

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2 «Образовательный центр» с.  
Кинель – Черкасы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области  
детско-юношеская спортивная школа

**Методическое пособие по теме:**

**Подвижные игры как средство и метод развития двигательных  
способностей юных футболистов**

Авторы:

Тренер-преподаватель  
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»  
с.Кинель-Черкасы,  
Рюмин В.Н.

Кинель-Черкасы, 2021 г.

## *Аннотация*

Пособие подготовлено в соответствии с рекомендациями для разработки методических материалов физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности и состоит из основных структурных элементов и предназначено для тренеров-преподавателей. Введение раскрывает основные вопросы теории подвижных игр, их классификацию, задачи, организации подготовки и проведения, дозировки нагрузки.

В разделе «Методическое обеспечение и условия реализации» раскрыты основные организационные вопросы проведения подвижных игр, функциональные обязанности организаторов игры, показано необходимое материально-техническое обеспечение, выбор мест проведения и обеспеченность спортивным инвентарём и оборудованием, правила объяснения игры и подведения итогов, методы проведения и способы регулирования нагрузки.

В содержании основного раздела «Подвижные игры в подготовке футболиста» перечислены основные физические качества, необходимые, дана их характеристика; раскрыта необходимость использования подвижных игр для развития физических качеств, для совершенствования технической, тактической, морально-волевой подготовки, для активизации внимания и улучшения эмоционального состояния в различные периоды подготовки.

Предложен перечень подвижных игр, соответствующих развитию определённых физических качеств и для совершенствования технических элементов футбола, которые могут быть использованы при планировании учебно-тренировочного процесса.

В заключении сделан вывод и выражена уверенность в достижении предполагаемых результатов.

Предложен список использованной и рекомендуемой литературы для тренеров-преподавателей.

## 1. Введение

Современный футбол характеризуется высокой двигательной активностью футболистов. Эффективность подготовки футболиста зависит от развития общих физических качеств спортсмена: силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости, гибкости; на базе которых развиваются специальные физические качества, необходимые для игры в футбол: «взрывная» сила, быстрота двигательной реакции, быстрота перемещения и прыгучесть, скоростная, скоростно-силовая, прыжковая и игровая выносливость, акробатическая и прыжковая ловкость.

Освоение основных технических приёмов в футболе формирует новые двигательные навыки и умения. Чем больший запас двигательных навыков и умений имеет юный спортсмен, тем успешнее он будет овладевать техникой игры. Наиболее эффективна игровая форма занятий. Одним из основных средств развития физических качеств и обучения основным техническим приёмам в футболе являются подвижные игры.

**Цель** методического пособия: оказать методическую помощь тренерам-преподавателям учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности по применению подвижных игр как средства и метода развития двигательных способностей юных футболистов.

Основными **задачами** методического пособия являются:

- пополнение методического «багажа» тренеров-преподавателей;
- обеспечение необходимым объёмом знаний и умений тренеров-преподавателей в применении подвижных игр в учебно-тренировочном процессе;
- формирование творческих способностей тренеров-преподавателей в подготовке высокоразвитых спортсменов.

**Новизна** методического пособия заключается:

- в систематизации имеющихся на сегодняшний день методических материалов по применению подвижных игр для подготовки футболистов;
- в изложении основного материала пособия в оптимально удобном варианте, в виде таблиц.

## 2. Введение

### 2.1 *Воспитательное, образовательное, оздоровительное значение подвижных игр*

1. Подвижные игры имеют чрезвычайно большое значение в развитии целого комплекса физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Большинство игр требует от участников быстроты - быстрее убежать, догнать, мгновенно реагировать на различные сигналы. Постоянно меняющаяся обстановка в игре, требующая от участников быстрого перехода от одних действий к другим, способствует воспитанию ловкости. Игры со скоростно-силовой направленностью укрепляют силу. Воспитанию выносливости способствуют игры с частыми повторениями напряженных движений с непрерывной двигательной деятельностью, связанной со значительной затратой сил и энергии. Игры с частыми изменениями направления движения развивают гибкость.

2. Подвижные игры носят в большинстве своем коллективный характер и тем самым воспитывают чувство товарищества, солидарности и ответственности. Они помогают развитию самосознания в связи с возникающими в процессе игры самыми разнообразными задачами, требующими своевременной оценки ситуации, принятия решения и его выполнения.

3. Правила игр способствуют воспитанию дисциплинированности, честности, выдержки.

4. Детские подвижные игры способствуют развитию творческого воображения. Они приучают к наблюдательности, логическому мышлению. В зависимости от роли играющего развиваются организаторские способности.

5. Образовательное значение имеют подвижные игры, по двигательной структуре родственные отдельным видам спорта. Они направлены на совершенствование и закрепление разученных предварительно технических и тактических приемов различных видов спорта.

6. В играх развивается способность правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и точно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке.

7. Игры на местности ведут к образованию навыков, необходимых туристу, следопыту.

8. Игры с предметами (мячами, мешочками, флажками) способствуют повышению кожно-тактильной и мышечно-двигательной чувствительности, совершенствованию двигательных функций рук и пальцев (особенно необходимы

они для детей младшего возраста).

9. Подвижные игры повышают функциональную деятельность, оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма, вовлекают в динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах.

10. Под влиянием движений в игре активизируются все стороны обмена веществ (углеводный, белковый, жировой, минеральный). Мышечная работа стимулирует функции желез внутренней секреции. Игры оказывают благотворное влияние на нервную систему, что достигается оптимальными нагрузками и правильной организацией процесса игры.

11. Широкое использование подвижных игр способствует снижению гиподинамии, так как компенсируется дефицит двигательной активности.

Как правило, оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи решаются в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей.

## ***2.2 Классификация подвижных игр***

По характеру организации играющих в подвижные игры принято делить на:

- **некомандные** (без водящих, с водящими), в которых каждый участник, соблюдая правила, борется за одного себя. Вся игровая деятельность направлена на личное совершенствование в игре, на достижение собственного превосходства. Главное значение в этом случае приобретает личная инициатива и умение целесообразно использовать свои силы и возможности. Правил обычно немного; они просты (действуя, не мешай друг другу, не допускай грубости); нет большой сложности в игровой деятельности. Присутствует в игре момент личного соревнования;

- **переходные к командным**, в которых участник игры отстаивает в первую очередь свой интерес, но иногда, по личному желанию, помогает другому участнику игры. В ряде случаев играющие вступают в сотрудничество друг с другом для достижения цели. Соревновательный момент выражается более ярко. Здесь оценивается личный результат и коллективное поведение;

- **командные**, которые характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей команды. Команды равны по числу играющих и условиям игры. В этих играх лучше выявляются силы играющих, их сознательность, быстрота и т. п., в них развиваются и совершенствуются навыки коллективного поведения.

