

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ  
ПРИДНЕПРОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В.В. Грюкова, И.А. Раковская, В.В. Матяш

**ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР  
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Учебно-методическое пособие по курсу  
«Теория и методика спортивных игр»  
для самостоятельной работы студентов дневной и заочной форм обучения,  
студентов иностранцев.

Днепр – 2017

УДК 795.007.3(075.5)

ББК 71.112.42я71

М 82

Организация и методика проведения подвижных игр на уроках физической культуры/ Разработчики: В.В. Грюкова, И.А. Раковская, В.В. Матяш – Днепр: Изд-во ПГАФКиС, 2017. – 58 с.

Разработка данного учебно-методического пособия связана с необходимостью решения проблемы совершенствования учебного процесса студентов разных специализаций и подготовки их к прохождению педагогической практики.

Учебно-методическое пособие предназначено для самостоятельной работы студентов дневной и заочной форм обучения, а так же для студентов иностранцев.

**Рецензент:**

Соловей О.М. – кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры «Спортивных игр» ДГИФКиС

Рассмотрено на заседании кафедры  
«Спортивных игр» ДГИФКиС  
Протокол № 14 от 3 апреля 2017 г.

Утверждено на заседании научно-  
методического совета ДГИФКиС  
Протокол № 4 от 13 апреля 2017 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>4</b>
<b>ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР .....</b>	<b>5</b>
<b>ГЛАВА 2. ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР .....</b>	<b>6</b>
2.1. Подвижные игры на занятиях с юными спортсменами .....	9
<b>ГЛАВА 3. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР .....</b>	<b>11</b>
3.1. Подвижные игры, как средство развития физических качеств ...	13
3.2. Особенности проведения подвижных игр с детьми разных возрастных групп .....	14
<b>ГЛАВА 4. ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРОСТА .....</b>	<b>18</b>
4.1. Игры, направленные на развитие физических качеств на занятиях по спортивным играм .....	22
<b>ГЛАВА 5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, КАК СРЕДСТВО ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ .....</b>	<b>30</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА .....</b>	<b>56</b>

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время уровень здоровья детей резко снижается, что обусловлено рядом факторов. Подвижные игры являются и средством, и формой укрепления здоровья детей, а так же средством повышения их физической подготовленности. Основными задачами физического воспитания в школе являются: укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических и морально-волевых качеств.

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего воспитания школьников, студентов, а также средством спорта.

Подвижные игры – одно из действенных средств разностороннего физического воспитания подрастающего поколения. Школьный возраст – наиболее благоприятное время для включения подвижных игр в процесс воспитания. Подвижные игры включены в учебную, во внеучебную и оздоровительную деятельность школьников.

В образовательных учреждениях и детско-юношеских спортивных школах подвижные игры являются одним из средств общефизической подготовки, содействуют технической и тактической подготовке воспитанников. Много внимания уделяется подвижным играм в период зимнего и летнего отдыха учащихся.

Включение игр в урок или учебно-тренировочное занятие во внеклассной работе всегда вызывает у детей положительные эмоции, особый интерес при обучении и совершенствовании тех или иных умений и навыков.

## ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Игра с давних пор была неотъемлемой частью жизни человека, использовалась с целью его воспитания и физического развития.

Народные подвижные игры, имеющие многовековую историю, всегда были очень важны при воспитании, так как способствовали максимальному развитию разнообразных двигательных навыков и умений, сноровки, необходимых во всех видах деятельности.

Физическая культура начала складываться на определенном уровне экономического и общественного развития в эпоху верхнего палеолита, т.е. около 50 тысяч лет назад. Физические упражнения в первобытном обществе были самым тесным образом связаны с трудовыми процессами, культовыми обрядами, с воспитанием и военным делом. Более совершенные орудия труда, а также возникновение родовых объединений дали людям возможность не ограничивать свою деятельность изготовлением предметов, служащих удовлетворению самых примитивных жизненных потребностей. Решающее значение имело понимание людьми того обстоятельства, что охотник должен уметь быстро бегать, осторожно подкрадываться к пугливой дичи, быть сильным в борьбе с крупным зверем, а при встрече с быстрым животным должен ловко и без промаха поразить цель. Поэтому охотнику необходимо было постоянно тренироваться, развивать силу, ловкость, меткость. При изготовлении снарядов для метания приходилось совершать пробные броски. Такого рода упражнения стали неотъемлемой частью подготовки подрастающего поколения к выполнению тех задач, которые ставила перед ним жизнь в роду, племени.

В первобытном обществе дети и взрослые принимали участие в подвижных играх с мячом и палками. Победа в состязании приносила племени славу, а победителей награждали призами.

## ГЛАВА 2. ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Игра является незаменимым средством совершенствования движений, развивает их, способствует развитию физических качеств, координации движений. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе. Чрезвычайно важно учитывать роль растущего напряжения, радости, сильных переживаний и незатухающего интереса к результатам игры. Увлеченность игрой не только мобилизует физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений. В подвижной игре, как деятельности творческой, ничто не сковывает свободу действий ученика, в ней он раскован и свободен. В процессе игры развиваются и активизируются все психические процессы: память, представление, внимание и мышление, воображение. Ученики усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Ученики учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры воспринимаются как закон, и сознательное их выполнение формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость.

В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Учащиеся познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма.

Таким образом, подвижная игра – незаменимое средство пополнения человеком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности человека.

Важнейшее значение в воспитании подрастающего поколения имеют регулярные занятия физическими упражнениями и спортом. Многочисленные научные исследования показали, что при регулярных занятиях физическими упражнениями и подвижными играми ученики быстрее овладевают необходимыми умениями и навыками, необходимыми для различных видов спорта. Физические упражнения и игры способствуют развитию всех основных физических качеств, укреплению здоровья, формированию духовных и нравственных качеств. Именно в игре приобретаются необходимые жизненные навыки и умения, совершенствуется восприятие окружающей действительности, формируются механизмы

координации и управления движениями. Вместе с тем игра способствует приобретению исключительного опыта операций с орудиями труда и различными предметами; развивает психические, физические и другие основные качества. В дальнейшем игра становится необходимостью, она сохраняет свою притягательную силу, удовлетворяя естественную потребность для каждого человека в движении и творческой деятельности на весь жизненный период. Игры способствуют формированию двигательных навыков, развитию, совершенствованию жизненно важных физических, умственных и морально-волевых качеств. Они используются как многоплановое, комплексное средство оздоровления.

Игры характеризуются внезапно возникающей обстановкой и меняющимися условиями, потребностью широкого выбора действий, требуют проявления творческих способностей, активности и инициативы. Народные подвижные игры связаны с проявлением эмоций, самостоятельности и относительной свободы действий, сочетающихся с выполнением добровольно принятых или установленных особенностей при подчинении личных интересов общим. Все это является основной причиной той популярности, которой пользуются игры не только в нашей стране, но и у народов всего мира. Игра с давних пор составляла неотъемлемую часть жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения. Время изменяло игру, что-то забывалось, что-то возникло вновь, но отказаться от игры невозможно, потому что нельзя уничтожить живую потребность в игре. Изменяются условия игры, вводятся в привычные условия игр новые сюжеты, отражающие свое время, но неизменной остается тяга людей к игре, особенно подвижной, где можно проверить и показать свою смелость, ловкость, быстроту, силу. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благоприятное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей. В игре растущий человек познает жизнь.

Чем же привлекает игра? Прежде всего, интересен сам процесс действий, постоянно меняющиеся игровые ситуации. Приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищами, проявлять ловкость и быстроту, выносливость и силу. Уже одно представление о предстоящей игре способно вызывать положительные эмоции, приятное волнение. Игровая деятельность относится к числу потребностей, обусловленных самой природой человека, – это потребность в тренировке мышц и внутренних органов, потребность общения, получения внешней информации. Порой кажется, что на игру посягает бурно развивающийся спорт, вовлекающий все новые массы детей и подростков. Но этого не произошло и не могло произойти, потому что спорт и игру роднит одно и то же начало – соревнование. Они развиваются параллельными путями, тесно сближающимися между собой. Недаром игровой метод успешно используют в спортивной тренировке.

Увеличение темпа современной жизни ставит перед педагогикой задачу – более активно использовать игру для воспитания подрастающего поколения. Сейчас очевидно как никогда, что игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании молодого поколения, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей действительности, в воспитании коллективизма.

Говоря о содействии игры умственному развитию, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, украшать эмоции, временно реагировать на действия соперника и партнера. Игра развивает так называемую внутреннюю речь и логику. Ведь игроку приходится выбирать и совершать из множества возможных операций одну, наиболее, по его мнению, целесообразную. Все это очень важно для развития личности.

Актуален вопрос о подвижных и спортивных играх, которые тесно связаны между собой. Играм в пятнашки, перетягивании, ученики часто предпочитают футбол, хоккей, волейбол через сетку, хотя при этом они больше простаивают или бегают за мячом, чем играют, потому что, как правило, мяч плохо слушается их. Игра часто превращается в беготню за мячом. Красиво играть, бить по мячу головой или ногой, мгновенно останавливать мяч могут лишь единицы, а играть можно без специальной подготовки в любом возрасте, так как в играх нет сложной техники, а правила можно изменять по желанию.

Подвижных игр много, они разнообразны. Хороши тем, что ученик сам регулирует нагрузку в соответствии со своими возможностями. А это очень важно для здоровья.

Именно отсутствие в подвижных играх строго регламентированных (в отличие от спортивных игр) правил, сложной техники и тактики делает ненужной специальную подготовку, тренировки, с чем непременно связаны игры спортивные. Возможность использовать для игры любую площадку, а не только строго очерченное (по размерам) поле привлекает к подвижной игре всех ребят, независимо от возраста, способностей и подготовки. Вот почему подвижные игры являются подлинно массовым, общедоступным средством физического и нравственного воспитания.

Наблюдая за игрой, преподаватель не должен быть назойливым наставником. Его задача сводится к наблюдению, чтобы правила соблюдались одинаково всеми, и не унижалось достоинство отдельных игроков. Основными задачами физического воспитания являются укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение учеников жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических и моральных качеств. Решению этих задач активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания.



## 2.1. Подвижные игры на занятиях с юными спортсменами

Среди большого разнообразия средств физического воспитания игре принадлежит особое место при проведении занятий с детьми младшего школьного возраста.

Включение игр на уроке или учебно-тренировочном занятии, во внеклассной работе всегда вызывает у детей положительные эмоции, вызывая особый интерес при обучении и совершенствовании тех или иных умений и навыков.

Обучение каким-либо движениям нередко носит однообразный характер, что естественно, приводит к снижению интереса к занятиям и утомлению. Но если те же движения разучивать в форме игровых упражнений или подвижных игр, то сразу повышается интерес к ним. Именно в этом заключается положительная сторона подвижных игр.

Как правило, игры следует применять с целью закрепления тех или иных умений и навыков, которые учащиеся приобретают в процессе занятий. Выбор игры зависит от педагогических задач, стоящих перед учебно-тренировочным занятием.

Важное место занимают подвижные игры и при развитии физических качеств. Игры можно подбирать для решения задач физической, технической и тактической подготовки. Последовательно усложняя подвижные игры, вводя все новые и новые правила, наряду с разучиванием все новых технических приемов преподаватель постепенно обучает детей спортивным играм. Многообразие подвижных игр позволяет с их помощью решать задачи общей физической подготовки с учетом и специфики баскетбола, волейбола и специально подбирать такие игры, которые содержат двигательные действия, наиболее близкие к спортивным играм.

Конечно, ни одну из игр нельзя рассматривать как средство развития какого-то одного качества, так сказать, в чистом виде, но сделать акцент на каком-то одном из них вполне возможно.

Учитывая, что двигательный опыт у детей младшего школьного возраста еще крайне ограничен, рекомендуется сначала проводить простые игры сюжетного характера с элементарными правилами. От простых игр следует переходить к более сложным, предъявляющим все более высокие требования. От игр с простыми правилами к играм с более сложными, требующими инициативы и сообразительности. С приобретением двигательного опыта и появлением у детей интереса к коллективным действиям рекомендуется включать в учебные занятия игры с элементами соревнования в парах (в беге, прыжках, упражнения с мячом).

