

«Подвижные игры с элементами футбола».

«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

«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. Взрослый вызывает номера в произвольном порядке. Вызванные номера бегут к мячам, стараясь быстрее ударить по ним. Сделавший удар первым приносит своей команде очко. Выигрывает команда, набравшая установленное количество очков.

«Рывок за мячом».

Руководитель с мячом в руках встает между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку. Бросая мяч вперед, руководитель называет какой - либо номер. Оба игрока под этим номером бросаются вперед за мячом. Тот, кто первым овладеет им, приносит своей команде очко. Побеждает команда, игроки которой набрали больше очков.

«День и ночь»

Игроки в двух шеренгах располагаются в середине довольно большой площадки на расстоянии 1 шага спиной друг к другу. Командам даются названия «День и ночь». Руководитель, стоя сбоку, называет одну из команд. Ее игроки должны как можно быстрее убежать за линию, прочерченную в 10 (или более) шагах перед ними. Игроки другой команды, повернувшись кругом, устремляются вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты «дома», столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Руководитель вызывает команды в

произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить больше игроков противника.

«Бой всадников».

В каждой из двух команд игроки распределяются по пирам. «Всадники» садятся на плечи «коням», и команды выстраиваются около средней линии. По сигналу руководителя начинается борьба всадников. Каждый старается по удобнее схватить своего соперника и стащить с коня, оставаясь при этом в «седле». Кони участия в борьбе не принимают, они стараются лишь крепче держаться на ногах. Если оба всадника «выбиты» из седла, поражение засчитывается тому, кто коснулся пола первым. Затем игроки меняются ролями, и игра проводится еще раз.

«Зоркий глаз»

Во время ходьбы или бега обычными, приставным или с крестным шагом (смена видов передвижений проводится по команде руководителя голосом) руководитель время от времени дает зрительный сигнал для выполнения заранее обусловленных действий. Руководитель поднимает руку вверх - занимающиеся делают выпад в сторону — вперед (или скачок с последующей остановкой). Сигнал руки в стороны обуславливает прыжок вверх толчком двумя с остановкой после этого в защитной стойке. После хлопка нужно сделать поворот кругом с последующим бегом спиной вперед. Можно предлагать другие задания. Игрок, дважды совершивший ошибку, выбывает из игры.

«Вперед - назад»

В 8 -10 шагах перед командами, игроки которых стоят друг за другом, кладут по гимнастическому мату. В ходе эстафеты занимающиеся после рывка со старта делают кувырок летом на мате продолжают бег до линии, прочерченной за матами. Перейдя эту линию обеими ногами, игроки возвращаются спиной вперед, сделав на мате после переката на спину кувырок назад. Поднявшись, игроки продолжают бег спиной вперед и перескакивают стартовую линию. Последнее действие является сигналом к рывку со старта второго игрока, который повторяет задание, и т.д.

Подвижная игра «Нападающие тройки»

Количество играющих- 11-14чел. Подготовка. Играющие распределяются на 3 равные по силам тройки (четверки). В воротах - постоянные, вратари. Одна из команд получает облегченный мяч и занимает место в центре площадки. Две другие располагаются у противоположных ворот - А и Б.

Описание игры. По сигналу взрослого, 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 повторят 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.