В целом подвижные игры **подразделяются**:

1. По степени сложности их содержания: от самых простых к более сложным.
2. По возрасту играющих (для детей дошкольного возраста, школьного возраста, взрослые игры).
3. По преимущественным двигательным действиям, входящим в игру:
  - имитационные (подражательные действия);
  - игры с элементами общеразвивающих упражнений;
  - с перебежками;
  - с преодолением препятствий;
  - с мячом (метание в цель, бросок и ловля мяча);
  - с палками и другими предметами;
  - с ориентировкой (по звуковым и зрительным сигналам);
  - с сопротивлением соперников;
4. По физическим качествам, преимущественно проявляемым в игре (сила, выносливость, ловкость, гибкость, быстрота);
5. По взаимоотношениям играющих:
  - без непосредственного соприкосновения с противником;
  - с ограниченным вступлением в соприкосновение с соперником;
  - с непосредственной борьбой соперников.
6. По характеру моторной деятельности: игры большой, средней подвижности и малоподвижные.
7. По месту проведения с учетом сезона: в помещении, на снегу, на льду; летние, зимние.
8. По педагогическим задачам: на быстроту реакции, на быстроту реакции в условиях выбора сигнала и действия, на запоминание, на ориентировку в пространстве и т. п.

### **3.Методическое обеспечение и условия реализации**

#### **3.1 Основные организационные вопросы проведения подвижных игр**

##### **3.1.1.Руководство процессом игры**

Руководящая, направляющая роль при проведении игр принадлежит тренеру-преподавателю. Используя подвижные игры, он должен стремиться: способствовать правильному физическому развитию детей, укреплять здоровье детей и взрослых; содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; воспитывать у детей морально-волевые качества; прививать организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

При организации игровой деятельности рекомендуются следующие методы проведения подвижных игр: фронтальный, групповой.

Фронтальный метод: играющие делятся на 2-3 группы и в каждой группе одна и та же игра проводится самостоятельно.

Групповой метод: играющие также делятся на группы и в каждой группе используют различные игры. Обычно этим методом пользуются при решении различных образовательных задач (например, в детских играх - мальчикам даются игры для воспитания выносливости, силы, а девочкам - координации движений). Руководителям игр необходимо, прежде всего, определять основные воспитательные, оздоровительные и образовательные задачи (совершенствование навыков бросания и ловли мяча, воспитание ловкости, навыков ориентирования и т. п.). Начинать игры нужно организованно по установленному сигналу. Рекомендуется употреблять различные команды и сигналы (краткая команда в повелительной форме - «беги», «марш», «начинай»; сигналы: звонок, свисток, световой сигнал, цветной флажок, музыкальный аккорд; команды, требующие выдержки - «внимание, марш»).

Руководить игрой надо так, чтобы сам процесс ее доставлял играющим удовольствие. Это достигается, если участники имеют возможность проявить активность, творческую инициативу и самостоятельность. Подбирать игры необходимо в соответствии с интересами и возможностями участников, с учетом их пожеланий и настроения.

В ряде случаев тренеру-преподавателю необходимо самому участвовать в

игре, показывая тем самым, как можно лучше использовать отдельные приемы, тактические комбинации.

При руководстве игрой необходимо учитывать наиболее опасные моменты и быть готовым к страховке.

Важно, чтобы процесс игры в целом вызывал положительные эмоции, благотворно влияющие на нервную систему, самочувствие и поведение играющих. Необходимо избегать проявления отрицательных эмоций и излишнего возбуждения.

Наблюдая за выполнением правил в процессе игры, руководитель игры основное внимание уделяет взаимоотношениям, которые складываются между участниками, и руководит их обучением. Судья же следит за правильным выполнением приемов игры, что способствует улучшению техники игры и в целом повышает интерес к ней.

Замечания и указания играющим делаются чаще всего за нарушения правил, исправления, а также по поводу ошибок в техническом и тактическом поведении участников игры. Замечания делаются (инструктором-руководителем, судьей) в форме напоминания о правилах, разъяснения их значения, как требование подчиниться условиям игры и порицание их нарушителю. Замечания делаются как по ходу игры, так и при подведении итогов.

### ***3.1.2. Подготовка к проведению игры***

Прежде всего, необходимо проверить всю окружающую обстановку, чтобы ничто не мешало и не могло нанести травм.

Инвентарь (желательно, красочный, яркий, заметный) должен быть подготовлен так, чтобы можно было быстро его расставить и выдать участникам.

До начала игры необходимо определить размеры места для действий в игре, расчертить и четко обозначить границы площадки, чтобы играющие, увлеченные игрой, могли легко следить за ними.

В подготовке места должны участвовать и сами играющие. Давая задания, тренер-преподаватель указывает, что начертить, где, какого размера и как (форма, место, размер, способ); какие снаряды надо взять, где, в какой последовательности и на каком расстоянии поместить их. Иногда в командных играх следует очертить мелом размещенные снаряды. Это позволит точнее учесть ошибки и более объективно определить победителя.



Обучать обращаться с инвентарем надо по-разному в зависимости от возраста играющих, их знаний, физической подготовки, эмоционального состояния. С детьми, например, можно провести соревнование по подготовке снарядов к игре: кто быстрее и правильнее расставит и уберет снаряды. При этом надо учитывать, что дети после объяснения игры обычно возбуждены и могут расставить инвентарь торопливо и небрежно. После игры у многих также будет повышенное эмоциональное возбуждение, как вследствие общей нагрузки, так и самой игры в особенности.

### ***3.1.3.Объяснение игры***

Если при объяснении игры участники становятся в круг, тренер-преподаватель находится между играющими. При большом количестве играющих он делает 1-2 шага к середине круга. Нельзя становиться в середину круга, так как в этом случае половина играющих оказывается за спиной руководителя игры.

Если играющие разделены на 2 команды и построены одна против другой на большом расстоянии, то для объяснения правил надо сблизить команды, а затем отвести их в исходное положение. В этом случае тренер-преподаватель, объясняя игру, становится между играющими в середине площадки и обращается то к одной, то к другой команде. При начале игры с движения в рассыпную, играющих можно построить в шеренгу или сгруппировать возле себя, но так, чтобы всем участникам было хорошо все видно и слышно. Руководитель игры должен стоять на видном месте или лицом к свету, но так, чтобы видеть всех участников и контролировать их поведение.

Объяснение игры должно быть точным, ясным, немногословным, без сложных терминов.

Рекомендуется при этом придерживаться следующего плана:

- 1) название игры;
- 2) ее цель;
- 3) роль играющих и их места расположения;
- 4) ход игры;
- 5) правила.

При объяснении надо учитывать настроение играющих. Заметив, что их внимание ослабевает, надо сократить объяснение или оживить его. Отвечать на вопросы следует громко, обращаясь при этом ко всем участникам. При

повторениях игры следует кратко напомнить основное содержание и правила.

Существуют следующий порядок объяснения:

1. Образный рассказ (иногда с элементами сказки), который поясняет действия. Основные правила подчеркиваются отдельно, в конце объяснения. На выполнение отдельных правил обращается внимание по ходу игры (рекомендуется чаще для детей 7-8 лет).

2. Рассказ по частям, После того, как будет усвоена 1-я часть игры, тренер дополняет ее новыми правилами и указывает новые действия. Затем он вторично дополнительно объясняет игру.

3. Подробное описание игры, в котором ярко выделяются особенности взаимодействия играющих и детально излагаются правила (рекомендуется для всех возрастов).

4. Краткое описание задания, в котором указываются решаемые задачи, дается перечень препятствий, подчеркиваются главные правила и распределяются роли между играющими.

5. Специфично объяснение игр подготовительных к спортивным. Нужно останавливать внимание на технике и тактике действий, сходных с действиями в спортивной игре. Необходимо разъяснить, как взаимосвязана точность действий с выполнением правил игры и наглядно показать отдельные комбинации совместных действий играющих.