В дальнейшем можно разделить детей на несколько команд и проводить более сложные соревновательные игры. Для проведения игр следует использовать красочный инвентарь. Объем и вес инвентаря должны соответствовать физическому развитию детей, в частности при упражнениях с мячом следует сначала использовать резиновые мячи, облегченные мячи для мини-баскетбола и волейбола, а затем мячи для баскетбола, волейбола.

Подвижные игры рекомендуется проводить в каждом занятии, главным образом в его основной части. Постепенно дети переходят к командным играм с распределением определенных функций. Команды должны быть равные по силам. Дети не могут долго ждать своей очереди, поэтому лучше делить их на небольшие команды по 8-10 человек.

Все множество подвижных игр подразделяется на 3 основные группы, отличительным признаком которых является характер отношений, складывающихся в игре. Различают игры некомандные, переходные к командным и командные.

В некомандных играх нет коллективной цели, каждый играющий действует независимо от других.

В переходных играх появляются элементы согласования действий внутри отдельных групп играющих. Вначале участники действуют самостоятельно, но в дальнейшем образуют группы, в которых действуют согласованно для решения отдельных частных задач.

В командных играх соревнования проходят между целыми игровыми коллективами-командами. Действия отдельных участников здесь подчинены интересам всего коллектива. Поставленная цель достигается, главным образом, согласованным действием играющих.

В физическом развитии детей и подростков подвижным играм принадлежит самое почетное место. Этот вид физических упражнений характеризуется привлекательностью, доступностью, глубиной и разносторонностью воздействия.

Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременно воздействовать на моторную и психическую сферу занимающихся.

В эмоциональной игровой деятельности воспитывается умение контролировать свое поведение, развивать такие черты как активность, настойчивость, решительность, коллективизм. Игры содействуют нравственному воспитанию. Учат уважать соперника, развивают чувство товарищества, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенству – все эти качества могут успешно формироваться в занятиях подвижными играми.

Сложны и разнообразны движения в игровой деятельности. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы. Это способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата. Условия игрового соревнования требуют от участников довольно больших физических нагрузок.

Чередование моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями, требующими небольшого напряжения, позволяет играющим выполнять большой объем работы. Переменный характер нагрузки более всего соответствует возрастным особенностям растущего организма и поэтому оказывает благоприятное влияние на совершенствование деятельности функциональных систем кровообращения и дыхания.

### ГЛАВА 3. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Всестороннее воспитание и гармоническое развитие занимающихся возможно только в результате многолетнего, систематического и правильно организованного процесса обучения подвижным играм.

Ведущая роль в этом принадлежит преподавателю.

Организуя обучение, преподаватель должен:

- 1) воспитывать у занимающихся высокие морально-волевые качества;
- 2) укреплять их здоровье и способствовать правильному физическому развитию;
- 3) содействовать формированию жизненно важных двигательных навыков и умений.

Важное условие успешной игровой деятельности заключается в ясности понимания содержания и правил игры. Это достигается наглядностью объяснения.

Объяснять сразу все содержание сложной игры бесполезно, это только лишняя трата времени. Рекомендуется объяснять игру в несколько этапов:

I этап – ознакомление с игрой (название, сюжет, основные правила);

II этап – дальнейшее изучение правил;

III этап – внесение изменений в содержания и правила игры.

Объяснения полезно проверить на месте игры, расставить играющих и распределить роли.

Начинать обучение целесообразно с простых некомандных игр. Затем нужно перейти к переходным играм, и наконец, к сложным командным играм. Трудность игровых действий нарастает вместе с усложнением отношений между играющими.

Переходить от простых игр к более сложным надо своевременно, не дожидаясь пока занимающийся потеряет интерес к известным играм.

Практическая деятельность руководителя, в любом случае, состоит из нескольких элементов:

- 1) выбор игры;
- 2) подготовка места и инвентаря;
- 3) организация играющих;
- 4) объяснение игры;
- 5) руководство игрой;
- 6) подведение итогов.

Выбор игры. Подготовка к проведению игры начинается с ее выбора. При этом учитывается состав группы, форма предстоящего занятия и место проведения. Для каждой игры существует определенное число участников.

Подготовка места и инвентаря. Предусматривает уборку помещения, расстановку снарядов, разметку площадки, подбор инвентаря, отличительных

знаков и др. Хорошая подготовка повышает эмоциональное состояние занимающихся, вызывает желание быстрее начать игру.

Организация играющих. Включает в себя их расстановку при объяснении, выделение водящих, капитанов и помощников, распределение по командам. Выбрать водящих и капитанов можно различными способами:

- а) по назначению руководителя;
- б) по выбору занимающихся;
- в) по результатам предыдущих игр;
- г) по жребию.

Объяснение. Объяснять игру лучше в том построении, из которого она будет начинаться. При этом преподаватель должен занять то место, с которого его все будут видеть и слышать. Объяснение игры не следует затягивать. Рассказ, дополняемый иногда показом, должен не только создавать полное представление об игре, но и заинтересовать детей, вызвать стремление к активному действию.

Руководство игрой. В руководство игры входит:

- 1) наблюдение за действиями игроков;
- 2) исправление ошибок;
- 3) указание правильного способа индивидуальных и коллективных действий;
- 4) пресечение проявлений индивидуализма, грубости и прочего неправильного отношения к товарищам;
- 5) регулирование нагрузки;
- 6) стимулирование необходимого уровня соревнования на протяжении всей игры.

Определение результата игры должно быть простым. Но оно не ограничивается подсчетом очков, секунд, нужно учитывать правильность действия игроков.

### **Методические требования к организации игр:**

1. Игры с включением элементов техники целесообразно применять в том случае, если эти элементы предварительно разучены. Вначале в игре даются задания: кто правильнее и точнее выполнит упражнение, кто меньше совершит ошибок. Это важно для осознанного восприятия движений. И только после этого игры связывают с задачами: кто быстрее, кто дальше, кто больше и т.д.

2. Контрольные расстояния в играх типа эстафет (бег, плавание, полоса препятствий) должны соответствовать нормам или немного их превышать.

3. Помимо количественной, должна быть качественная оценка выполнения двигательных действий. Важно добиваться, чтобы элементы техники по возможности точно воспроизводились занимающимися в процессе эстафетных игр и в играх с ациклической структурой.

4. При подведении итогов игр (система оценки по очкам) главным фактором следует считать приближение к нормативам.

Для решения задач спортивной подготовки в режиме занятий важно ориентироваться не на отдельные игры, а на использование комплекса подвижных игр.

В педагогической практике разделение подвижных игр по определенным признакам облегчает подбор игрового материала для решения более простых или сложных задач.

### **3.1. Подвижные игры, как средство развития физических качеств**

Подвижные игры рекомендуется включать в оздоровительные занятия, направленные на развитие физических качеств.

Содержательная направленность практического использования игрового материала на занятиях физической культуры заключается, прежде всего, в следующем: если на проводимом занятии решается задача развития силы, то в него очень выгодно включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают в себя различные притягивания, сталкивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы, тяжелой атлетики, армрестлинга и т.д. Весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также двигательные операции с доступными играющим отягощениями, наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки.

Для развития быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Для развития ловкости необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой.

Для развития выносливости надо находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторениями составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

### 3.2. Особенности проведения подвижных игр с детьми разных возрастных групп

Подвижные игры, как средство физического воспитания, имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят в активности и самостоятельности играющих, коллективности действий и непрерывности изменений условий деятельности.

Взаимоотношения между играющими определяются, прежде всего, содержанием игры. Различие позволяет выделить две основные группы – некомандные и командные.

Некомандные можно разделить на игры с водящими и без водящих. Точно так же командные игры распадаются на два основных вида: игры с одновременным участием всех играющих, игры с поочередным участием (эстафеты).

Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Дети младшего школьного возраста отличаются особой подвижностью и постоянной потребностью в движении. Однако при выборе игр нужно помнить, что организм младших школьников не готов к перенесению длительных напряжений. Их силы быстро истощаются и довольно быстро восполняются, поэтому игры не должны быть слишком длительными, обязательно нужны паузы для отдыха.

Учащимся 1-2 классов еще недоступны игры со сложными движениями и взаимоотношениями. Их больше привлекают игры имитационные, сюжетного характера, с пробежками, увертываниями от водящего, с прыжками, ловлей и бросанием мячей.

Детям этого возраста не рекомендуются упражнения связанные с прыжками с большой высоты, особенно с приземлением на полную ступню или твердую поверхность, так как кости таза в основном начинают срастаться к 7 годам и при резких сотрясениях возможно их смещение. Для детей этого возраста характерно быстрое нарастание мышечной массы и, при благоприятных условиях, развития мышечной силы. В этот период мышцы детей еще недостаточно работоспособны. Следовательно, нужно избегать одностороннего воздействия физических упражнений, а также упражнений статического характера, с натуживанием, поднятием тяжести, преодолением сопротивления.

При организации занятий подвижными и спортивными играми с детьми 7-10 лет необходимо учитывать особенности центральной нервной системы, большую подвижность нервных процессов. Длительные и однообразные упражнения в этом возрасте быстро утомляют. Применение же разнообразных упражнений, игровых заданий, их чередование и проведение занятий игровым методом позволяют достичь желаемого результата, повысить эффективность занятий.

Полезно применение наглядных методов, показ должен быть образцовым. Его следует сопровождать образным рассказом, акцентируя внимание на действиях, которые обеспечивают выполнение изучаемого упражнения. При показе упражнения рекомендуется давать конкретные указания: «прыгай по разметке», «прыгай как можно дальше и выше», «попадай в цель», «делай как я» и т.п.

У детей 9-10 лет (3-4 классы) заметно прибавляется сила, улучшается координационные возможности, быстрота, ловкость и выносливость, приспособляемость организма к физическим нагрузкам, более совершенным становится управление своим телом.

В психологии детей 9-10 лет также происходят изменения. Увеличение силы и подвижности нервных процессов влечет за собой повышение устойчивости внимания и интересов детей. Развитие мышления обеспечивает решение более трудных тактических задач. Это особенно важно, поскольку в таком возрасте дети больше интересуются играми с соревнованием не между отдельными участниками, а между игровыми коллективами (командами).

Между играми девочек и мальчиков 9-10 лет нет существенной разницы.

Особой любовью детей этого возраста пользуются игры с мячом, с бегом, прыжками через препятствия, метанием различных мелких предметов.

Игры детей 9-10 лет отличаются несколько большей длительностью и интенсивностью игровой нагрузки, более строгим судейством, постоянством в использованиилюбимых игр. Более выражен в играх и элемент игрового соревнования.

Подростковый возраст (11-14 лет) совпадает у мальчиков с началом, а у девочек – с первой половиной периода полового созревания. Ускорение роста и появление признаков полового созревания у девочек начинается на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. В это время организм претерпевает глубокие морфологические и функциональные изменения.

Рост и развитие детей этого возраста происходит неравномерно. Девочки развиваются быстрее и в 11-13 лет, как правило, перегоняют мальчиков по многим показателям физического развития. Например, у девочек-подростков наблюдается более быстрый темп увеличения роста (5-7см в год). Энергичный рост тела в длину сопровождается увеличением массы тела. Наибольшее прибавление в массе наблюдается у девочек в возрасте 12-14 лет, а у мальчиков – после 13 лет. Прибавление массы тела за год в эти периоды достигает 4-6 кг. Сила мышц у мальчиков нарастает гораздо быстрее, чем у девочек. К 12-13 годам у девочек сила мышц по отношению к массе тела начинает снижаться. В связи с этим во время занятий с девочками старше 12 лет надо особенно строго дозировать упражнения в сопротивлении, переноске груза, ограничивать упражнения в упорах, чаще (по сравнению с мальчиками) изменять характер упражнений.

На занятиях с подростками следует применять разнообразные упражнения с вовлечением в работу различных мышечных групп, специальные упражнения для формирования осанки.

В баскетболе, волейболе и гандболе для завершающих действий с мячом большое значение имеет правильное движение кистей, причем качественная сторона выполнения технических приемов играет особую роль. Необходимо добиваться симметричного развития мышц правой и левой сторон тела.

Подростки, при интенсивной мышечной деятельности, сравнительно быстро утомляются. Для поддержания высокого уровня работоспособности желательно чаще делать между движениями непродолжительные перерывы.

Двигательная функция наиболее интенсивно развивается у детей в 13-14 лет. Подростки способны овладевать двигательными действиями, довольно сложными по координации. В данном возрасте изучается соединение приемов в виде игровых действий, совершенствуется качество их выполнения в изменяющихся условиях.

