

Картотека подвижных игр и упражнений с элементами спортивной игры «Футбол»

Пояснительная записка

Занятия спортивными играми и упражнениями направлены, прежде всего, на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях.

Занятия футболом способствует развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции, ориентации в пространстве. Игры с мячом развивают соответствующие навыки поведения в коллективе, Воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, Обучение элементам футбола можно начинать в старшей группе детского сада.

Для овладения техники действий с мячом подобраны упражнения, подвижные игры. Вот некоторые упражнения, которые помогут начинающим игрокам освоить азы вожделения мяча.

Удар по мячу. Это вводное упражнение, позволяющее детям «почувствовать» мяч и научиться вести его перед собой. Первый вариант Дети выпускаются на довольно большую ровную площадку и становятся на расстоянии друг от друга, в свободном порядке. У каждого свой мяч. По свистку нужно бегать по полю и просто бить по мячу ногой, чтобы привыкнуть к этому ощущению. Главная задача не сталкиваться с другими игроками.

Второй вариант. Играющие выстраиваются на линии старта. У каждого мяч. По свистку играющие начинают движение к противоположной линии поля и гонят перед собой мяч. Детям объясняют: чтобы контролировать мяч, по нему нельзя бить сильно. Мяч нужно толкать легко, чтобы он не «убегал» далеко и чтобы его можно было контролировать.

Кто дальше. В этом упражнении отрабатывается сила удара по мячу. Играющие выстраиваются на линии старта. По свистку нужно ударить как можно сильнее. Судья отмечает, чей мяч улетел дальше всех.

Маятник. Играющий кладет мяч между ступнями ног. По свистку он начинает легонько бить по мячу боковой частью ступни, толкая мяч от правой ноги к левой и обратно. Задача продержаться мяч как можно дольше в таком состоянии, чтобы он не выкатился за пределы возможного удара.

Мяч в паре. Игроки делятся на пары и становятся на небольшом расстоянии друг от друга. Первоначально расстояние не должно превышать один метр. У каждой пары мяч. Нужно пасовать мяч друг другу, ударяя по нему «щечкой» ноги. Задача играющих ударить не сильно, а так, чтобы партнер сумел



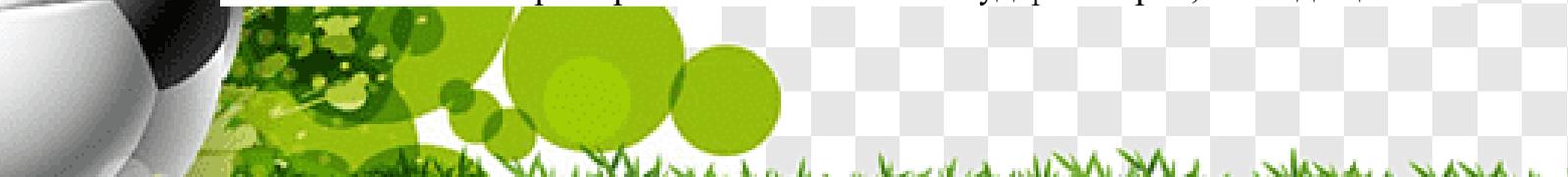
перехватить мяч тоже щечкой ноги. После тренировочных упражнений можно устроить небольшое состязание между парами игроков: какая пара дольше продержит мяч, отдавая пас друг другу.

Отдай мяч водящему. Дети (пять-шесть человек) выстраиваются в линию, лицом к водящему. Водящий бьет мяч «щечкой» ноги в сторону стоящих на линии, так чтобы он долетел до одного из игроков. Тот отбивает мяч обратно. Каждый играющий получает мяч по очереди. Лучше, если на первых порах роль водящего будет выполнять взрослый. Когда дети освоятся с упражнением, можно давать пас мячом не по порядку от первого ребенка к последнему, а «в разбивку», в случайном порядке. В этом случае от детей, отбивающих мяч, требуется повышенное внимание.