### ***Выбор капитанов и разделение на команды***

Выделяются следующие способы разделения на команды:

1) по усмотрению руководителя в случаях, когда нужно составить равные по силам команды;

2) путем расчета: строят всех участников в шеренгу и рассчитывают на 1-2. Таким образом, можно разделить участников и на 3-4 команды;

3) путем фигурной маршировки или расчета движущейся колонны;

4) разделение команд по сговору.

Участники выбирают капитанов, разделившись на пары, стовариваются, кто кем будет, и капитаны выбирают их по названиям;

5) по назначению капитанов. Играющие выбирают 2-х капитанов, которые по очереди набирают себе игроков.

Рекомендуется не доводить выбор до конца (слабых игроков берут неохотно), а закончить его расчетом;

б) могут быть постоянные капитаны в командах при различных играх.

Капитаны в командах могут назначаться тренером или выбираться самими играющими. Они являются непосредственными помощниками тренера в игре, помогают организовывать и проводить игру, размещают ее участников и отвечают за дисциплину игроков своей команды.

#### ***3.1.4. Подведение итогов игр***

Тренер, создав по окончании игры спокойную обстановку и собрав, если нужно, сведения у судьи и помощников, громко объявляет результат игры. При определении результатов необходимо учитывать не только быстроту, но и качество выполнения задания (об этом играющие должны быть предупреждены заранее). Объявляя результат игры, необходимо указать на ошибки и пути их устранения, подчеркнуть положительные и отрицательные стороны, отметить самых инициативных игроков, используя при этом дифференцированный подход к участникам игры. Одних играющих больше интересует сам процесс игры, других больше волнует ее результат. Формы поощрения за участие в игре, ее результат могут быть самыми различными: словесная форма поощрения, грамота, сувенир и т. д. При этом надо стремиться отметить как можно большее число играющих, находя в игре каждого положительные моменты (одни лучше проявили себя в беге, вторые в прыжках, третьи в ориентировании и т. п.). Подводя итоги, необходимо произвести разбор игры. При разборе лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты. Разбор игры поможет тренеру выяснить, насколько игра усвоена и понравилась, над чем еще предстоит поработать.

#### ***3.1.4. Дозировка нагрузки***

Каждую игру важно заканчивать своевременно, ставя ее окончание в зависимость от влияния на участников. Если игра вызвала активность у большинства играющих и по всем признакам очевидно, что нагрузка достаточна, то необходимо уловить момент, когда играющие особенно удовлетворены игрой и объявить об ее окончании. Игру следует также окончить, если появляются признаки переутомления или перевозбуждения.

При проведении подвижных игр необходимо предусматривать постепенное нарастание сложности, должен соблюдаться принцип преемственности. Подвижные игры представляют собой сложный двигательный процесс, в который входит целый комплекс самых различных раздражителей для играющих. Сложное физиологическое воздействие игры обязывает тренера соблюдать постепенность

требований, особенно в разучивании новых игр. *Только постепенно вводя игроков в сложную игровую деятельность, можно добиться совершенствования технических и тактических приемов.*

Для того, чтобы игры положительно влияли на организм человека, важно периодически повторять их, используя при этом различные варианты. Ценность вариантов игр заключается в сохранении движения, действия и препятствия, сходных с прежними, но в то же время во введении новых правил, условий, последовательно повышающих требования к овладению навыками и умениями. Сходство действий облегчает переход к новым, несколько усложненным движениям и действиям, которые не образуются заново, а только пере-страиваются.

Нагрузка и связанная с ней длительность игры определяются каждый раз конкретно в зависимости от ее задач, сочетания с предшествующими и последующими видами деятельности.

Для дозировки нагрузки в подвижных играх можно использовать следующие приемы:

- увеличение или уменьшение поля игры; ее времени;
- изменение характера игры (игры с интенсивным передвижением, с меньшим напряжением, с медленным передвижением);
- изменение некоторых правил в сторону увеличения или уменьшения нагрузки;
- введение в игру новых препятствий или устранение некоторых из них;
- остановки (для отдыха) для указания ошибок;
- пауза для отдыха, во время которой играющие после интенсивного бега переходят на ходьбу;
- перераспределение обязанностей водящих и в связи с этим перемена мест отдельных играющих;
- смена мест для команд;
- кратковременные паузы для совещания капитанов.

Для правильной дозировки нагрузки в подвижных играх важно учитывать физиологические особенности организма занимающихся.

## 4. Подвижные игры в тренировке футболистов

### 4.1. Игры без мяча

1. **«Пятнашки» («салки»)**. Игроки свободно располагаются по площадке. Выбирается один или двое водящих, цель которых — догнать и «запятнать» («осалить») играющих в пределах обусловленных границ. Игроки, применяя обманные движения, рывки, изменяя направление перемещения, стремятся не дать себя осалить. Осаленный игрок становится водящим.

2. **«Спиной к финишу»**. Игроки построены в одну шеренгу за общей линией старта, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 20—25 м спиной вперёд. Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

3. **Эстафета «Челночный бег»**. Вариант 1. Две команды построены в колонны по одному за линией старта. В 10 м от неё, напротив каждой команды, устанавливают поворотную стойку, а затем через каждые 3 м — ещё 3—4 стойки. По сигналу первые игроки команд бегут к первой поворотной стойке, оббегают её и возвращаются к линии старта, затем бегут ко второй стойке и т. д., пока не обегут все стойки. После этого в игру вступают очередные участники команды и повторяют то же задание.

Победитель — команда, закончившая бег первой.

Вариант 2. У первых игроков команд — мелкий раздаточный инвентарь (кубики, кегли и др.) по количеству поворотных стоек. По сигналу они бегут к поворотным стойкам и оставляют у каждой из них по одному предмету. Следующий за ними игрок подбирает предметы и передаёт очередному стартующему и т. д.

4. **«Бой петухов»**. Игроки делятся на соревнующиеся пары. По сигналу учителя они сгибают левую ногу и удерживают её левой рукой за стопу, а правую руку сгибают в локте и закладывают за спину. Из этого исходного положения соперники в каждой противостоящей паре начинают толкать плечом друг друга, передвигаясь скачками на правой ноге и используя обманные движения до тех пор, пока один из них не заставит противника потерять равновесие и встать на обе ноги. Игру повторяют несколько раз с поочерёдной сменой опорной ноги.

### 4.2. Игры с передачами мяча

1. **«Мяч в стенку»**. Команды построены в колонны по одному лицом к стенке. По сигналу впереди стоящие в колоннах выполняют удар ногой по мячу в

стенку и быстро становятся в конец своей колонны. Следующие игроки выполняют то же задание. Удар стараться выполнять в одно касание. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

2. **«Передачи мяча с перебежками».** Игроки делятся на 2 команды, каждая из которых, разбившись на две подгруппы, выстраивается в колонны по одному, лицом друг к другу на расстоянии 10 м. По сигналу впереди стоящий игрок одной из колонн ногой посылает мяч первому игроку противоположной колонны, бежит вслед за мячом и становится в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, возвращает его во встречную колонну и бежит в её конец и т. д. Выигрывает команда, в которой все игроки первыми займут и. п.