В отличие от младших школьников, подростки в процессе занятий физическими упражнениями и играми проявляют интерес к достижению определенной цели. Они отличаются повышенной эмоциональной возбудимостью, бурным проявлением своих чувств, иногда резкой сменой настроения. Педагогу следует терпеливо и настойчиво формировать у занимающихся сдержанность, умение владеть своими эмоциями.

Игры учащихся 5-8 классов заметно отличаются от игр младших детей. Сокращаясь по количеству, они в то же время значительно усложняются по содержанию. Эти изменения объясняются особенностями возрастного развития.

В их игровой деятельности еще много элементов, характерных для предшествующего возрастного периода, но гораздо больше новых качественных изменений.

Подростков интересуют игры со сложными сюжетными линиями, отражающие дух героической романтики и дающие возможность самостоятельной творческой деятельности в игре. Их захватывает сам процесс сложного тактического противоборства. Постоянное стремление к соревнованию объясняет то предпочтение, которое подростки отдают спортивным играм и играм, близкими к ним по содержанию. Их интересуют также эстафеты с преодолением препятствий, игры типа «задания» (где способ действия выбирают сами участники), с борьбой и сопротивлением, выручкой и взаимопомощью.

Интенсивность и продолжительность игр для подростков гораздо больше, чем для младших школьников. В играх с большим нервным и физическим напряжением нужно с особой тщательностью следить за реакцией играющих, не допускать перевозбуждения и усталости.

Хотя в этом возрасте мальчики и девочки по-прежнему часто играют вместе, в их игровой деятельности резко обозначаются отличия. Девочек больше привлекают игры, требующие ловкости и точности движений, особенно с танцами и хороводами.

В возрасте 15-17 лет процесс роста и развития организма еще продолжается, но теперь он происходит медленнее и более равномерно.



Юноши становятся выше девушек, опережают их по всем показателям физического развития. По своему внешнему виду, по пропорции тела они приближаются к взрослым. Развитие скелета к 16-17 годам почти завершается, за исключением нескольких костей (крестец, ключицы, бедренные кости и др.), окостенение которых завершается к 25-26 годам. Костный аппарат становится способным выдерживать значительные нагрузки. В этом возрасте, особенно у юношей, быстро увеличивается мышечная масса, растет сила мышц. У девушек наблюдается значительно меньший, по сравнению с юношами, прирост массы мышц по отношению к массе тела, гораздо медленнее происходит рост силы, заметно отстают в развитии мышцы рук, спины, груди. Им необходимо с большой осторожностью применять упражнения, повышающие внутрибрюшное давление, которое вредно влияет на органы малого таза, например, поднимание и перенос тяжестей, прыжки с большой высоты на твердую поверхность и т.п. Для девушек целесообразны упражнения, укрепляющие мышцы таза и живота, способствующие развитию костей таза.

В этом периоде значительно повышается способность воспроизводить различные движения, занимающиеся могут подробно рассказать о выполненных ими действиях и допущенных при этом ошибках. По сравнению с подростками, они становятся более спокойными, уравновешенными, могут воспринимать сложные действия, состоящие из нескольких компонентов, что очень важно при выполнении технических приемов и тактических действий в играх, лучше осуществляют контроль за своими движениями, положением тела. Ориентировка в пространстве и времени у них более совершенна.

Методы, применяемые на занятиях с юношами и девушками, приближаются к методам работы со взрослыми.

Юноши и девушки 16-17 лет достигают высокого уровня физического развития и обладают большим двигательным и игровым опытом. Здесь на первый план выдвигается спортивная подготовка. Использование подвижных игр помогает решению этой главной задачи. Играя, юноши и девушки основное внимание обращают на тактику и результаты своих действий.

Юношей более привлекают игры, в которых можно проявить силу и ловкость.

Методика проведения подвижных игр определяется целями и задачами, которые решаются с их помощью.

#### ГЛАВА 4.

### ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Подвижные игры оказывают большое влияние на развитие физических качеств, таких как сила, быстрота, ловкость, прыгучесть и гибкость.

Каждая спортивная игра имеет свои особенности. В то же время действия спортсменов в различных играх имеют много общего: они ациклически, разнообразны, выполняются с переменной интенсивностью.

Продолжительная деятельность в таких условиях требует развития специфической выносливости, быстроты, силы, ловкости и прыгучести. С этой целью и используются подвижные игры.

**Сила** – очень важная основа для проявления различных качеств. В спортивных играх первостепенное значение имеет развитие силы мышц ног. Развитие специальной силы в отдельных видах подвижных игр направлено на увеличение быстроты и точности движений. Чрезмерно увеличивать размеры физиологического поперечника основных мышечных групп нежелательно.

Для развития силы и быстроты мышечных сокращений применяется разнообразные упражнения с отягощением. Современный атлетический баскетбол и волейбол предъявляет высокие требования к силовым способностям игрока. В значительной мере сила определяет высоту прыжков, быстроту выполнения различных приемов, скорость перемещения и имеет большое значение для проявления ловкости и выносливости. В игровой деятельности это физическое качество проявляется в сочетании с быстротой движения в рамках определенного двигательного навыка, соответствующего правильной технике игры.

Сила, как известно, определяется способностью спортсмена преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных сокращений.

Различают три режима мышечной деятельности:

- 1) динамический, при котором происходит изменение длины мышц без изменения их тонуса;
- 2) изометрический или статический, при котором изменяется тонус мышц, но не меняется их длина;
- 3) полиметрический, характерный для уступающей работы.

В теории и методике спортивной тренировки выделяют два вида силовых способностей:

1. Собственно силовые (в статических режимах и медленных движениях);
2. Скоростно-силовые («динамическая» сила в быстрых движениях). Ее разновидность составляет «взрывная сила», которая характеризуется способностью спортсмена проявлять большие величины силы в наименьшее время.

**Быстрота** – одно из ведущих качеств в играх. Быстрота в подвижных играх проявляется в трех формах: быстроте реакции, быстроте выполнения движений и быстроте смены одного движения другим.

Быстрота реакции, как ответ на изменившееся положение партнеров и действие противника, а также умение переходить от одного действия к другому зависят от степени подвижности центральной нервной системы. Эта форма быстроты совершенствуется путем уменьшения затраты времени на оценку обстановки, принятие решений и их выполнение.

В подвижных играх очень важна быстрота выполнения различных приемов, таких как передачи, броски и передвижения.

В различных видах деятельности быстрота имеет свою специфику. Она обусловлена тем, что проявление ее происходит в непрерывно изменяющихся ситуациях при непосредственном соревновании с соперником, в скорости и при его сопротивлении, с систематическим (соревнованием) чередованием различных сторон быстроты и их сочетаний, при наличии сбивающих факторов-помех.

В развитии быстроты используются следующие упражнения: бег на короткие дистанции, повторный бег с ускорением на дистанции, бег с остановками, прыжками, поворотами, передачами мяча, разнообразные эстафеты и подвижные игры.

**Выносливость** – это способность организма преодолевать утомление, действуя с необходимой интенсивностью, сохраняя точность, маневренность и быстроту. Большое значение имеют при этом волевые усилия играющих.

Развитие специальной выносливости в подвижных играх затрудняется ациклическостью игровых действий. Чем точнее удастся смоделировать характер игры, тем лучше показатели выносливости достигаются в той или иной игре.

Общая выносливость – физиологической основой ее является аэробные возможности игрока. Аэробная способность включает в себя широкий круг функций, связанных с поступлением кислорода в организм человека через систему внешнего дыхания, транспортом кислорода с кровью, с утилизацией его в тканях. Наиболее важным показателем аэробной производительности является величина максимального потребления кислорода. В ней находят свое оправдание изменения многих функций, связанных с обменом кислорода в организме.

Каждый литр крови, проходящий через легкие, при большой физической нагрузке уносит с собой до 20 мл кислорода. Сердце, прогоняющее кровь по сосудам и работающим тканям, имеет наибольшую производительность – 30-40 л/мин.

Применяя подвижные игры для развития выносливости, увеличивают продолжительность игры (по возможности), а также количество игр за неделю.

Для развития выносливости используются: бег в изменяющемся темпе с преодолением препятствий, игра в баскетбол, футбол, волейбол.

**Ловкость** – это способность быстро и точно реагировать на ситуации, неожиданно возникающие в игре, искусное владение движениями в сложных изменяющихся условиях. Без достаточно развитой ловкости невозможно добиться высоких спортивных показателей в спортивных играх.

Ловкость зависит от двигательного аппарата игрока. Развивать ее рекомендуется с раннего детства, используя широкий круг двигательных навыков. Осваивая любой двигательный навык, необходимо добиваться точности движений, чтобы способствовать развитию ловкости.

Различают три степени ловкости:

- первая степень – это пространственная точность и координированность движений вообще;
- вторая – пространственная точность и координированность движений, выполняемых в сжатые сроки;
- третья – пространственная точность и координированность движений, осуществляемых в сжатые сроки в изменяющихся условиях.

Для спортивных игр характерны проявления всех степеней, но особо важна третья – она помогает игроку осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия.

Одним из главных средств развития ловкости являются упражнения с элементами новизны, связанные с преодолением координационных трудностей. Наиболее распространенными средствами развития ловкости являются элементы акробатики и гимнастики, спортивные игры, позволяющие расширять диапазон вариативности двигательных навыков и, безусловно, подвижные игры, которые позволяют детям быстро принимать решение и думать.

**Прыгучесть (взрывная сила)** – зависит от силы мышц нижних конечностей и быстроты их сокращения. Умение высоко и быстро выполнять прыжки очень важно для успешного ведения любой спортивной игры.

Особое значение прыгучесть имеет в баскетболе и волейболе. Установлено, что в той или иной мере уровень развития прыгучести определяют следующие факторы:

- МАХ изометрическая сила мышц;
- взрывная силы мышц;
- способность к быстроте проявления двигательного усилия;
- рабочая поза, соответствующая моменту начала отталкивания;
- морфологические и функциональные особенности спортсменов;
- способность к быстрому реагированию нервно-мышечного аппарата на внешнюю ситуацию.

Прыгучесть определяется способностью нервно-мышечного аппарата к быстроте проявления максимума двигательного усилия, необходимого в каждом конкретном случае. Величина необходимого максимума двигательного усилия определяется и условиями отталкивания.

Выделяются три основных типа отталкивания:

- без предварительного амортизационного растяжения мышц разгибателей;
- с предварительной амортизацией;
- с резким амортизационным растяжением мышц ударного характера.

Основные средства прыгучести: передвижение прыжками на обеих и одной ногах, прыжки со скакалкой, с доставанием подвешенных предметов, с отягощением, опорные прыжки, быстрый бег с остановками и ускорением, бег с отягощением, напрыгивание и спрыгивание со специальных подставок. Также при выборе дозировки и характера прыжковых и силовых упражнений следует учитывать возрастные и половые особенности занимающихся.

**Гибкость** – умение хорошо расслаблять мышцы и выполнять движения с наибольшей амплитудой. Это качество необходимо для совершенствования техники движений. Одновременно с этим, при правильном сочетании напряжения с расслаблением, снижаются энергетические затраты и предупреждаются травмы мышечно-связочного аппарата.

Различают активную и пассивную гибкость.

**Активная** – способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих соответствующий сустав.

**Пассивная** – способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил. Показатели пассивной гибкости всегда выше активной.

Уровень гибкости зависит от пола и возраста человека, особенностей внешней среды, всякого рода дополнительных факторов. У женщин уровень гибкости выше, чем у мужчин.

Гибкость в подвижных играх – это способность выполнять игровые упражнения с большой амплитудой.

Спортсменам необходимо иметь МАХ подвижность в плечевых, коленных и голеностопных суставах, так как именно от них зависят многие двигательные акты двигательной деятельности в спортивных играх.

Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание, выполняемые с постепенным увеличением амплитуды движений. При овладении техникой изучаемой игры необходимо акцентировать внимание на увеличении подвижности и своевременном расслаблении.

Все физические качества взаимосвязаны. Поэтому можно говорить лишь о преимущественном развитии одного из них. Развитие одного физического качества в ущерб другим отрицательно сказывается на подготовке занимающихся спортивными играми.