Мяч в кругу. Это упражнение напоминает предыдущее, но требует большей координации и сыгранности. Все играющие встают в круг так, чтобы расстояния между ними были небольшими. Один из игроков в центре круга. Расстояние от него до игроков в кругу не больше метра. Центральный игрок бьет «щечкой» ноги по мячу, посылая его одному из игроков. Каждый игрок так же отбивает мяч. После этого мяч посылается его соседу. И так дальше по кругу. Бить по мячу нужно не сильно, стараясь точно послать его другому игроку. Лучше начинать с небольших расстояний и совсем слабых ударов. Главное добиваться точно паса. Когда дети освоятся с этим упражнением, можно провести командные состязания: чья команда дольше не позволит мячу вылететь за границы круга. Обведи кегли В линию на расстоянии метра полутора метров друг от друга выстраиваются кегли. Играющий должен вести перед собой мяч, обводя кегли, стараясь их не сбить. Когда дети приобретут некоторый опыт вождения мяча, с использованием кеглей можно устраивать различные эстафеты.

Первый вариант. Соревнуются две команды. У каждого игрока мяч. Игроки по очереди обводят кегли своим мячом и выстраиваются на противоположном конце площадки. Затем начинается движение в обратную сторону. Второй вариант У каждой команды по одному мячу. Команда делится на две части. Часть игроков строится на одной стороне площадки, с одного конца линии кеглей, часть с другой стороны. Между крайними кеглями до линии старта расстояние около метра. По свистку первый член команды начинает бег с мячом вокруг кеглей. От последней кегли он должен послать пас игроку, стоящему на противоположном конце площадки. Тот, получив мяч, начинает движение в обратную сторону, а пробежавший дистанцию игрок становится в конец колонны на той стороне, к которой он прибежал. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки одной из команд не поменяются местами.

Попади в ворота. Роль ворот будут выполнять все те же кегли. Две кегли ставятся на некотором расстоянии от линии удара. Игрок, выходящий на





старт, бьет по мячу, стараясь попасть в импровизированные ворота. Ширину ворот и их удаленность от линии подачи мяча нужно варьировать в зависимости от возможностей детей. После того как дети научатся справляться с этим заданием, можно разделить их на две команды и считать количество удачных попаданий. Чья команда забьет больше голов, та и победила.

Точно в цель. Подвижные игры с мячом (элементы футбола) Выбираются 2 охотника, которые встают на противоположных сторонах площадки. Остальные игроки встают в центр. Охотник ударом по мячу ногой, старается попасть в игроков находящихся в центре. Второй охотник останавливает мяч ногой и выполняет ответный удар. Удары по мячу выполняются различными частями стопы. Игрок, в которого попал мяч, выходит из игры. Попади в цель. Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий - в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего. Гонка мячей. Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого - по мячу. После свистка все ведут мяч ногой, до определенной черты, стараясь, не сталкиваться друг с другом.

У кого больше мячей. Дети образуют две разные команды. Каждая из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

Игра «Стоп». Дети ведут мяч, толкая его поочередно то правой, то левой ногой; по сигналу «Стой!» они быстро останавливают мяч подошвой ноги сверху. «Не пропусти мяч» один ребенок бросает мяч, другой с расстояния 3-4 м принимает его.

«Ловкий вратарь» один ребенок стоит в воротах, другой с расстояния 4-5 м слегка ударяет по мячу, вратарь ловит мяч и бросает обратно. Еще один вариант: несколько детей поочередно посылают мяч вратарю.

Бег с мячом. Эстафеты. На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6-8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой командой на расстоянии 2,5 м - 3 м один от другого устанавливают 4-5 конуса. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя "змейкой" конусы, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт - финиш игрок останавливает мяч и



передает его следующему участнику и т. д. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

Пингвины с мячом. В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5-8 м от детей - флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все "пингвины" выполняют перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если ребенок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжать игру. Назови игру и имя! Во время детско-родительских физкультурных праздников можно предложить командам родителей в качестве интеллектуальной разминки составить список известных им игр с мячом. Можно предложить и парные состязания. Для участия в них вызывается по одному игроку от каждой команды. Бросается жребий, согласно которому определяют, какой игрок будет делать первый ход. Играющие встают напротив друг друга и начинают перебрасывать между собой мяч, называя при этом какую-нибудь игру с мячом. Задерживать мяч можно не дольше, чем на 10 секунд. Выигрывает тот, за кем останется последнее слово. Точно так же можно соревноваться на время.