3. **«Передачи мяча капитану».** В игре участвуют две команды, каждая из которых выбирает своего капитана, получает футбольный мяч и становится в круг на отведённой ей половине площадки, разомкнувшись на вытянутые руки и поставив капитана с мячом в центр. По сигналу капитаны обеих команд начинают футбольные передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого из-за какой-нибудь технической ошибки мяч теряется, то его подбирает виновный в этом игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

4. **«Точный удар».** Игроки с расстояния 10—12 м выполняют удар ногой по мячу, стремясь попасть им в мишень (круг диаметром 1 м), обозначенную на стене. Каждый игрок выполняет по 3—5 ударов сильнейшей ногой. Побеждает игрок (команда), сделавший больше точных попаданий в цель.

### **4.3. Игры с ведением мяча**

1. **«Футбольный слалом».** Команды построены в колонны по одному за общей линией старта, у ног первых номеров футбольные мячи. На дистанции эстафеты на продольных линиях установлены по 4—5 стоек на расстоянии 2—3 м одна от другой. Первая стойка находится на расстоянии 3—5 м от линии старта. По сигналу первые игроки команд ведут ногой мяч, зигзагообразно обходят поворотные стойки на пути то слева, то справа и тем же способом возвращаются назад, передавая эстафету (мяч) следующему игроку, и т. д. Выигрывает команда правильно и первой выполнившая задание.

Варианты: 1) ведение мяча вокруг каждой стойки или конуса (вправо или влево) с передачей эстафеты во встречную колонну; 2) ведение мяча попеременно вправо вокруг одной стойки и влево вокруг следующей стойки и т. д. с передачей эстафеты во встречную колонну; 3) ведение мяча с обводкой двух стоек

«восьмёркой» (расположенных параллельно линии старта на одинаковом расстоянии от встречных колонн) с передачей эстафеты во встречную колонну.

3. **«Параллельный слалом со спринтом».** Игроки построены в две колонны за общей линией старта. На дистанции «змейкой» установлены по 10 стоек (конусов) на расстоянии 3—4 м одна от другой и затем еще по одной на расстоянии 10 м от последней стойки. По сигналу два игрока зигзагами обводят 10 стоек, пробегают с мячом до последней (отдалённой) стойки, разворачиваются и продолжают прямолинейное скоростное ведение мяча в обратном направлении. Побеждает тот, кто первым пересечёт линию старта-финиша.

Методическое указание. Во второй попытке игроки меняются местами.

3. **«Скоростное ведение мяча по треугольнику».** На площадке обозначают два равносторонних треугольника на расстоянии 10 м друг от друга. Кто из двух игроков первым закончит ведение мяча, пройдя два раза вокруг своего треугольника?

4. **«Челночный скоростной дриблинг».** Игроки построены в одну шеренгу за общей линией старта. Интервал между ними 4—5 м. У каждого по мячу. В 15 м, 20 м и 25 м от линии старта-финиша параллельно проводятся три линии. На них устанавливаются поворотные стойки (напротив каждого игрока). По сигналу игроки ведут мяч вперёд. Достигнув первой линии, они огибают расположенные на ней стойки (поворачиваются на 180°) и ведут мяч назад. За линией старта они вновь поворачиваются на 180° и ведут мяч ко второй линии, после чего вновь возвращаются к линии старта и т. д. Игроки заканчивают скоростное ведение мяча, как только от последней линии они вернутся назад и пересекут линию старта-финиша. Побеждает игрок, первым выполнивший задание.

Вариант. «Челночное ведение мяча с финишем на противоположной стороне площадки». Во второй попытке игроки меняются местами.

#### **4.4. Игры с ведением и передачами мяча**

1. **«Футбольные салки».** Игра проводится на ограниченном участке поля. У каждого игрока, в том числе и водящих (их может быть два-три), мяч. По сигналу все игроки выполняют ведение мяча по полю, следя за водящими и уклоняясь от встречи с ними. Задача водящих — выполняя передачи мяча друг другу) ведение, удары, при благоприятной ситуации попасть своим мячом в мяч одного из игроков. Если это удаётся сделать, водящий меняется ролью с этим игроком и игра продолжается дальше.

*Методическое указание.* Мяч у водящих должен отличаться от мяча игроков (например, цветом, наклейкой пластыря и т. п.).

2. **«Точный пас».** На площадке обозначают прямоугольник 20x15 м (или квадрат 15x15 м). На середине боковых линий стойками (конусами, фишками) обозначают ворота шириной 1,5 м. На лицевых линиях в противоположных углах прямоугольника (квадрата) располагаются два игрока. Один из игроков ведёт мяч к дальнему от себя углу и оттуда, не снижая скорости бега, стремится выполнить передачу партнёру так, чтобы мяч прошёл точно между стойками. Партнёр повторяет то же задание на противоположной стороне.

Выполнив передачу мяча, каждый игрок быстро возвращается на исходное положение и т. д. Побеждает тот, кто первым выполнит 10 точных попаданий в обозначенные ворота.

*Методическое указание.* Чтобы двигательные действия выполнялись более быстро (ведение и передача мяча), можно провести игру в виде соревнования между командами.

#### **4.5. Игры с перехватом (отбором) мяча**

1. **«Не давай мяч водящему».** Игроки располагаются по кругу, разомкнувшись на вытянутые руки. Назначают водящего, который занимает место в центре круга. По сигналу игроки ударами ноги по мячу начинают выполнять между собой передачи, а водящий, бегая в круге, старается помешать передаче и перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается дальше.

2. **«Ловец и перехватчик».** Игроки располагаются по кругу, у ног одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу перехватчик меняются ролями. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли перехватчика.

3. **«Игра в четырёх зонах».** В игре участвуют две команды по 4 игрока в каждой. Площадка 30x30 м делится на 4 зоны. В каждой по одному игроку из обеих команд. По сигналу игрок одной из команд начинает игру с передачей мяча в другую зону своему партнёру. Соперники при этом располагаются в 5 м от участников команды, начинающей игру. Игрок, получивший мяч, стремится тут же передать его одному из партнёров в любую зону. Теперь уже соперники, плотно опекая их, препятствуют этому (рис. 45). За каждую удачную попытку команде даётся 1 очко (за исключением начального удара). Игра длится 5—8 мин. Побеждает команда, набравшая больше очков.

4. **«Через квадрат».** Площадка 15x5 м делится на три квадрата (5x5 м). В крайних квадратах находятся по три игрока, а в среднем — два игрока (водящие).



По сигналу игроки, стоящие в правом квадрате, выполняют передачи мяча друг другу (ударами ноги) и, выбрав удобный момент, посылают его через средний квадрат игрокам, находящимся в левом квадрате. Водящие, действуя индивидуально или вдвоём, стремятся перехватить мяч (забегая с этой целью в крайние квадраты). Если это удалось, водящий меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается дальше. Игрокам, владеющим мячом, не разрешается выходить за пределы своих квадратов. Если игрок допустил техническую ошибку и упустил мяч за пределы квадрата, то он становится водящим.

#### 4.6. Игры с бросками мяча

1. **«Точный бросок».** В 10—15 м от линии броска обозначается цель — три концентрических круга диаметром 1,5, 1,0 и 0,5 м. Каждый из игроков стремится из 5 бросков футбольного мяча двумя руками из-за головы набрать больше очков. За попадание в малый круг даются 3 очка, в средний — 2 очка и в большой — 1 очко.