#### 4.1. Игры, направленные на развитие физических качеств на занятиях по спортивным играм

##### «Гонка паровозов».

Все играющие делятся на две (или больше) команды. Каждая команда становится в колонну по одному, каждый игрок держится за талию впереди стоящего. По сигналу учителя (тренера) команды передвигаются вперед подскоками до заранее установленного места и возвращаются обратно. Выигрывает команда, закончившая продвижение первой, но при условии, что все игроки прыгали, а не бежали, и колонна не разрывалась.

##### «Кто выносливее?».

Все учащиеся делятся на две-три равные команды. Каждая команда становится в колонну по одному, причем каждый игрок правую руку кладет на правое плечо впереди стоящего, а левой рукой держит его за голень согнутой левой ноги. По сигналу команды начинают перемещаться вперед: игроки подпрыгивают на правой ноге. Если колонна разорвется или кто-либо из игроков нарушит правила, то эта команда выбывает из игры. Побеждает команда, преодолевшая большее расстояние.

##### «Гонка тачек».

Ученики распределяются на две-три команды с четным и равным количеством игроков. Игроки распределяются по парам. В каждой паре один принимает положение лежа в упоре, ноги разведены врозь – «тачка». Партнер берет за ноги. По сигналу учителя игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только «тачки» коснутся боковой линии, вслед за ними начинается продвижение вторая пара и т.д. Гонка «тачек» продолжается и в обратном направлении, но игроки меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.

##### «Белые медведи».

На круге, изображающем небольшую льдину, стоят два «медведя». Остальные игроки распределяются вне «льдины» в любом порядке. По сигналу учителя «медведи» берутся за руки и выходят на «охоту». Настигнув кого-либо из играющих, они стараются схватить его и отводят на «льдину». Затем «медведи» ловят второго игрока и его отводят туда же. Оба пойманные, взявшись за руки, в свою очередь становятся «медведями» и идут на «охоту». Следующая пойманная пара тоже делается «медведями» и т.д. Игра заканчивается по истечении установленного времени.

##### «Бой петухов».

Учащиеся делятся на две команды. Команды выстраиваются в шеренги на расстоянии 5 м одна напротив другой. В коридоре между шеренгами чертятся несколько кругов диаметром 3 м. В круг по очереди входят по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных

концах круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По сигналу учителя игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, вышедший за пределы круга, вставший на обе ноги или применивший толчок руками, считается побежденным. Победа каждого игрока дает команде очко.

#### «Падающая палка».

Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, образуют несколько кругов. Водящие ставят в центр круга палку, придерживая ее рукой. Назвав чей-либо номер, водящий отпускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, должен вбежать в круг и успеть схватить палку до ее падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на свое место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать палку, он меняется местами с водящим.

#### «Удочка».

Для игры требуется веревка длиной 2-3 м. К одному ее концу прикрепляется маленький грузик. Ученики становятся в круги по 8-10 человек. Водящие в центре кругов берут веревку за свободный конец. По сигналу учителя они начинают кружить веревку по земле. Играющие подпрыгивают, стараясь, чтобы веревка не задела ноги. Кого веревка заденет, тот выбывает из игры.

#### «Волки и зайцы».

Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3-4 м, размещаются 8-10 игроков – «зайцы». За скамейками располагаются по два игрока («волки»). По сигналу учителя «зайцы» начинают подпрыгивать вверх, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда они находятся на скамейке. Если «волк» коснулся «зайца», то они меняются ролями. Побеждает тот, кто большее количество раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».

#### «Волк и ягненок».

8-12 учеников, встав гуськом, крепко держат друг друга за талию, изображая овец. Первый игрок изображает «пастуха», последний – «ягненка». Один из учащихся назначается «волком», он стоит лицом к «пастуху» на расстоянии 3 м. По сигналу учителя «волк» бросается, чтобы схватить «ягненка». «Пастух», расставив руки в стороны, старается не пропустить его. Остальные ученики бегут в наиболее безопасную сторону, откидывая «хвост» колонны и тем самым стараясь спасти «ягненка». Если «волк» прорвался и схватил «ягненка», то учитель назначает нового «ягненка» и игра продолжается.

#### «Прыжки через препятствия».

Между лицевой и средней линиями волейбольной площадки устанавливаются восемь гимнастических скамеек на расстоянии 1 м одна от другой. Занимающиеся, из-за лицевой линии по сигналу преподавателя, начинают прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед. По пути перепрыгивают через скамейки и заканчивают прыгать за средней линией. Побеждает тот, кто первым закончил упражнение. Бежать и запрыгивать на скамейки не разрешается.

#### «Прыжки по кочкам».

На земле чертятся 10-12 кружков («кочки») диаметром 40 см на расстоянии 60-70 см один от другого. Игроки перепрыгивают с «кочки» на «кочку», стараясь не попасть в «болото». Побеждает тот, кто без нарушений преодолел установленное расстояние, не ступив за пределы «кочки».

#### «Мельница».

У каждого ученика скакалка. По сигналу они стремятся как можно чаще выполнить прыжки со скакалкой. Игра длится 1-3 мин или 3 серии по 1 минуте с минутным отдыхом между ними. Побеждает тот, кто большее количество раз вращал скакалку. Счет ведут сами ученики.

#### «Пустое место».

Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящие бегут за кругом и дотрагиваются до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

#### «День и ночь».

Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Перед каждой командой на расстоянии 9-10 м. находится «дом», одна команда – «день», другая – «ночь». Учитель называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» ее догоняет. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т.д.

#### «Встречная эстафета».

Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше).

Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку (мяч).



По сигналу учителя игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают впередистоящему флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают получившие флажки (мяч). Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок (мяч) начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков (мячей) раньше.

«Бегуны».

Играющие образуют две команды, одна из которых находится в квадрате (10x10 м.). Игроки другой команды стоят в шеренге за пределами площадки. По сигналу учителя первый из шеренги с правого фланга вбегает в квадрат и старается осалить, как можно больше количество игроков за 15 с. Затем то же выполняет второй игрок. Осаленные игроки не выбывают из игры. Подсчитывают, сколько всего осалено игроков и затем команды меняются местами. Команда, осалившая большое количество игроков, побеждает.

«Эстафета с прыжками».

Играющих распределяют на три-четыре команды, которые выстраиваются у лицевой линии. Первые игроки прыгают в длину с места. От линии их приземления начинают прыгать вторые участники и т.д. Команда, прыгнувшая дальше всех, побеждает.

«Быстрая передача».

Играющие располагаются в парах. Расстояние между играющими 1-5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным (ранее обговоренным) способом. Пара, быстрее всех сделавшая 10 (15, 20) передач, побеждает.

«Гонка мячей по рядам».

Все играющие в двух шеренгах стоят лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах по сигналу передают мяч рядом стоящему соседу, а тот дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, начинают передавать мяч своим соседям и т.д. Когда игроки, начинавшие «гонку мячей», окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Салки спиной к щиту».

Водящий старается осалить игроков, которые бегают по всей площадке. Однако игрокам разрешается передвигаться приставным (в защитной стойке баскетболиста) или любым другим шагом, только повернувшись спиной к противоположному щиту, на половине поля которого они находятся. Осаленный становится водящим и может салить любого игрока, кроме осалившего его.

«Вызов номеров».

Игра напоминает «Эстафету с вызовом игроков». Однако тренер (учитель) уточняет, каким способом игрок преодолевает отрезок от старта до финиша (приставным шагом вперед, назад или в сторону, как выполняет поворот для обратного бега). Можно также на пути игроков ставить препятствия.

«Слушай сигнал».

Руководитель договаривается с играющими, какое задание они выполняют по тому или иному сигналу, подаваемому им во время продвижения группы по площадке. Например, по свистку все должны сделать поворот кругом (с опорой на одну ногу) и продолжать бег. Два свистка означают немедленную остановку, а при коротких свистках – прыжок вверх толчком одной ноги с дальнейшим продвижением вперед. Можно подавать и другие сигналы: хлопки, зрительные и т.п. Тот, кто ошибется дважды, выбывает из игры.

«Передал – садись!».

Играющие стоят в двух (трех) колоннах в полушаге друг от друга. В круги, очерченные в 5-6 шагах перед командами, выходят капитаны с мячами в руках. По сигналу руководителя капитан передает мяч (двумя руками от груди /баскетбол/, передача двумя руками сверху или снизу /волейбол/) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает положение упора присев. Затем капитан перебрасывает мяч второму, третьему и другим игрокам команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, приседает. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Команда считается победительницей, если закончила передачи мяча раньше остальных и без нарушений правил.

При обучении детей можно проводить игру у гимнастических скамеек, находящихся между ногами стоящих в колонне игроков. В этом случае игрок, бросивший мяч капитану, садится на скамейку.

Можно усложнять игру, добавляя в нее ведение мяча. Последний игрок команды, получив от капитана мяч, бежит с ним, ударяя о землю, на место капитана, а тот становится во главе колонны. Игра заканчивается, когда капитан, оказавшись последним в колонне, получит мяч и возвратится с ним в круг.

«Мяч среднему».

Соревнуются две команды, которые выстраиваются в двух равных по диаметру кругах (перед носками стоящих проводится ограничительная линия). В середину круга выходит игрок под номером 1, остальные игроки рассчитываются в зависимости от числа играющих (кроме номера 1).

По сигналу центральный игрок поочередно, начиная со второго номера, передает мяч по кругу каждому занимающемуся и получает от них

обратную передачу. Когда мяч (обойдя всех игроков) снова вернется ко второму номеру, тот выбегает в середину круга, а первый номер быстро занимает его место. Второй игрок начинает передачи с игрока под номером 3. Мяч опять обходит всех играющих, после чего в круг выбегает третий номер и т.д. Заканчивает соревнование игрок под первым номером. Когда до него дойдет очередь, он снова выбегает в круг и поднимает мяч вверх.

Поскольку соревнуются игроки двух кругов, команда, закончившая игру первой, считается победительницей. Фиксируются также ошибки при передачах (способ /волейбольные или баскетбольные/ и очередность). За этим следит помощник руководителя.

#### «25 передач».

Играющие рассчитываются по четыре и выстраиваются парами (перед линиями) в 10 шагах друг от друга. Первые номера стоят напротив вторых (одна команда), а четвертые номера напротив третьих (вторая команда). По общему сигналу каждая пара должна как можно быстрее сделать условленным способом (от груди, ударом о землю, из-за головы, двумя руками сверху или снизу и т.д.) 25 передач. Пара игроков, первой закончившая передачи (игрок поднимает мяч вверх), считается победительницей. Руководитель и его помощник подводят общие итоги игры, подсчитывая, сколько пар опередили остальные и какой команде принадлежит первенство.

#### «С двумя мячами навстречу».

Игроки двух команд стоят во встречных колоннах на разных половинах площадки. Перед первыми игроками проводятся линии старта. По сигналу первые игроки одновременно поднимают с пола два мяча и, выполняя ведение попеременно правой и левой рукой, к противоположным колоннам. Обойдя колонну сзади (против часовой стрелки), игрок с мячами подводит их к началу колонны и передает в руки второму игроку, а сам становится в конец колонны. Второй игрок повторяет упражнение и т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами на площадке.

Принцип встречной эстафеты может быть использован и при совершенствовании ведения мяча одной рукой, а также при тренировке передач мяча по воздуху или ударом о землю (а также разновидностей волейбольных передач). В этом случае игроки в колоннах не меняются сторонами на площадке, а, сделав передачу партнеру, стоящему напротив, быстро направляются в конец своей колонны.

#### «Салка и мяч».

Игроки бегают по площадке, спасаясь от преследования водящего, и передают друг другу баскетбольный (волейбольный, резиновый) мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках играющего. Последний в этом случае становится

водящим. Водящему разрешается в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если водящий сумел это сделать, его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

«Не давай мяч водящему».

Все играющие стоят по кругу, кроме двух-трех водящих, которые выходят в середину. Их задача коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают (выполняют разновидности баскетбольных, волейбольных передач) между собой. На место водящего, который осалил мяч, в середину идет тот, кто не сумел точно передать мяч товарищам по кругу.

Если мяч выкатился за пределы круга, за ним может бежать любой игрок. Если завладеет мячом водящий, его место в кругу занимает игрок, потерявший мяч.

Игру можно усложнить, введя в нее правило 3 с, в течение которых игрок должен перебросить мяч партнеру. Можно также предложить играющим делать передачи на ходу. Это усложняет действия тех, кто владеет мячом (нельзя делать перебежки, двойное ведение, двойное касание), но в известной мере облегчает задачу водящих. В зависимости от подготовленности играющих число их может быть увеличено или сокращено.