Подвижная цель

Цель: Передача мяч друг другу носком ноги или внешней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча подошвой ноги

Правила игры: Передать мяч ногами друг другу так, чтобы не смог поймать

а) Все дети встают в круг, один (два) водящих – в центре. Дети передают

друг другу мяч ногами. Водящий старается поймать (остановить) мяч, ногами у игроков. От кого пойман (остановлен) мяч, тот становится водящим.

б) Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий – в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

Ведение мяча парами

Цель: Ведение мяча по прямой (10 м) попеременно то правой, то левой ногой.

Игровые правила: Игрокам предлагается вести мяч по прямой с изменением направления и скоростью бега.

Варианты:

а) Дети делятся по двое. У одного из них – мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом, без мяча меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.

б) Ведение мяча по извилистой линии.

с) Между предметами.

д) По коридору (шириной 2 метра и длиной 10 метров), постепенно уменьшая его ширину.

Гонка мячей

Цель: Произвольное ведение мяча любым способом. Остановка мяча.

Правила игры: Дети водят ногами мяч, не сталкиваясь друг с другом. Руки спрятаны за спину.

Варианты:

а) Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого – по мячу.

После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.

б) То же, но по первому сигналу игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу – в медленном.

с) То же, добавляется третий сигнал – остановить мяч подошвой ноги.

Игра в футбол вдвоем

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить гол в круг соперника, не выбегая из круга.

Варианты:

а) Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2 - 3 метра игроки передают мяч друг другу отбивая его то - правой, то - левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника.

Выигрывает ребенок, забивший большее количество мячей в круг противника.

Забей в ворота

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить как можно больше голов в ворота противника

Варианты:

а) Несколько играющих детей (4 - 6) становятся на линию, отмеченную в 5 метрах от ворот, - это нападающие. Двое детей (3) – защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями.

Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.

б) Забить мяч из разного положения и любыми частями тела.

У кого больше мячей

Цель: Отбивание мяча от пола, посылая его под сеткой.

Игровые правила: Как можно больше отбить мячей в сторону противника.

Варианты:

а) Дети образуют две разные команды. Каждый из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 – 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки.

Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

б) Отбить мяч ногой по цели, нарисованной на стене.

Футболист

Цель: отработать удары ногой по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного, двух, трёх шагов, с разбега.

Игровые правила: сделать точный удар по неподвижному мячу.

Варианты:

а) Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.

б) С места (с разбега) по неподвижному мячу и попасть в предмет.

с) Удар мячом в сетку и его прием.

Забей гол

Цель: Выбивание мяча в поле противника.

Игровые правила: Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля.

Варианты:

а) В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20 x 10 м) на высоте 70 – 80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2 м от средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводится два мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т. е. забить гол.

Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.

б) Можно вводить в игру более 4-5 мячей одновременно.

Смена сторон

Цель: Ведение мяча ломаными линиями, толчками одной и поочередно то - правой, то - левой ногой.

Игровые правила: Ведение мяча на поле противника, руки за спиной.

Выбивать только по мячу противника, если свой мяч около своих ног.
Зажимать мяч ногами нельзя.

Варианты:

- а) В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7 – 10 игроков. На площадке в 15 -20 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.
- б) Каждый играет сам за себя, ведет мяч на поле противника, при этом выбивает мяч противника, при этом свой не теряет.

Футбольный слалом

Цель: Вести мяч вокруг стоек.

Игровые правила: Ведение мяча слалом между флажками.

Варианты:

- а) На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6 – 8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой на расстоянии 2,5 – 3 м один от другого устанавливают 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя «змейкой» флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт – финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т. д. побеждает команда, быстрее закончившая игру.
- б) Вести мяч между стоек и забить в ворота.

С двумя мячами

Цель: Следить за своим мячом и мячом противника.

Игровые правила: Ударить по своему мячу и мячу противника, чтобы мяч не выкатился из условно обозначенного коридора.