2. **«Живая цель».** Игроки, разделившись на две подгруппы, располагаются шеренгами одна напротив другой на расстоянии 15—20 м. Между ними занимает место водящий, которого выбирают по жребью. Водящий произвольно перемещается по площадке от одной шеренги к другой, выполняет различные обманные движения, чтобы в него не попали мячом. Стоящие на линиях игроки, перебрасывая футбольный мяч друг другу и от линии к линии двумя руками из-за головы, стремятся выбрать удобный момент и попасть в водящего. Если это удастся сделать, игрок, попавший в водящего, меняется с ним местами и ролями.

3. **Подвижная игра «Перемена мест».** *Подготовка.* Игроки двух равных команд (по 8-10 чел) выстраиваются вдоль основной линии баскетбольной площадки друг против друга. Перед каждым из них по гимнастическому мату (или л/а барьеру).

*Описание игры.* По звуковому сигналу тренера игроки команд - соперниц меняются местами, по ходу дважды выполняя кувырки вперед (или прыжки через барьеры). Побеждает команда, который первый достигает противоположной стороны площадки и выстраивается на ней строго определенной последовательности, получая при этом очко. Чья команда из десяти попыток наберет больше очков.

Правила: 1. Нельзя сталкиваться с соперником. 2. Команде, в которой игрок не выполнил кувырка (или прыжка), засчитывается поражение.

Варианты: 1. Бег через ворота. 2. Бег туда - обратно прыжками. 3. Бег на четвереньках. 4. Бег на «трех» ногах - каждые два участника одной команды встают рядом и связывают ноги (правая одного, левая другого), продвигаясь за 1 см как бы на трех ногах.

Педагогическое назначение. Игра способствует развитию ловкости, быстроты, воспитывает коллективизм.

**4. Подвижная игра «Третий лишний».** *Подготовка.* В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 -16 м. Игроки в парах в затылок друг другу размещаются по кругу. Расстояние между парами 1-2 м. Тренер назначает двух водящих: одного убегающего, другому догоняющего.

*Описание игры.* По звуковому сигналу убегающий стараются как можно дальше оторваться от догоняющего и затем неожиданно стает перед одной из пар, задний игрок, которой быстро убегает. Игра будет интереснее, если этот задний игрок станет догоняющим и сможет «салить» другого до тех пор, пока он не встанет перед какой-нибудь парой.

Правила. 1. Играющие при беге не имеют права касаться руками или другими частями тела других игроков. 2. Заднему из пары нельзя стартовать раньше, чем впереди встанет убегающий. 3. Убегающему нельзя пробегать внутри круга, в противном случае он становится догоняющим.

Вариант. Играющие в парах широко расставляют ноги. Убегающий не может просто встать перед парой, а должен проползти между расставленными ногами этой пары.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию двигательных навыков бега, быстроты реакции и скорости бега, ловкости.

**5. Подвижная игра «Охота на зайцев».** *Подготовка.* В центре чертят круг диаметром 18 м. Играющих делят на 2-3 команды по 8 чел., одна из которых - «зайцы» - становится в круг. «Охотники» располагаются за чертой круга и получают волейбольный мяч. *Описание игры:* По звуковому сигналу тренера «охотники», не заходят в круг стараются попасть мячом в «зайцев». Те увертываются, перебегают внутри круга в более безопасное место. «Заяц» уходит из игры, как только в него попали мячом, и приступает по указанию тренера к выполнению одного из четырех дополнительных упражнений на установленных «станциях» №1-4. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «зайцы». После этого центр круга занимает другая команда, а играющая ранее встает на ее место. Выигрывает команда, которая затратит меньше времени всю

игру или в установленное время (например, за 3 мин) «выбьет» больше игроков команды соперников.

Правила: 1. «Охотники» не имеют право заступать внутрь круга, иначе бросок не засчитывается. 2. «Заяц», вышедший за черту круга, выбывает к игры. 3. Попадание засчитывается, если мяч коснулся любой части тела, кроме головы (поэтому можно отбивать мяч головой), и не отскочил от пола или от другого партнера.

Варианты. 1. «Выбивать» «зайцев» кроме бросков руками можно (комбинировать по ситуации) и ударом мяча ногой.

Методические указания. Необходимо добиться коллективности действий играющих, используя больше передач между партнерами.

Педагогическое назначение. Игру используют для закрепления навыков ловли, передач и бросков мяча. Совершенствует быстроту ориентировки быстроту реакции, сообразительность в выборе места, ловкость, точности движений, развивает коллективность действий.

**6. Подвижная игра «Снайперы».** *Подготовка.* На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «город». На линии «города» отмечае; место подачи. Все играющие делятся на две команды, одна из которых (по жребию) занимает место в «городе», другая - в поле. Команде в городе дается волейбольный мяч.

*Описание игры.* По сигналу один из играющих с места подачи ударом ноги отправляет мяч в поле, а сам сразу же устремляется в противоположный «город». Игроки команды, действующие в поле, принимают этот мяч и ударом по нему ногой стараются запятнать перебегающего. Если последнему удастся пробежать незапятнанным туда и обратно, то команды меняются местами, а когда победительница получает максимальное количество очков (по числу играющих), команда, в которой игрок сумел пробежать незапятнанным только туда (в другой «город»), получает очко и право пробить второй раз. В этом случае команды меняются местами после ударов и успешного пробегания всех игроков. Выигрывает команда, которая сумеет из 2-3 попыток каждой команды набрать больше очков.

Правила. 1. Не разрешается останавливать мяч руками (в случае хороших навыков). 2. Нельзя мешать перебегающему игроку, в противном случае «осаливание» не засчитывается. 3. Перебегающий после удара обязан во всех случаях выбежать в поле, без права (не добежав до другого «города») вернуться назад. Девиз - только вперед! 4. Команда в поле за каждого запятнанного получает очко.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники приема (остановки) мяча, ударов по мячу, развивает маневренность, быстроту, смелость, решительность действий, тактическую смекалку.

**7. Подвижная игра «Защита укрепления».** *Подготовка.* В центре зала чертят малый круг и большой круг диаметром («ответственно 2 и 4 м. Занимающиеся располагаются за его пределами. В центре малого круга устанавливают «укрепление» - три булавы. Выбирается «защитник», который становится рядом с укреплением.

*Описание игры.* По сигналу стараются мячом попасть в «укрепление». «Защитник» мешает этому, обивая и ловя мячи. Игрок, который собьет три булавы сразу или третью (последнюю), меняется местами с «защитником».

Правила. 1. Бросать (ударять ногой) - не заходя за линию круга, в противном случае бросок не засчитывается. 2. «Защитник» не имеет права «вступать за линию малого круга, держать руками «укрепление» или устанавливать сбитые булавы вновь.

Вариант. Игра ногами.

Методические указания. 1. Следует регулировать диаметры кругов в соответствии с возможностями играющих. 2. Нужно всячески стимулировать коллективные действия, отдавая предпочтение передачам мяча, в результате комбинации которых запутался «защитник» и «укрепление» оказалось беззащитным.

Педагогическое назначение. Игра содействует совершенствованию навыков метания, ловли, передачи мяча, а в случае игры ногами - остановкам, передачам, ударам внутренней стороны стопы и подъемом, воспитывает смелость, быстроту ориентировки и тактического мышления.