«Под прямым углом».

Два игрока становятся друг против друга на расстоянии 30-40 шагов с мячами. По первому сигналу они ведут мяч навстречу. В момент, когда игроки сблизятся на расстояние 3-4 шагов, дается второй сигнал, означающий, что бегущие должны повернуться на 90 градусов и бежать к обозначенному заранее месту, стремясь опередить друг друга.

«Собери вещи».

В разных местах площадки по ломанной линии раскладываются какие-либо предметы (футболки, теннисные мячи, камешки и т.д.). По команде занимающиеся по одному бегут от одного предмета к другому, собирают их и приносят на финишную черту. Секундомером определяется, кто быстрее сумел собрать все предметы.

Можно положить рядом два одинаковых предмета и давать старт двум игрокам, учитывая, кто из них окажется расторопней и быстрее.

Умение бежать по кривой линии – одна из характерных особенностей бега футболиста, когда ему приходится обходить соперника.

«Пятнашки».

Занимающиеся делятся на пары. Каждая пара располагается в квадрате (или круге) в разных частях площадки. Игра заключается в поочередном преследовании друг друга. Преследующий стремится коснуться товарища рукой (в руке может быть мяч), после чего убегает от партнера. Игра ведется в течении нескольких минут.

В ходе игры используется быстрый бег, различные повороты, прыжки. Длина стороны квадрата от 15 до 20 шагов. Если не представляется возможным сделать такое количество квадратов, которого хватило бы на всех занимающихся, игроки выполняют упражнение по очереди. Те, кто свободен, занимаются каким – либо другим упражнением.

Можно усложнить, предложив занимающимся продвигаться прыжками на одной ноге. Упражнение способствует развитию ловкости и скоростной выносливости.

#### «Захват мяча».

На средней линии поля, на расстоянии примерно одного метра друг от друга, кладется несколько мячей. По обе стороны от средней линии на равном расстоянии от нее сидят участвующие в игре футболисты. Две соревнующиеся между собой команды располагаются на поле таким образом, что между каждой парой находится один из мячей. В каждой команде число игроков равно числу лежащих на линии мячей.

По сигналу обе команды устремляются к мячам. Каждый игрок должен схватить мяч руками и поднять его над головой. Когда все мячи разобраны, тренер учитывает, какая команда захватила больше мячей. Если соперники одновременно касаются мяча, такой исход следует считать ничейным, и результат этой пары не учитывается.

Чтобы соревнующиеся не столкнулись в момент борьбы за мяч, ставится условие, чтобы они, не добегая немного до мяча, бросались на землю и лежа доставали мяч. Это упражнение можно использовать также и для тренировки вратарей.

#### «Упираясь спиной».

Два игрока, упираясь спиной друг в друга, находятся в положении приседа. Руки каждого сплетены в пальцах и обхватывают шею. По сигналу игроки встают и бегут каждый к своему мячу, стремясь захватить его раньше партнера. Мячи лежат на равном расстоянии от каждого игрока. Упражнение можно видоизменять и усложнять, меняя начальное положение спортсменов. Например, можно стартовать, упираясь друг в друга спиной из положения сидя или стоя на обоих коленях и обхватив друг друга за руки, отведенные назад.

#### «Неизвестный финиш».

На расстоянии 30-40 шагов друг против друга кладется по два мяча. Каждая пара мячей лежит на одной поперечной линии на расстоянии 3-4 шагов. На полпути, разделяющим обе пары мячей, обозначается линия старта, на которую становятся два соревнующихся спортсмена. Оба они обращены лицом в сторону одной пары мячей. По сигналу начинается соревнование в том, кто быстрее захватит любой из четырех мячей. После первого сигнала игроки бегут вперед. Каждый последующий сигнал означает, что нужно повернуться и бежать в обратную сторону.

## ГЛАВА 5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, КАК СРЕДСТВО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

### «Хоккей».

На лицевых линиях волейбольной площадки ставят по одному стулу («ворота»). Две команды с уменьшенными клюшками в руках (можно играть гимнастическими палками) стремятся забить в «ворота» соперников теннисный мяч. Игра проводится в пределах площадки на время. Вратарей не ставят. Побеждает команда, забившая больше голов.

### «Зайцы в огороде».

На площадке чертят два круга – один в другом. Внутренний круг – «огород». В нем стоит «сторож». «Зайцы» находятся в промежутке между кругами. Они прыгают (на обеих) то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу тренера ловит «зайцев», оставшихся в «огороде», догоняя их только в пределах внешнего круга, «зайцы» же могут выпрыгивать и за пределы круга. Когда будет поймано 2-3 «зайца», выбирается новый «сторож»

### «Эстафеты с бегом».

Две команды выстраиваются за лицевой линией площадки. У противоположной (лицевой) линии напротив каждой команды лежит набивной (волейбольный, футбольный, баскетбольный) мяч. По сигналу первый номер каждой команды добегают до мяча и, взяв его, бежит обратно, передавая эстафету следующему игроку. Тот бежит, берет мячи и т.д. Команда, раньше окончившая бег, становится победителем.

Можно играть из положения: сидя, лежа на спине, в упоре лежа и т.д.

### «Свеча».

На площадке чертится круг диаметром 1 м. Игроки располагаются в колонну по одному, по очереди входят в круг и выполняют десять передач над собой двумя руками сверху. Каждая передача должна быть не менее чем на 1-1,5 м выше роста игрока. Игроки наказываются штрафным очком за недостаточную высоту передачи и за выход за линию круга. По окончании игры победителем объявляется тот, у кого меньше штрафных очков.

### «Эстафета с передачей мячей».

Две команды с равным количеством игроков располагаются каждая во встречных колоннах на расстоянии 8 м. По сигналу учителя (тренера) первые игроки одних колонн ударяют волейбольным мячом о пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперед, принимают отскочивший от пола мяч и передают его двумя руками сверху в обратном направлении на второго игрока, который

также ударяет мячом о пол, а затем перемещаются в конец встречной колонны и т.д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньше количество ошибок в передачах.

«Не потеряй мяч».

Ученики в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху в движении, перемещаясь боком к противоположной линии или сетки и обратно. Побеждает пара, допустившая меньше потерь мяча.

«Баскетбол-волейбол».

Две команды играют на баскетбольной площадке, но ведение мяча и передачи партнерам осуществляются волейбольной передачей. Игроки, перемещаясь, подбивают мяч одной или двумя руками вверх. Ведение мяча с ударами о пол не разрешается. Передачи мяча партнерам могут выполняться стоя на полу и в прыжке. Таким же способом можно посылать мяч в кольцо. Побеждает команда, забившая больше мячей.

«Обстрел чужого поля».

На расстоянии 6 м один от другого вдоль боковых линий волейбольной площадки чертятся круги диаметром 2 м. В кругах располагаются игроки, которые поочередно выполняют передачу мяча двумя руками сверху или снизу, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч летит мимо круга, то игрок может его не принимать. В этом случае соперник получает штрафное очко. Игра длится 5 минут. Побеждает игрок, набравший наименьшую сумму штрафных очков.

«Догони мяч».

Играющие делятся на группы по 8-10 человек; каждая группа играет самостоятельно. Один игрок берет мяч и становится позади шеренги остальных участников игры, приготовившись к бегу. Игрок, стоящий за шеренгой (водящий), бросает мяч через головы играющих вперед-вверх. Игроки стараются, не дав мячу упасть на землю, подбить его вверх двумя руками снизу. Кому это не удастся, тот становится водящим, и игра возобновляется.

«Передачи в движении».

Учащиеся в двух-трех колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя (тренера) перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в нее мяч и принимают его снизу двумя руками. Перемещаясь обратно к своей колонне, игроки выполняют передачи мяча двумя руками снизу. Затем то же делают вторые игроки и т.д. За каждое падение мяча на пол команде засчитывается штрафное очко. Победившей считается команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

#### «Борьба за мяч».

Играющие делятся на две команды. Игроки одной из них, получив волейбольный (баскетбольный) мяч, стараются передавать (способ передачи обговаривается заранее) его друг другу так, чтобы не дать перехватить игрокам другой команды. Соперники, перехватив мяч, начинают передачи между собой. Игрокам обеих команд разрешается бегать в любом направлении, но без мяча, задерживать его в руках более

3 секунд не разрешается. Игра ведется на время. Выигрывает команда, владевшая мячом более продолжительное время.

#### «Вызов номеров».

Игра проводится в двух командах. Играющие в каждой команде рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу тренера он начинает выполнять передачи мяча двумя руками сверху или снизу над собой. После третьей передачи этот игрок, назвав чей-либо номер, бежит из круга. Игрок, чей номер назван, должен вбежать в круг и, не дав мячу упасть на землю, продолжить передачу над собой. Игра длится 3 мин. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча.

#### «Через сетку».

Игра проводится на волейбольной площадке с натянутой сеткой. Ученики делятся на 2-3 команды, каждая команда в свою очередь делится на две группы, которые становятся на разных сторонах площадки друг против друга, лицом к сетке, в колонны по одному. Все игроки стоят на линии нападения. По сигналу учителя (тренера) игроки, стоящие на одной стороне площадки, передают мяча двумя руками сверху или снизу через сетку своим партнерам, а сами убегают в конец своей колонны. То же выполняют на противоположной стороне площадки. Команда, допустившая ошибку в передаче, прекращает игру. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

#### «Подай и попади».

Игроки двух команд располагаются на лицевых линиях (3,6-метровой отметки) площадки. У каждой команды по 5 мячей. По сигналу учителя (тренера) игроки обеих команд поочередно выполняют по 5 подач, стремясь попасть в пределы площадки. Игроки обеих команд, ожидающие очереди на подачу, собирают мячи и подносят их подающим. Если игрок не выполнил подачу, наступил на лицевую линию, такая подача не засчитывается. Побеждает команда, у которой было больше попаданий в площадку.

#### «Снайперы».

Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях. Каждый игрок обеих команд по очереди выполняет по 5 подач, стремясь набрать больше очков, которые начисляются за попадание в квадраты, обозначенные на



площадке. Цифра в квадрате соответствует количеству начисляемых очков. Способ выполнения подачи устанавливает учитель (тренер). Побеждает команда, набравшая большее очков. При ошибках повторную подачу выполнять не разрешается.

«Сумей передать и подать».

Команды соревнуются в передачах мяча в стенку и подачах на точность. Играющие выстраиваются в две (3, 4) колонны возле стенки в 1 м от нее. По сигналу учителя (тренера) первые номера выполняют по десять передач двумя руками сверху (снизу) в стенку, после чего бегут к площадке на лицевую линию и подают по три подачи. Как только первый игрок из колонны закончит выполнение подач, немедленно начинает передачу в стенку второй игрок и т.д. Игроки, ожидающие очереди, собирают мячи и доставляют их своим партнерам к месту подачи. За правильно выполненную передачу игроку начисляется одно очко, за подачу – 3 очка. Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Подвижные игры для обучения техники выполнения подачи, нападающего удара**

«Подвижная цель».

На площадке с двух сторон на расстоянии 5-6 м от лицевой чертят параллельные линии. На лицевых в шеренгу выстраиваются ученики с интервалом 1 м. один от другого. В руке каждого теннисный (волейбольный) мяч. Один игрок с обручем становится на краю другой линии и начинает медленно катить обруч вдоль нее. Когда обруч окажется напротив игрока, стоящего на лицевой линии, тот бросает мяч, стремясь попасть в обруч. Игра может проводиться как командная, так и индивидуальная. В конце игры подсчитывают количество попаданий, за которые начисляются очки, и определяют победителя.

«Кто точнее?».

Перед игрой две-три команды выстраиваются в колонну по одному в 5 м от стены. На стене в 3 м от пола нарисованы квадраты 2х2 м. Игроки обеих команд по очереди производят удары по мячу (учитель (тренер) показывает способы выполнения подачи, удара), стремясь попасть в квадрат, затем уходят в конец колонны. Побеждает команда, большее количество раз попавшая в квадрат.

«Огонь по крепости».

Две команды, по 6-8 человек в каждой, соревнуются в точности нападающих ударов. На обеих половинах площадки в зонах 5 установлено по 3 крепости (каждая крепость состоит из 3 связанных между собой гимнастических палок). Игроки каждой команды выполняют нападающие

удары (высота сетки 2м) из зоны 4 после передачи из зоны 3. Команда, раньше разрушившая крепости или в установленное время затратившая меньше ударов на поражение равного количества целей, считается победительницей.

