і під перекладиною, й при цьому команда, що забила гол, не порушила правил.



- Порушення караються штрафним або вільним ударом, попередженням або видаленням гравця.

# Правила гри

• **Пенальті** — вид штрафного удару у футболі, що пробивається з відстані 12 ярдів (приблизно 11 метрів від воріт). Тільки воротар команди, що захищається, може знаходитись між м'ячем і воротами під час пробиття цього удару. Пенальті пробивається під час звичайної гри.





# Правила гри

- Вкидання м'яча є одним із способів відновлення гри. Гол, забитий безпосередньо після вкидання, не зараховується. Вкидання призначається у випадку, коли м'яч повністю перетне бокову лінію поля, з місця, де м'яч перетнув лінію на користь команди-суперниці гравця, що останнім торкнувся м'яча.
- Удар від воріт призначається, коли м'яч, останнього разу торкнувшись гравця нападаючої команди, повністю перетнув лінію воріт, і гол не був забитий. Якщо ж м'яч пішов за лінію воріт від гравця команди, що оборонялася, призначається кутовий.

# Правила гри

• **Кутовий удар** є одним з найнебезпечніших стандартних положень. Команди часто відпрацьовують тактику у захисті й нападі при пробитті кутових ударів. Найчастіше м'яч з кутового навішують у штрафний майданчик, де високі футболісти або прагнуть одразу пробити по воротах, або скинути м'яч під удар партнерові.



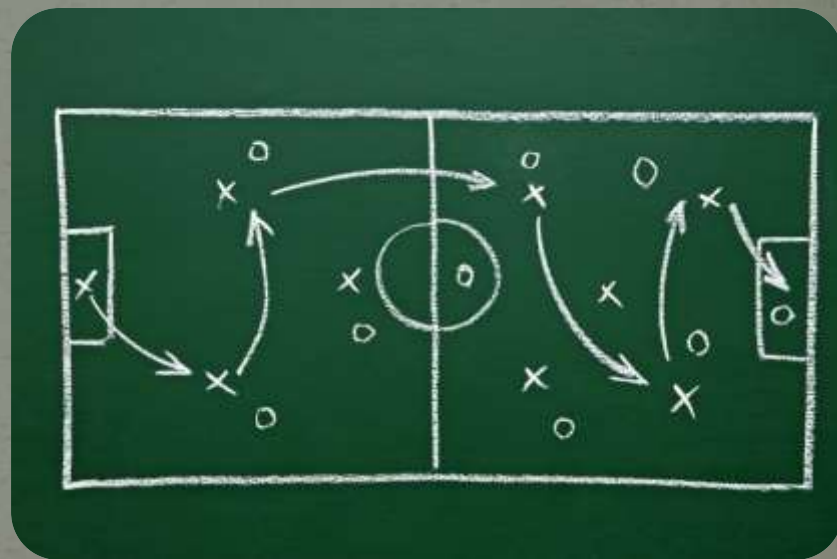


# Тактика

Оскільки футбол гра командна, на перше місце висувається взаєморозуміння гравців, уміння вести грамотні спільні дії. Важливе значення при цьому має тактичну побудову гравців.

Тактика ділиться на три основні категорії:

- розстановка гравців;
- дії команди при атаці або при обороні, в відношенні або всієї команди, або її частини;
- стандартні положення.



# Жіночий футбол

Жіночий футбол існував досить давно, але до 1970-х років, коли він почав приймати організовані форми, цей вид спорту асоціювався з благодійними іграми та фізичними вправами. У деяких країнах жіночий футбол — одна з найреспектабельніших командних ігор для жінок. Також це один з небагатьох видів жіночого спорту, в якому існують професійні ліги і клуби.





**Відеоматеріал за посиланням:**  
**правила гри у футбол**

**Домашнє завдання:  
написати коротко конспект з даної  
теми і відправити на ел.пошту  
[asgriva95@gmail.com](mailto:asgriva95@gmail.com)**





**ДЯКУЮ  
ЗА УВАГУ!**