**8. Подвижная игра «Футбол через скамейки».** *Подготовка.* Играющие делятся на 4 команды по 3 - 4 человека, каждая; команда располагается на боковой линии 1/2 поля баскетбольной (гандбольной) площадки. Между командами поставлено несколько скамеек. Играют волейбольным мячом. По жребию определяют, кто начинает.

*Описание игры.* Мяч после отскока от пола ударом серединой подъема или внутренней стороны стопы посылают через скамейки на другую сторону площадки. Останавливать (не ловить) мяч можно руками или любой частью тела. Каждая команда может бить по мячу трижды, т.е. одним из трех ударов - первым, вторым или третьим - мяч должен быть послан на другую половину площадки.

Методическое указание. Ошибки: а) удар мячом о скамейку, б) удар по мячу четыре раза; в) выход мяча за пределы площадки; г) касание мячом пола между

ударами больше чем один раз; д) двойные удары одного игрока (кроме первого приема).

Разрешается: 1) подача головой сразу, на сторону противника; 2) один тот же игрок может ударить по мячу первым и третьим.

Педагогическое назначение. Игра учит мягкому обращению с мячом точному расчету, игровому взаимодействию и совершенствует их.

**9. Подвижная игра «Передача мячей по кругу».** *Подготовка.* В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 -16 м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый - второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Каждая команда получает по мячу (футбольному, волейбольному, баскетбольному или набивной мяч до 2 кг), которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом.

*Описание игры.* По звуковому сигналу тренера каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяча по кругу: первые номера против часовой стрелки, вторые - по часовой стрелке, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удастся это сделать.

*Правила.* 1. Мяч должен передаваться только в строгой последовательности. 2. Игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять ей передачу мяча.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники ловли и передачи мяча, развивает ловкость, быстроту движений, воспитывает коллективные начала.

**10. Подвижная игра «Мяч капитану».** *Подготовка.* В противоположных углах площадки двумя линиями (с расстоянием 1 м) очерчивают секторы. Играющих делят на две команды. Каждая команда выбирает своего «капитана», которые встают в малые секторы им 1/2 поля соперников.

*Описание игры.* Начинают ее в центре поля с подбрасывания мяча между двумя игроками из равных команд. Овладевшая мячом команда старается с помощью передач приблизиться к сектору своего «капитана» и передать ему мяч. За каждую удачную попытку командам засчитывается одно очко. Выигрывает команда, набравшая в установленное время большее количество очков.

*Правила.* 1. Ни один из играющих не имеет права заступать за линию сектора, а вратарь - выходит из малого сектора. 2. Мяч засчитывается, если «капитан» поймал его с лета, а не после отскока от стены или играющих. 3. Нельзя бегать с мячом, вести его. Можно только сделать два шага. 4. Мяч, вышедший за пределы поля, вбрасывает противоположная команда в точке выхода мяча. 5. Если защитники для перехвата мяча, направленного «капитану», входит в сектор, мяч

засчитывается нападающей команде. 6. В борьбе за мяч не разрешается захватывать или толкать соперников. За нарушение пострадавший выполняет штрафной бросок (передача мяча «капитану») с расстояния 7 м. Охраняет «капитана» только один защитник, располагаясь у линии сектора.

Методические указания. 1. Команды должны иметь отличные повязки или играть в футболках разного цвета. 2. В ходе игры следует чаще обращать внимание играющих на ошибки и объяснять их, т.е. делать микропаузы продолжительностью 15-20 с.

**11. Подвижная игра «За мячом противника».** *Подготовка.* Играющие распределяются на две (4) команды по 4 чел. и выстраиваются в колонны за линией старта. Направляющим дают по мячу.

*Описание игры.* По звуковому сигналу тренера первые номера ударом подъема посылают мяч как можно дальше в поле и устремляются за мячом соперника. Овладев им, они бегом возвращаются обратно. Игрок, первым шивший свое место в колонне, получает 2 (4) очка, второй - 1 (3) очка. После этого по сигналу тренера удар производит второй номер, а прибежавшие уходят в конец колонны. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

*Правила.* 1. После удара нельзя повторно касаться своего мяча, мешать сопернику, в противном случае команда получает ноль очков. 2. Овладевший мячом не имеет права передавать его, а должен сам вернуться на место с мячом в руках.

*Варианты.* Возвращение назад возможно различными способами: а) прыжками на одной, двух ногах; б) ведением мяча с остановкой подошвой за линией старта.

*Педагогическое назначение.* Игра способствует совершенствованию навыков сильного удара, техники передвижения, развивает специальную силу, быстроту, смекалку и коллективность действий.

**12. Подвижная игра «Волк во рву».** *Подготовка.* В центре площадки «прокладывают ров» - чертят две параллельные линии на расстоянии 80 - 100 см друг от друга. На противоположных сторонах зала размечают линиями дна «дома». Выбирают одного - двух водящих - это «волки», которые занимают место во «рву». Остальные играющие - «зайцы», «овцы», «козы», располагаются за линией одного из «домов».

*Описание игры.* По сигналу тренер «животные» стараются перебежать в другой дом к «маме» - тренеру, перепрыгивая на ходу через «ров», а затем в обратную сторону. «Волки» стремятся запятнать прыгающих. Пойманные отходят к «маме» - тренеру, получают дополнительную физическую нагрузку (например,

сделать 10 отжиманий и 10 приседаний) и возвращаются к игре. Выигрывают те, кто не будет ни разу пойман.

Правила. 1. Перебежки разрешаются только по сигналу. 2. Нельзя наступать на «ров». 3. «Волки» не имеют права выбегать из «рва». 4. Задержавшиеся (останавливавшиеся) перед «рвом» или вернувшиеся назад считаются пойманными. Маневрировать вдоль «рва» разрешается, но по команде тренера обязательно перепрыгнуть его. 5. Расстояние между линиями и количество «волков» может быть увеличено.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию навыков в беге, прыжках в длину, маневренности, развивает ориентировку, сообразительность, смелость.

**13. Подвижная игра «Кто быстрее?».** *Подготовка.* В центре площадки очерчивают круг диаметром 10 - 12 м, а в углах устанавливают стойки для обводки. Играющие с мячами становятся в круг.

*Описание игры.* По звуковому сигналу тренера играющие начинают произвольно жонглировать мячом, стараясь все время видеть тренера. По установленному зрительному сигналу (например, руки на пояс у тренера), занимающиеся ведет мяч к ближайшей (любой) стойке, обводят ее и возвращаются в круг. Двое последних (опоздавших) переходят в «зоны совершенствования» и выполняют установленные задания тренера. Игра возобновляется. Победителям объявляется тот, кто останется в кругу один.

Правила. 1. Если во время жонглирования мяч вышел за пределы круга, виновный не участвует в данной попытке и получает первое предупреждение. После второго предупреждения провинившийся переходит в «зону совершенствования». 2. Участники не должны нарочно касаться чужого мяча, отталкивать руками соперника, в противном случае следует предупреждение.

Вариант. Вместо жонглирования возможно только ведение мяча с применением финтов, остаток.

Педагогическое назначение. Игра совершенствует использование элементов техники в сложной соревновательной обстановке развивает специальную ловкость, ориентировку в пространстве быстроту реакции на зрительный сигнал.