«Удары с прицелом».

Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зон 4. Игроки поочередно выполняют нападающие удары (высота сетки 2 м) после передачи из зоны 3 в квадраты, обозначенные цифрой. Команде начисляются очки соответственно цифре, указанной в квадрате. Побеждает команда, набравшая больше очков за 10 мин. При нападении из зоны 2 цифры в квадратах меняют. Меняют также цифры по усмотрению учителя (тренера) при нападении из зоны 3. Если игру проводят с новичками, то игрока, выполняющего передачу для нападающего удара, постоянно меняют; в других случаях в передачах участвует любой игрок.

«Бомбардиры».

Игроки одной команды поочередно выполняют нападающие удары мячом из зоны 4 после передачи из зоны 3. Игроки другой команды пытаются защитить свое поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то он получает 3 очка; если защитники коснулись мяча, но не приняли его, то нападающий получает 2 очка; если же защитники приняли мяч, то нападающий получает 1 очко. Длится игра 10 мин. Одна команда нападает (5 мин), затем команды меняются местами.

### **Подвижные игры для обучения техники выполнения блокирования**

«Имитация блокирования».

Команды располагаются в колоннах в 1 м от стены, на которой на высоте, соответствующей высоте сетки для данного возраста, проведена линия. Игроки поочередно по одному из каждой колонны подходят к стенке, прыгают 5 раз, касаясь ладонью стены выше линии. Игрок, коснувшийся линии, прекращает прыгать и уходит в конец колонны. Побеждает команда, выполнившая большее количество блоков.

«Коснись, но не ошибись».

Игроки одной команды располагаются на гимнастических скамейках вдоль сетки и выставляют ладони над ней. Игроки другой команды выстраиваются в колонну в зоне 4 (возле сетки). По сигналу учителя (тренера) они перемещаются из зоны 4 в зону 2 приставными шагами, подпрыгивая, стараясь коснуться выставленных над сеткой ладоней партнеров, а затем следуют в конец колонны в зону 4. Игрок, прикоснувшийся к ладоням соперника, получает 1 очко. За касание сетки при

блоке очко снимается. Задание выполняют три раза, затем команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Кто быстрее и лучше?»

Игроки двух команд располагаются на противоположных сторонах площадки в зоне 4 и поочередно перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4, перемещение спиной к линии нападения, не касаясь ее. Затем имитируют блок в зоне 3, касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2, после чего каждый игрок становится в конец своей колонны. Побеждает команда, раньше закончившая задание.

«Соперники».

Игроки располагаются в парах с противоположных сторон сетки. Один игрок подбрасывает мяч вверх и выполняет нападающий удар, другой стремится заблокировать его. После десяти ударов волейболисты меняются ролями. Побеждает тот, кто большее количество раз сумел заблокировать мяч.

«Организуй оборону!»

Две команды соревнуются в умении заблокировать нападающие удары. Игроки одной команды поочередно совершают 40 нападающих ударов из зоны 4 и зоны 2. Соперники организуют индивидуальный блок (в зонах 4 и 2), в котором поочередно (через 2-3 удара) участвуют все игроки команды. Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка; если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Не состоявшийся по вине атакующей команды нападающий удар засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего, касание сетки и т.д.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

«Дружная команда».

Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3 и 4. Блокирующие игроки располагаются по одному в зонах 2, 3 и 4; в их задачу входит организация группового блокирования. Нападающая команда удары выполняет из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. Игроки блокирующей команды после 5 блоков уступают место партнерам. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим. Каждая команда находится в роли блокирующей по 10 мин. Побеждает команда, набравшая больше очков.

## Подвижные игры с бросками по корзине и борьбой за отскок:

### «Эстафета с броском».

Участвуют две команды, каждая из которых располагается лицом к щиту в дальнем (правом) углу площадки. У первых игроков в руках баскетбольный мяч. Проводится три варианта эстафеты:

1) игрок, стоящий первым, ведет мяч к щиту ударами о землю и в прыжке (или с места) бросает мяч в корзину. При неудачной попытке, бросок каждый раз повторяется. Поймав мяч после броска, игрок продвигается с ним до средней линии и делает передачу второму игроку, который повторяет упражнение. Выигрывает команда, закончившая игру первой при наименьшем числе возможных пробежек;

2) игрок, стоящий первым, добежав с мячом до щита, делает лишь один бросок по корзине и независимо от его результата, овладев мячом, выполняют длинную передачу второму номеру, а сам направляется в конец колонны. За каждое попадание команде начисляется 1 очко, а за быстрое окончание игры еще 2 очка;

3) игрок, стоящий первым, добегает с мячом до линии штрафного броска и посылает мяч в корзину. Затем он добегает к щиту и, овладев мячом, передает его второму номеру. Упражнение повторяют все игроки. За попадание начисляется 1 очко, за быстрое окончание игры – 2 очка.

### «Старт за мячом».

Играющие стоят на лицевой линии под щитом. С правой стороны от руководителя пять игроков одной команды, слева пять игроков другой команды. Игроки рассчитываются по порядку, и каждый запоминает свой номер. Под противоположным щитом находится помощник руководителя (один из игроков) с мячом в руках. Он бросает мяч вперед-вверх или ударом о землю недалеко перед собой. В это время руководитель называет любую цифру. Два игрока под этим номером (от каждой команды) устремляются к мячу с задачей овладеть им и бросить по корзине. В случае удачи команде засчитывается 2 очка. Если игрок овладел мячом, но не попал в корзину, продолжается борьба между двумя игроками до попадания в корзину. Сделавший это, приносит своей команде 1 очко. Игроки возвращаются в команды, и вызывается следующая пара игроков.

Можно называть две цифры (особенно если много играющих). Тогда в борьбу за мяч вступают четыре игрока, овладевают им и разыгрывают до попадания в корзину.

### «Борьба за отскок».

Руководитель выбирает себе двух помощников (нейтральных), которые с мячом в руках становятся на линиях штрафного броска каждый перед своей корзиной. Остальные играющие распределяются по двум командам, но в игре участвуют в порядке очередности. В одном шаге от середины площадки с каждой стороны чертят два круга. В каждом из них становятся игроки из

разных команд. Два игрока занимают место непосредственно у щита около второго «усика». Для большей плотности урока игра проходит одновременно на двух сторонах площадки.

Нейтральный игрок бросает мяч в щит. Задача игроков у щита овладеть отскочившим мячом и передать своему свободному игроку в поле, в круг. Тот, не выходя из круга, ловит мяч, а затем вновь передает тому игроку, который сделал передачу. Последний должен после ведения бросить мяч в корзину. При успешном проведении комбинации команда получает 2 очка. Если удалось лишь подобрать мяч и совершить передачи (мяч в корзину не заброшен), команде начисляется 1 очко. За перехват мяча (до броска по корзине) противником противоположная команда также получает 1 очко. После описанной короткой комбинации происходит смена игроков. Те, кто находился в кругах, идут под корзину, а на их место становятся новые игроки. Соревнование заканчивается, когда все игроки побывают в роли «активных» (под корзиной) и «пассивных» (в кругах) участников игры.

Для обострения игры после овладения мячом от щита и обмена передачей с игроком в круге, можно подключать к активной борьбе и игроков, которые выбегают из круга. Начинается игра в одну корзину 2х2 до точного попадания (2 очка). В баланс команде идет 1 очко, полученное за овладение мячом после отскока.

### **Игры с тактическими действиями:**

Умение оторваться от защитника и выйти на свободное место, сделать своевременную передачу, поставить перед соперником заслон и освободить партнера для нужных действий, умение быстро занять выгодную позицию в ходе атаки или защиты – эти и другие компоненты тактических действий являются содержанием отдельных игр с мячом и без мяча, приводимых ниже. Они могут явиться определенными ступеньками в системе подготовки юных спортсменов. К тому же, некоторые из игр не требуют специального оснащения, и их можно проводить на поляне, гравийной дорожке, на площадке без щитов.

Нами описано лишь небольшое количество подвижных игр, содействующих тактической (и попутно технической) подготовке баскетболистов. В основном эти игры включают в себя элементы тактических действий, связанных с выполнением сравнительно автоматизированных технических приемов. С этой же целью полезно проводить и различные линейные и круговые гонки мяча, игры с метанием мяча в неподвижную и подвижную цель, а также другие игры.

#### «Салки с заслоном».

Один или двое водящих пытаются осалить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок может спасти от преследования своего товарища, поставив заслон. Для этого он должен пересечь водящему путь к

игроку, которого тот преследует. Водящий не имеет права продолжать погоню и должен догонять нового игрока. Осаленный игрок становится водящим.

#### «Третий лишний».

Играющие располагаются по кругу парами на расстоянии одного шага лицом в круг. Два игрока свободных. Один из них убегает, другой его преследует. Спасаясь от водящего, игрок бежит с наружной стороны круга и внезапно ставит боковой заслон одному из игроков, стоящему в паре. Игрок, для которого поставлен заслон, становится убегающим, а поставивший заслон занимает его место в паре. Если водящему игроку удастся осалить убегающего партнера, они меняются ролями.

#### «Быстрый прорыв».

6 баскетболистов (по 3 в каждой команде) играют на одну корзину, не пересекая средней линии площадки. После каждого заброшенного мяча (2 очка) мяч вводят в игру броском из-за лицевой линии.

В один из моментов, когда партнер одной из команд готовится овладеть мячом (или уже овладел им), руководитель дает продолжительный свисток (4-5 с). Это сигнал для нападения на противоположный щит. Игроки, владеющие мячом, должны сделать попытку оторваться от защитников и в кратчайший срок преодолеть расстояние до щита (используя быстрый прорыв и длинные передачи), чтобы создать по возможности численный перевес в зоне нападения и забросить мяч в корзину. Если быстрый прорыв удался, защитники вводят мяч из-за лицевой линии и игра на одну корзину продолжается (на половине, куда переместились играющие).

Команде, успешно осуществившей быстрый прорыв, начисляются 2 очка. Если же быстрый прорыв не удался (мяч, отскочив от щита, попал к команде противника или был перехвачен ею в ходе борьбы), то игра продолжается в ближнее кольцо. Игроки должны быть очень внимательны, так как в любой момент может последовать новый сигнал для перемещения нападающих (и защитников) к противоположному щиту.

#### «Нападение и защита».

Прямоугольную площадку двумя поперечными линиями делят на три равные зоны. В 1 м от лицевых границ проводят еще по одной линии. Перед началом игры команды (6-8 человек) располагаются в своей зоне и посылают двух игроков в тыл противнику (за дальнюю линию его зоны).

Мяч вбрасывается в игру в центре площадки между двумя разыгрывающими, которые отбивают его своим игрокам. Команда, к которой попал мяч, быстро занимает среднюю (до этого нейтральную) зону, а соперник остается в своей зоне, блокируя бегающих за их спиной игроков. Одному из них в течение 15 с должен быть передан мяч из средней зоны. Если это удалось, игра возобновляется с центра, а 1 очко записывается на баланс команды, сумевшей сделать передачу. Если же мяч перехвачен, то

наступавшая команда быстро отходит назад в свою зону, а в среднюю зону устремляются игроки, перехватившие мяч. Они могут передавать мяч друг другу (в средней зоне) с конечной задачей бросить его своим партнерам, также стоящим за спинами игроков противника. Игра продолжается 8-10 мин, после чего команды меняются сторонами площадки, а игроки ролями.

Правила игры не разрешают команде, потерявшей мяч, находиться в средней зоне и блокировать там игроков. Мяч «ловцам» может быть брошен по воздуху или ударом о пол. Мяч, вышедший за границы площадки по вине одной из команд, передается противнику в его зону.

Успех команде, перехватившей мяч, обеспечивают быстрый прорыв в среднюю зону и умелое взаимодействие между разыгрывающими игроками и ловцами, свободно передвигающимися в своем 1-метровом коридоре.

#### «Мяч ловцу».

Игра напоминает баскетбол. Участники также распределяются по двум командам, стараются, овладев мячом, бросить его по цели. Однако этой целью является не корзина, а свой же игрок («ловец»), стоящий в круге (или треугольнике) на противоположной стороне (в углу) площадки. Ловец может подпрыгивать, но не имеет права выходить в нейтральную зону, которая опоясывает его круг (ширина 70-100 см). В эту зону не разрешается заходить и перехватчикам, которые пытаются помешать меткому броску. За технические нарушения мяч передается противоположной команде. За грубую игру назначается штрафной бросок с расстояния в 6 шагов от стоящего ловца. Бросающему игроку может мешать только один перехватчик, располагающийся возле нейтральной зоны перед ловцом.