Варианты:

- а) В игре принимают участие пары. Они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м на расстоянии 5 – 6 м друг от друга. Коридор можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока имеют по мячу. По сигналу они одновременно направляют мяч друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за пределы коридора, пара заканчивает соревнование. Побеждает пара, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение.
- б) Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его той же ногой.
- в) Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногами.

Сильный удар

Цель: Удар ногой по неподвижному мячу.

Игровые правила: Сделать удар так, чтобы мяч укатился как можно дальше.

Варианты:

- а) На площадке обозначается линия удара, а далее – коридор шириной 10 м. играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлится в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).
- б) Удары по мячу внутренней стороной стопы («щёчкой»).
- в) Удары внешней стороной стопы.

Попади в мишень

Цель: Выполнит удар по мячу с четким попаданием в мишень.

Игровые правила: ударить по мячу с попаданием в мишень.

Варианты:

- а) Дети поочередно с расстояния 7 – 10 м стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий.
- б) Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

Пингвины с мячом

Цель: Игровое упражнение: перенести мяч на противоположную сторону с ударом по мячу.

Варианты:

- а) В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5 – 8 м от детей – флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все «пингвины» выполнят перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если ребенок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжать игру.

Прокати мяч в ворота

Цель: Прокатить мяч в ворота ударом ноги.

Игровые правила: Игру можно проводить, предварительно дав детям возможность поупражняться в отбивании мяча ногой произвольно. Детям необходимо напоминать: мяч можно прокатить ногой по земле, можно ударить по нему так, что он подскочит и полетит высоко над землей. Чтобы мяч попал в ворота, надо ударить по нему так, чтобы он покотился по земле.

Прокатывать мяч дети могут той ногой, какой им удобно.

Варианты:

а) Дети прокатывают мяч друг другу ногой по прямой между двумя флажками (кубиками). Расстояние между детьми - 3 м, между флажками - 1 м.

Мяч под планкой

Цель: Прокатить мяч под планкой ударом ноги.

Игровые правила: Начинать игру можно с двумя детьми. Они прокатывают мячи друг другу с меньшего расстояния. Затем можно увеличивать расстояние и количество участников игры. Воспитатель подсказывает детям, как надо ударять по мячу, чтобы он катился по земле.

Варианты:

а) На игровой площадке на стойках на высоте 0,4-0,5 м устанавливается планка (или натягивается шнур); на расстоянии 3-6 м от нее, по обе стороны, проводятся линии. Дети (по двое-трое) становятся на линии друг напротив друга. У детей, стоящих с одной стороны, - мячи. Они посылают их ударом ноги на другую сторону так, чтобы мяч прокатился под планкой. Стоящие по другую сторону от планки останавливают мячи и направляют их ногой обратно.

б) Перебрасывать мяч ногой через планку. Детям надо подсказать: в этом случае мяч, чтобы он полетел вверх, через планку, подбивается снизу. Высоту планки над землей следует увеличивать постепенно: сначала на 0,2-0,3 м, затем на 0,4- 0,5 м и более.

Список литературы.

1. Веревкин М.П. Мини-футбол на уроке физической культуры/ М.П. Веревкин - М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
2. Голомазов С.В. Футбол: теоретические основы тренировки ловли и отражения мяча вратарями/с.в. Голомазов - М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
3. Голомазов В.С. Футбол: теоретические основы совершенствования точности действия с мячом/с.в. Голомазов - М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
4. Голомазов С.В. Теория и методика футбола: техника игры /С.В. Голомазов, Б.Г.Чирва- М.: СпортАкадемияПресс, 2002 г.
5. Липатов В.Г. Футбол - игра планеты: 600 вопросов и ответов/в.г. Липатов - М.: ВЛАДМО, 1998 г.
6. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов/ В.А. Перепекин- М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
7. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов М. ТВТ Дивизион 2006 г.
8. Спиринов А.Н. Футбол: Правила игры. Вопросы и ответы/ А.Н. Спиринов, А.Д. Будагоский - М.: Олимпия Пресс, 2005 г.