**14. Подвижная игра «Нападающие тройки».** *Подготовка.* Играющие распределяются на 3 равные по силам тройки (четверки). В воротах - постоянные, вратари. Одна из команд получает облегченный (волейбольный) мяч и занимает место в центре площадки. Две другие располагаются у противоположных ворот - А и Б.

Описание игры. По сигналу тренера тройка, владеющая мячом, начинает атаку ворот А, защищаемых одной из двух команд. Если удастся забить гол, (команда получает два очка) или после удара попасть в ворота (мяч поймал вратарь, команда получает одно очко), то они повторяют атаку, но уже на ворота Б, защищаемые другой командой. Так продолжается до тех пор, пока одна из защищающих команд не перехватят мяч или удар пройдет мимо ворот. Тогда в атаку переходит эта команда, а нападавшая команда занимает место в обороне ворот. Выигрывает команда, сумевшая в отведенное время набрать наибольшее количество очков.

Методические указания. 1. И.п. защищающих команд — вблизи своих ворот. Как только на их ворота начинается атака, можно выходить на позиции дня отбора мяча. 2. Атакующей команде стараются играть широко, растянув оборону, передвигаясь, и искать любую возможность для удара по воротам.

Педагогическое назначение. Игру используют для закрепления ударов внутренней стороны стопы (передачи) и серединой подъема (удары по воротам), а также умения выбрать правильную позицию для приема мяча.

**15.Подвижная игра «Быстрее к флажку».** Подготовка. На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие свой и чужой «дома». В 8-10 м. от «своего дома» устанавливают стойку. Все играющие делятся на две команды - «темных» и «светлых» равного состава. По жребию игроки одной команды (например, «светлых») получают по волейбольному мячу.

Описание игры. Первый номер «светлых» с линии «своего дома» ударом подъема посылает мяч по воздуху в «чужой дом», а сам быстро стартует к стойке, обегает ее и возвращается в «свой дом». «Темные» должны поймать мяч и, действуя индивидуально или за счет передач друг другу, попытаться осалить бегущего.

Правила. 1. Как только «темный» поймал мяч (раньше нельзя), его партнера могут перемещаться из «своего дома» ближе к стойке для получения передачи. 2. Игрок, которого осалили мячом, получает очко. 3. Как только все игроки займут исходные положения в «своих домах», в игру вступает второй игрок и т.д. 4. Через определенное время (5 мин) команды меняются ролями. 5. 1 Победителям объявляется игрок, сумевший набрать наименьшее количество, а очков.

Педагогическое назначение. Игра способствует развитию быстроты, ловкости, координации движений, совершенствует технику удара по мячу подъемом, ловли мяча, воспитывает коллективность действий.

**16.Подвижная игра «Самый меткий».** Подготовка. На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «города». В



центре и поперек поля (например, в зале - по средней линии баскетбольной площадки) устанавливаются гимнастические скамейки, на каждую из которых кладут по 3 набивных мяча. Все играющие делятся на две равные команды, которые получают по мячу и располагаются вдоль линии своего «города».

Описание игры. Из пределов «города» ударом любой частью подъема или внутренней стороной стопы необходимо сбить набивной мяч. Игроки из обоих «городов» наносят удары одновременно.

Правила. 1. В течение игры футболист сам обеспечивает себя мячом и может выполнять удары из любой свободной точки своего «города». 2. Игрок, сбивший мяч, получает очко и обязан быстро установить мяч на место. 3. Команда, набравшая наибольшее количество очков (сумма очков игроков одной команды), за определенное время объявляется победительницей, а игрок, сбивший больше всего мячей, - самым метким. 4. Запрещается бить по мячу из-за пределов «города». 5. Удары наносят только по неподвижному мячу.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники удара подъема и внутренней стороной стопы, развивает точность и координацию следить за действиями соперников.

**17. Подвижная игра «Охотники за мячами».** Подготовка. Стойками и тесьмой обозначают квадрат 25x25 м. Все играющие и «охотник» с мячом располагаются в квадрате. «Охотник» с шапочкой на голове, играющие держат шапочки в руках.

Описание игры. По звуковому сигналу тренера все играющие начинают в пределах квадрата вести мяч, не сталкиваясь с партнерами, в различных направлениях, применяя финты, остановки. «Охотник», сам ведя мяч, преследует играющих, пытаясь выбить у них мяч ногой или своим мячом. Игрок, у которого выбили мяч за пределы квадрата, надевают шапочку и также становится «охотником». Победителем объявляется игрок, сумевший последним сохранить мяч.

Правила. 1. Выходить с мячом за пределы квадрата не разрешается. Виновный становится «охотником». 2. «Охотник» не имеет права бросить мяч, отпуская далеко от себя, и идти в отбор. 3. Играющие не выбивают мяч у «охотников». 4. Борьбу за мяч, отбор мяча следует вести, не нарушая правил футбола.

Методическое указание. Тренер должен очень внимательно следить за соблюдением правил игры, и его решение считается окончательным.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники ведения мяча дальней от «охотника» ногой, развивает ориентировку в пространстве, тактическую хитрость быть всегда дальше от водящего.

**18. Подвижная игра «Ловцы игрока без мяча».** Подготовка. Стойками и тесьмой обозначают квадрат 25х25 м. Все играющие делятся на пары. У каждой пары мяч. По жребию выбирают двух водящих - «ловцов», которые не имеют мяча. Все играющие и водящие располагаются в пределах квадрата.

Описание игры. По звуковому сигналу тренера партнеры в парах, перемещаясь в пределах квадрата, водят и передают мяч друг другу. «Ловцы» стараются осалить игрока без мяча, а партнеры должны их выручать своевременной и точной передачей. Осаленный игрок покидает пределы Площадки и по заданию тренера индивидуально или в парах работает с мячом (жонглирование, передачи мяча ногами, головой) или выполняет определенную физическую нагрузку (рывки 5 раз по 10 - 15 м. из различных положений). Победителем объявляется пара, оставшаяся последней.

Правила. 1. Игроков с мячом «салить» нельзя. 2. Игрок, вышедший за пределы площадки с мячом или без мяча, исключается из игры. 3. Разрешается выручать игрока без мяча пасом от другой пары. В этом случае игроки образуют новое сочетание.

Методические указания. Тренер должен быть очень внимательным и строго следить за соблюдением игроками правил игры. Решение тренера окончательное.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию ведения и приема мяча на месте и в движении, передач мяча в сложных условиях противоборства; воспитывает точность, своевременность и целесообразность паса, развивает общую выносливость.

**19.«Всадники».** Игру проводят на баскетбольной площадке. В ней принимают участие две команды с четным количеством игроков в каждой, которые делятся на пары — «всадник» и «лошадка». Всадники садятся верхом на лошадок. Соблюдая футбольные правила, участники стараются забить мяч в ворота соперников. Игроки могут произвольно меняться ролями. Побеждает команда, игроки которой забили большее количество голов.

**20.«Квадрат с водящими».** На площадке обозначают квадрат со сторонами 12-15 м. Четверо участников располагаются по сторонам квадрата, а двое водящих — в его середине. Четверо игроков, выполняя передачи и перемещаясь по своим сторонам, контролируют мяч, причем число касаний мяча у каждого игрока можно ограничить. Водящие стараются отобрать мяч. Игрок, у которого был отобран мяч или по чьей вине мяч покинул пределы площадки, становится водящим. Водящие для отбора мяча выходят из середины квадрата по очереди.