Правилами устанавливается, что игрок может бросать мяч ловцу, только перейдя среднюю линию площадки. Каждый меткий бросок приносит команде 1 очко. После этого мяч вводится в игру проигравшей командой броском из-за лицевой линии.

#### «Борьба за мяч».

Игра напоминает баскетбол, но без бросков по корзине. Мяч вводится в игру с центра, после чего команда, овладевшая мячом, старается умело маневрировать и, не отдавая мяч противнику, сделать между своими игроками 10 передач подряд.

После этого игра останавливается (команде начисляется 1 очко) и мяч снова вводится в игру броском в центре. Продолжается игра 10-15 мин. Выигрывает команда, игроки которой набрали за это время большее количество очков.

В игре нужно соблюдать следующие условия. Если мяч перехвачен соперником, набранное количество передач аннулируется и ведется новый счет передач у команды, овладевшей мячом. Если мяч выбит за боковую линию соперником или последний сыграл грубо, мяч вводится из-за боковой линии с продолжением счета передач. Команда, ведущая счет передач,

нарушив правила (двойное ведение, пробежка, мяч выкатился за пределы площадки), теряет мяч, а набранное число передач аннулируется.

#### «Охраняй капитана».

Играющие делятся на две команды, в каждой из которых по 1 капитану и по 3-4 защитника и нападающих. Капитаны и защитники остаются на своей половине площадки, а нападающие уходят на половину поля противника.

После розыгрыша мяча с центра, команда овладевшая мячом, старается за счет ведения и передач мяча приблизиться к капитану противника и осалить его мячом. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и, в свою очередь, отправить его на половину поля противника своим нападающим.

За попадание мячом в капитана (перемещающегося только на своей половине) команда получает 1 очко.

Правила не разрешают защитникам переходить среднюю линию (в помощь своим нападающим), а нападающим возвращаться на свою половину для помощи защитникам. За нарушения правил игры команды наказываются потерей мяча.

#### «Двумя мячами с нейтральными».

Игра проходит на баскетбольной площадке. В каждой команде от 5 до 8 человек и свой мяч. Кроме того, выделяется еще один игрок – нейтральный. Игроки каждой команды вводят мяч из-за лицевой линии с задачей атаковать корзину противника. Одновременно игроки обеих команд пытаются перехватить мяч противника. Нейтральный не участвует в игре до тех пор, пока у одной из команд не окажется два мяча. Тогда он начинает действовать в их составе, помогая разыгрывать и бросать мяч по корзине.

Игра проходит по баскетбольным правилам (с некоторыми упрощениями). За меткий бросок дается 2 очка. При нарушении правил, мяч передают противнику для введения в игру из-за боковой линии.

Если один мяч заброшен в корзину, а второй еще разыгрывается, то игра продолжается до меткого броска. Только после этого снова вводят в игру два мяча.

Игра проводится на время. Победителем объявляется команда, набравшая большее количество очков.

#### «В два касания».

Игра проводится в квадрате, стороны которого равны 25-30 шагам. Четверо игроков становятся в начале игры в углах квадрата, а двое водящих – в середине. Игроки передают мяч друг другу по земле и по воздуху. Они имеют право касаться мяча не более двух раз подряд. Тот, кто превысил количество касаний или сделал неточную передачу, меняется ролями с одним из водящих. Водящие меняются местами с провинившимися по очереди, а не в зависимости от перехвата мяча. Это делается для того, чтобы нагрузка



распределялась на водящих равномерно. Разумеется, каждый из водящих должен проявлять активность в отборе мяча.

Упражнение воспитывает способность быстро ориентироваться, точно передавать и отбирать мяч. Водящие получают большую физическую нагрузку.

«И нашим и вашим».

На поле наносится квадрат со сторонами 25-30 шагов. В игре участвуют пятеро. Определяются две пары, каждая из которых стремится подольше удержать у себя мяч, используя передачи и другие технические приемы. Пятый игрок – переходящий. Он всегда с теми, у кого мяч. Не вступая в борьбу для отбора мяча, он является лишь третьим партнером той пары, которая владеет мячом. Но, будучи партнером одной пары, он становится партнером другой, как только она овладела мячом. Таким образом, все время трое играют против двух. Такое соотношение противодействующих сил встречается в играх довольно часто. Желательно, чтобы пары играли в разных футболках, а цвет футболки нейтрального игрока отличался от цвета футболок обеих противоборствующих команд.

Упражнение приучает игроков точно передавать мяч, быстро ориентироваться, умело выбирать место на площадке. Бесперывное движение игроков способствует, кроме того, выработке выносливости.

«Двое нападающих против трех защитников».

Современная схема расстановки игроков оборонительных линий создает на площадке благоприятные предпосылки для того, чтобы в опасные для взятия ворот моменты обороняться большим числом игроков. При численном превосходстве защитных линий нападающим атакующей команды очень сложно пробиться на ударную позицию. В этой связи возрастает важность индивидуального мастерства каждого нападающего. Игроки, искусные в обводке и обманных движения, обладающие хорошим рывком, могут при помощи этих качеств уравнивать и даже свести на нет численное превосходство обороняющихся. Но чтобы успешно играть против большого количества защитников, нужно много тренироваться. Упражнение «двое нападающих против трех защитников» как раз и преследует эту цель.

Игра проводится в квадрате размером 25x25 шагов или в прямоугольнике 15x30 шагов. Защитники, играющие в большинстве, имеют право касаться мяча подряд не более двух раз. Касание мяча нападающими не ограничивается. При этих условиях защитники часто нарушают правила игры и мяч переходит к нападающим. В этом есть определенный смысл, ибо основная цель упражнения – тренировка нападающих, поэтому целесообразно, чтобы мяч был у них как можно больше. В то же время, чтобы удержать у себя мяч будучи в меньшинстве, нападающим приходится часто применять обводку, различные обманные движения, делать скоростные рывки с мячом и без мяча, а это как раз и преследует упражнение.

Разумеется, игру можно проводить и в ином численном сочетании игроков, направляя троих против четверых или четверых против пятерых и даже одного против двоих. Если игра с неравным числом игроков проводится в двое ворот, то можно обусловить, что те, кто в меньшинстве, за забитый гол получают больше очков (скажем, два против одного), чем защитники.

#### «Без вратарей».

Игра проводится в двое ворот на всем футбольном поле. В каждой команде от 7 до 9 игроков. Вратари отсутствуют. Разреженная обстановка на поле создает нападающим облегченные условия для ориентировки и выбора свободного места. В то же время обороняющиеся, играя по зональному принципу, учатся выбору места, умению разгадать направление атаки. Кроме того, всем игрокам приходится преодолевать на скорости большие отрезки. Отсутствие же вратарей – хороший стимул для тренировки прицельных ударов издалека. Защитники, преграждая путь мячу в ворота, много упражняются также в ударах головой в прыжке.

Могут возразить, что такая игровая обстановка нетипичная для современного футбола. Однако нужно считаться с тем, что в процессе обучения необходимо двигаться от простого к сложному, лишь постепенно увеличивая сложность условий, в которых совершенствуется тот или иной навык. Именно этим и оправдывается целесообразность использования описываемой игры.

#### «В двух квадратах».

Различные игры в квадратах, как известно, развивают ориентировку, игроки упражняются в умении открыться и закрыть противника, совершенствуют и различные и различные технические и физические навыки, но все это происходит «накоротке». Если же такие игры проводить одновременно в двух квадратах, то это вынуждает играющих применять также длинные и средние передачи и делать скоростные рывки на большие отрезки.

Как же проводится такая игра?

На определенном расстоянии друг от друга из тесьмы делаются два квадрата одинакового размера. Игра начинается в одном из них. Внутри квадрата ведется борьба двух равных по количеству игроков команд: 2х2, 3х3, 4х4. игрок, владеющий мячом, имеет право в любой момент направить мяч во второй квадрат, чтобы в нем продолжить игру. Вполне понятно, что команда, владеющая мячом, будет его направлять туда в момент, когда расстановка своих игроков обеспечивает возможность одному из них легче стартовать в другой квадрат.

Так как по условиям игры команде, чей игрок первым завладеет мячом, попавшим в новый квадрат, дается одно очко, стремление оказаться первым в свободном квадрате проявляют и игроки команды, не владеющей мячом. Поэтому в том квадрате, в котором ведется игра, подчеркивается необходимость все время искать удобную позицию не только для того, чтобы

завладеть мячом или закрыть соперника внутри этого квадрата, но и для того, чтобы найти наиболее выгодную позицию для старта в свободный квадрат.

Если мяч, посланный в свободный квадрат, игрок настигает вне квадрата, он должен его ввести в квадрат. В квадрате, куда перебегают игроки обеих команд, игра продолжается до тех пор, пока мяч вновь не будет направлен в противоположный квадрат.

### **Подвижные игры для обучения и закрепления технических приемов в футболе**

#### «Один на один».

Это соревновательная и интенсивная игра для двоих. Разметьте квадратную площадку со стороной 5м с двумя воротами шириной в 1м. Один игрок начинает двигаться с мячом. Его задача – забить гол в ворота соперника. Другой игрок обороняется. Мяч возвращается нападающему, если он вышел из игры или если защитник овладел им. Через минуту поменяйтесь ролями. Сыграв оба варианта, сделайте перерыв для отдыха.

#### «Ложные действия».

В то время как ты готовишься вбросить мяч из-за боковой линии, твои партнёры могут воспользоваться ложной комбинацией, чтобы освободить пространство для конкретного футболиста, который получит мяч. 1. Игрок А делает рывок, как будто собирается получить мяч, и увлекает за собой своего опекуна. 2. Игрок Б, подбегающий с противоположного направления, выходит на место, высвобождаемое ложным рывком игрока А. 3. Вбрасывающий производит бросок на ход игроку Б, который может беспрепятственно принять мяч и пробросить его вперёд для организации атаки.

#### «Грузовик и прицеп» (ведущий и ведомый).

Эту игру осваивают парами. Игрок с мячом – ведущий. Его партнёр – ведомый. Ведущий движется с мячом, а ведомый старается оказаться перед ним. Ведущий должен поворачиваться так, чтобы обеспечить прикрывание мяча. Когда ведомый оказывается перед ведущим, он сам становится ведущим.

#### «Дриблинг внутри квадрата».

Эта игра поможет выработать навыки дриблинга, освоить финты и приёмы укрытия мяча. Разметьте линию квадратов по одному на каждого участника. В игре участвуют четыре футболиста. Игрок, находящийся в первом квадрате, должен провести мяч через следующий квадрат. Игрок, стоящий в этом квадрате, должен отобрать у него мяч. Если ведущему мяч игроку удаётся пройти через этот квадрат, он получает очко и движется дальше. Он зарабатывает по очку за каждый пройденный им квадрат.

Потеряв мяч или дойдя до конца, этот игрок переходит во второй квадрат. Все остальные отступают на один квадрат. Игрок находившийся в последнем квадрате, перебегает в первый и начинает вести мяч. Таким же образом игра продолжается дальше, и учитываются очки каждого участника. Побеждает тот, кто первым заработает пять очков.

#### «Удары на малом поле».

Игра проводится на очень ограниченном пространстве, что требует быстрого принятия решений и нанесения как можно большего количества ударов. Разметьте поле длиной 20м и шириной 30м и двое ворот. Для игры требуются не менее десяти футболистов, причём желательно чётное число участников. Разделитесь на две команды с вратарём в каждой. Каждый раз игра начинается с того, что один из вратарей выбивает мяч в центр поля. Игроки каждой команды плотно прикрывают друг друга. Каждой команде разрешается сделать не более трёх передач перед ударом по воротам. Если никто не решается пробить по воротам после трёх передач подряд, мяч переходит к другой команде. Ведите счёт игры.

#### «Передача в стенку».

Разметьте площадку 24х6м и разделите её на четыре одинаковые зоны. Исходные позиции занимают пять нападающих и четверо защитников. Игрок с мячом пытается пройти площадку от одного конца до другого. Он может обводить защитника или играть «в стенку». За каждую пройденную зону он получает очко.