**21.«Футбол крабов».** В игре, проходящей в спортивном зале, принимают участие две команды по 6-8 человек. Перед началом игры участники команд

располагаются на линии своих ворот, приняв положение «краба» — сидя, опираясь руками о площадку за спиной.

По сигналу команды устремляются к мячу. Задача игроков, перемещаясь в положении «краба», обыграть соперников и забить мяч в ворота. Запрещается, находясь с мячом или без мяча, изменять способ передвижения, умышленно играть рукой. За нарушение правил назначается штрафной удар. Побеждает команда, игроки которой забили большее количество голов.

**22.«В одни ворота».** Игру проводят на половине футбольного поля. В ней участвуют две команды по 3-4 игрока. Одна команда — нападающие, другая — защитники. Начав выполнять ведение и передачи мяча со средней линии, нападающие стремятся пройти к воротам и нанести точный удар. Защитники препятствуют этому. Если нападающие выполнили удар по воротам, им дают 1 очко, а если забили при этом в ворота мяч — 3 очка. Осуществлять удары можно только из-за пределов штрафной площадки. Отобрав мяч, защитники, выполняя ведение и передачи мяча, стремятся дойти с ним до средней линии. За каждую удачную попытку им начисляют 2 очка. Через 8-10 мин. команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

**23.«Регби».** Игру проводят на половине футбольного поля. Участвуют две команды по 10-12 игроков. Перемещаясь по полю с мячом в руках и передавая его только руками, игроки, идущие в нападении, стремятся забить мяч в ворота соперников. Игроки защищающейся команды стараются отобрать у них мяч. Чтобы отобрать мяч, достаточно осалить игрока, владеющего мячом, или перехватить мяч. Вратарям разрешается отбивать мяч ногами. Победителем считается команда, забившая большее число мячей в ворота соперников.

**24.«Баскетбол».** В игре, проходящей на баскетбольной площадке, участвуют две команды по 6-8 человек. Соблюдая баскетбольные правила, игроки после передачи мяча от партнера пытаются направить мяч ударом головой в баскетбольный щит. За попадание в большой квадрат команда получает 1 очко, в малый квадрат — 3 очка, за мяч, забитый в кольцо, — 5 очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

В занятия с учащимися также включают мини-футбол и двустороннюю игру.

#### **4.7.Игры для воспитания скоростно-силовых качеств**

**1.«Взять крепость».** Обозначается круг диаметром 4 м. Играющие разбиваются на две команды по 10 - 12 человек. Одна команда располагается в кругу и защищает его, другая старается «взять крепость», вытолкнув оттуда противника. Если игрок защищается, команды переступает, обеими ногами линию,

ограничивающую круг, он выбывает из игры. Выигрывает команда, которая дольше удержит «крепость».

2.«**Быстрый танец**». Играют в парах. Играющие берут друг друга за плечи, стоя лицом к лицу, при этом каждый пытается наступить партнеру на ногу. Выигрывает тот игрок, который сможет большее количество раз наступить партнеру на ногу.

#### **4.8.Игры, способствующие развитию силы**

1. «**Бросок мяча ступнями**». Игроки, зажав мяч ступнями, располагаются на одной линии в двух - трех шагах друг от друга. Отталкиваясь обеими ногами, они одновременно или поочередно бросают мяч вперед. Побеждает игрок, бросивший мяч дальше других.

2.«**Разорви цепь**». Занимающиеся делятся на две команды. Игроки: каждой из них стоят в шеренге по одному, лицом друг к другу. Игрок первой команды берет за руку игрока второй команды и т. д., таким образом, образуя одну шеренгу (цепь). По сигналу тренера каждая команда начинает тянуть в свою сторону. Побеждает та команда, которая первой перетянет противника вперед на расстояние 6 м.

#### **4.9.Игры для развития скоростных качеств**

1.«**Обгони мяч**». Одна из них команд с равным количеством игроков образует круг; другая строится в колонну по одному в затылок, так, что первый в колонне стоит непосредственно у самого круга, там, где находится стоящий в кругу игрок с мячом. Команда в кругу передает мяч от игрока к игроку. А игроки второй команды, поочередно сменяясь, оббегают круг, стараясь «обогнать мяч». Выигрывает та команда, игроки которой первыми проделают все круги (по числу игроков). Затем команды меняются местами. Вариант передача мяча по кругу может производиться ногами.

2. «**Вызов номеров**». Группа разбивается на две - три команды по 5 -7 человек в каждой. Игроки строятся в колонну и рассчитываются по порядку номеров. На одинаковом расстоянии от каждой колонны (8-12 м.) лежат мячи. Тренер вызывает номера в произвольном порядке. Вызванные номера бегут к мячам, стараясь быстрее ударить по ним. Сделавший удар первым приносит о моей команде очко. Выигрывает команда, набравшая установленное количество очков.

3.«**Только своему**». В игре, проводимой на ограниченной площадке, участвуют две команды. Задача: выполняя передачи мяча игрокам своей команды, набрать определенное количество передач. Побеждает команда, быстрее других выполнившая задание.

**4.«Салки в тройках».** Игру проводят на площадке ограниченных размеров. Участники делятся на тройки, один убегает, двое других, выполняя ведение мяча и передачи, стараются догнать убегающего. Вариант игры — догнать убегающего, выполняя только передачи. Игрок, осаливший убегающего, меняется с ним местами. Игру проводят на время.

**5.«Мяч — капитану».** В игре участвуют несколько команд с равным количеством игроков. Каждая команда образует круг, в центре которого располагается капитан с мячом. По сигналу капитан выполняет передачу одному из игроков, получив ответную передачу, он адресует мяч следующему игроку и т.д. Побеждает команда, закончившая выполнять передачи первой.

**6.«Верни мяч головой капитану».** В игре принимают участие несколько команд равным количеством игроков. Игроки располагаются в колонне друг за другом, дистанция 1 м. Один игрок каждой из команд с мячом в руках (например, капитан) находится напротив своей команды на расстоянии 4 м. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку, тот ударом головой выполняет передачу обратно в руки капитану, а сам перемещается в конец своей колонны. То же выполняет второй, затем третий игрок и т.д. Побеждает команда, в которой игроки раньше других окажутся на своих местах.

## 5. Информационные источники

1. Кравченко М. Правила игры в футбол. – М.: АСТ, 2008. Нилендер П. Футбол. Изд.

– Екатеринбург: УралЛТД, 2014.

2. Лукашин Ю. Энциклопедия юного футболиста. Я учусь играть в футбол. – М.: Лабиринт-Пресс, 2004.

3. Губа В. Теория и методика мини-футбола (футзала). – М.: Спорт, 2016. – Электронная книга. - <http://iknigi.net/avtor-vladimir-guba/> Полозов А.А. Мини-футбол.

Новые технологии в подготовке команд. – М.: БИФ, 2007. – Электронная книга - <http://bmsi.ru/source/> Ассоциация мини-футбола в России.

- <http://www.amfr.ru>. Мини-футбол.

- <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/249525> Мини-футбол высшая лига России: новости, видео.

- <https://news.sportbox.ru>