#### «Забей мяч за линию».

Несколько игроков занимают исходное положение в разных концах поля на линии штрафной площади. Жребием определяется, какая сторона производит первый удар. Игра заключается в том, чтобы забить мяч за линию ворот противной стороны. Естественно, что каждый игрок, производящий удар, стремится послать мяч как можно дальше в сторону соперника, а тот, в свою очередь, – встретить мяч как можно раньше и с ходу послать его обратно, тоже как можно дальше. Выигрывая таким образом друг у друга пространство, более сильные соперники оттесняют противников к линии ворот до тех пор, пока мяч не пересечет ее. Если принимающему мяч не удастся произвести удар с воздуха, он производит его с того места, где настигает мяч.

#### «Кто больше?».

По обе стороны от маленьких переносных ворот (высотой 1 м и шириной 2 м) на определенном расстоянии от них располагаются соревнующиеся. Их может быть по одному или по несколько с каждой стороны. Пользуясь одним, а еще лучше несколькими мячами, футболисты поочередно бьют по воротам, соревнуясь, кто больше раз попадет в них из одинакового числа попыток.

Как в данном упражнении, так и в последующих можно изменять расстояние до цели, что заставит игроков производить не только точные, но и сильные удары.

#### «Попади в кольцо».

В любом месте футбольного поля или посередине зала ставят металлическое кольцо. Диаметр кольца может быть в пределах от 0,5 м до 1 м. Кольцо наглухо прикреплено к боковой или верхней части стержня и находится от поверхности земли на 1,5-2 м. На определенном расстоянии от кольца с обеих его сторон становятся по одному или по несколько игроков. Они соревнуются в том, кто больше раз попадет мячом в кольцо. Чем больше имеется мячей, тем интенсивнее это упражнение.

Кольцо желательно сделать из твердого металла, чтобы оно негнулось при попадании в него мячом. Стержень кольца должен быть на устойчивом основании.

#### «Теннисбол».

Приведенные выше упражнения рассчитаны на тренировку ударов по неподвижному мячу. Последующие упражнения приучают тренирующихся точно бить по мячу с ходу, причем как по летящему, так и по катящемуся.

Из этой серии упражнений наиболее интересна игра «теннисбол», довольно широко распространенная в тренировочной практике. Суть ее такова.

На теннисной или волейбольной площадке располагаются футболисты, по несколько человек на каждой стороне. Одна из сторон вводит мяч в игру ударом с земли из правого угла площадки. Мяч должен с первого удара перелететь через сетку. Игроки противоположной стороны возвращают мяч ударом головы или ног. Производить удар по мячу можно с воздуха или после того, как мяч сделал один отскок от земли. Если защищающаяся команда не сумела, соблюдая эти условия, вернуть мяч на противоположную сторону или выбила его за пределы площадки, то команда, производившая подачу, получает одно очко и сохраняет право подачи. Каждый игрок может касаться мяча подряд не более одного раза. Вся же команда на своей площадке имеет право на три передачи.

Если команда, которая ввела мяч в игру, выбьет его за пределы площадки или нарушит другие правила игры, то она лишается права подачи мяча.

Условия игры можно при желании изменять, применяя либо теннисные, либо волейбольные правила и счет. Но в любом случае она развивает умение соразмерять силу удара, пользоваться разнообразными ударами, производить их из самых различных положений.

#### «По квадратам».

В обоих концах спортивного зала около коротких стен мелом чертятся 2-3 круга или квадрата диаметром 1-1,5 шага. Расстояние между кругами –

2-3 м. У каждого круга находится по одному или по два игрока. Ударяя по мячу с места, игроки, стоящие друг напротив друга, соревнуются на большее количество попаданий мячом в противоположный круг. Таким образом, упражняющиеся тренируются в длинных и точных ударах.

На футбольном поле это упражнение проводится с использованием различного размера квадратов или прямоугольников, ограниченных тесьмой. Сложность упражнения регулируется величиной квадратов и расстоянием, с которого в них надо попасть.

Упражнение следует рекомендовать и вратарям для совершенствования сильных и точных ударов от ворот.

Упражнение можно проводить и в таком варианте. Вдоль всей короткой стены спортзала наносится мелом три прямоугольника, которые соприкасаются между собой одной из сторон. Ширина каждого прямоугольника – 1 шаг.

Несколько игроков располагаются с мячами в противоположном конце зала. Производя поочередно удары с места, они соревнуются в том, кто наберет больше очков после определенного числа ударов. За попадание в ближний к бьющему прямоугольник дается 1 очко, за попадание в средний прямоугольник – 2 очка, а за попадание в третий, ближний к стене, прямоугольник – 3 очка. Если мяч попал в черту, засчитывается попадание в ближний от футболиста прямоугольник. У стены, где нарисованы прямоугольники, находятся несколько игроков, которые возвращают мяч соревнующимся, меняясь затем с ним местами.

#### «Сбей стойку».

Тренеры хорошо знают, что упражнения на точность удара, особенно когда они выполняются в соревновательном порядке, частенько приводят к небольшой «хитрости» упражняющихся, которые стараются ударить потише, чтобы вернее попасть в цель. Между тем игровая обстановка часто требует не только точного, но одновременно и сильного удара.

Упражнение «сбей стойку» и следующее за ним «открой крышку» как раз и направлены на совершенствование точного и сильного удара.

В центральном круге футбольного поля на некотором расстоянии друг от друга в один ряд устанавливается несколько деревянных стоек (или таких же по весу металлических стоек). Высота стоек – 1,5-2 м. На определенном расстоянии от них располагаются несколько игроков. Их задача – попасть мячом в стойку. За каждое попадание в стойку дается одно очко. Если же удар настолько сильный, что стойка падает, дается два очка. По мере того как игроки добиваются успеха, расстояние до стоек увеличивается. Целесообразно поставить упражняющихся с обеих сторон от стоек – тогда можно, используя один-два мяча, упражняться достаточно интенсивно, так как мяч будет все время переходить от одних игроков к другим.

#### «Футбольный теннис» один на один.

Площадка сеткой или шнуром, натягиваемым на высоте от 50 см до 1 м, делится на две части. Играют по правилам настольного тенниса. Мяча можно касаться любой частью тела, кроме рук.

#### «Передачи под давлением».

Это быстрая игра, которая служит интенсивной разминкой. В этой игре может участвовать до шести человек. Встаньте в круг диаметром 8 м, а один из вас должен встать в центре. Один из игроков с мячом делает передачу в центр круга. Игрок, стоящий в середине, подбирает и пасует другому игроку. После этого паса игрок со вторым мячом делает передачу в центр круга. Игрок, стоящий в середине, должен быстро бегать назад и вперед, чтобы снабжать передачами всех играющих. Через 1 минуту он должен поменяться ролями с одним из игроков.

#### «Игрок в кругу».

В этой игре в кружок встают все играющие футболисты, кроме одного, который располагается в середине. Цель игры в том, чтобы находящийся в середине игрок поборолся и овладел мячом. Никто не может оставаться в середине круга больше одной минуты. Как только кто-то устанет, его должен заменить другой игрок. Образуйте круг диаметром около 10 м и начните передавать мяч друг другу. Не давайте находящемуся в середине игроку коснуться мяча. Если этот игрок перехватит передачу или сможет отобрать мяч, в середину становится тот, у кого отобрали мяч.

#### «Два касания».

Игра для отработки первого касания. С её помощью совершенствуется умение предвидеть, так как, согласно правилам, участник должен вовремя занять свободное место и правильно принять мяч. Разметьте поле и двое ворот. Разделитесь на две команды. Играть необходимо как в обычном матче, но каждый игрок имеет право только на два касания, прежде чем другой футболист коснётся мяча. При третьем касании одного и того же игрока мяч переходит к другой команде. Если вас не более пяти, попробуйте другой вариант этой игры. Здесь используются только одни ворота, а вратарь противостоит обеим командам. Чтобы ускорить ход игры, удару по воротам предшествует как можно больше передач.

#### «Захват мяча».

На средней линии поля, на расстоянии примерно одного метра друг от друга, кладется несколько мячей. По обе стороны от средней линии на равном расстоянии от нее сидят участвующие футболисты. Две соревнующиеся между собой команды располагаются на поле таким образом, что между каждой парой находится один из мячей. Другими словами, в каждой команде число игроков равно числу лежащих на линии мячей. По

сигналу обе команды устремляются к мячам. Каждый игрок стремится раньше своего соперника схватить мяч руками и поднять его над головой. Когда все мячи разобраны тренер учитывает, какая команда захватила больше мячей.

#### «Прокати мяч».

Команды выстраиваются в колонны по одному. Перед первым игроком каждой команды лежит мяч. Игроки ведут мяч по земле вперед руками. При этом мяч разрешается толкать на расстояние вытянутой руки. Обогнув поворотный пункт, игроки возвращаются так же к своим командам и передают мяч следующему игроку.

#### «Сделай пас и догони мяч».

Эта игра предусматривает быстрый точный пас и спринтерский рывок вдогонку. В ней участвуют не менее пяти человек, которые выстраиваются за двумя маркерами, расположенными друг от друга на расстоянии 8 м. Один игрок делает передачу другому, стоящему перед противоположной группой. Затем он быстро бежит за своим пасом и замыкает хвост противоположной группы. Каждый игрок действует тем же путём. Через пять минут все делают перерыв.

#### «Три уменья».

Эта игра требует участия по крайней мере шести или семи игроков. Полезна эта игра, потому что в ней используются вбрасывания из-за боковой линии, обработка и ведение мяча, а также бег. Расставьте три маркера в виде треугольника со сторонами 15 м. Разделите игроков на две группы, А и Б. Группа А находится у маркера 1, а группа Б – у маркера 2. У каждого игрока группы А свой мяч. Игрок группы А производит вбрасывание. Игрок группы Б бежит за мячом и обрабатывает его. Игрок группы Б ведёт мяч вокруг маркера 3, а затем занимает исходную позицию в группе А. Игрок, вбросивший мяч, бежит в хвост группы.

#### «Ведение с салочками».

В этой игре принимает участие не более четырёх человек. Если же увеличить квадрат, то участников может быть больше. 1. Разметьте квадрат 6х6 м четырьмя маркерами. Каждый участник входит в квадрат со своим мячом. 2. Веди мяч вокруг квадрата. Старайся «осалить» других игроков, не дать «осалить» себя и при этом не утратить контроля над мячом. 3. Ведите счёт. Каждый раз, когда удаётся кого-нибудь осалить, участник получает очко; если осалили его самого, очко теряется.

#### «Рывок и остановка».

Эта игра рассчитана на трёх и более участников. Разметьте круг диаметром 3м и ещё один, большего диаметра, вокруг него. Разница между радиусами этих кругов составляет 10м. Все начинают ведение мяча вокруг



внутреннего круга. По команде «Марш!» повернитесь и сделайте рывок к внешнему кругу. Первый, кто достигнет внешнего круга и поставит ногу на мяч, становится победителем. Затем надо провести мяч к внутреннему кругу и возобновить игру.

«Не выпускай мяч из круга».

Круг футбольного поля по числу упражняющихся делится на несколько равных частей. В точках деления на линии круга левым боком к середине круга становятся упражняющиеся. В центре круга с мячом в руках находится еще один участник упражнения.

Все стоящие на линии одновременно начинают движение по кругу, сохраняя первоначальный интервал. Игрок, владеющий мячом, направляет мяч поочередно каждому бегущему, а тот должен точным ударом в одно касание направить его обратно стоящему в середине круга. Мяч не должен выходить за линию круга, что вынуждает упражняющихся делать рывки к мячу, совершать различные прыжки, использовать всевозможные технические приемы.

Непрерывное движение по кругу в этом упражнении является также хорошим средством развития выносливости.

«С длинной передачи».

В этой игре также соревнуются несколько пар, организованных внутри двух соревнующихся команд.

Два игрока, представляющих разные команды, становятся рядом на боковую линию напротив центрального круга. Их партнеры стоят внутри круга. По сигналу они одновременно производят удар каждый по своему мячу. Мяч должен опуститься (а не вкатиться) в пределах круга. Игроки, стоящие в круге, останавливают мячи, посланные партнерами, ведут их в сторону ворот и производят удары в незащищенные ворота не ближе чем с линии штрафной площадки. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху.

Если обе пары, соблюдая правила, выполняют упражнение, то очко получает та пара, чей игрок раньше забил гол. Если же в ходе выполнения упражнения допущена хотя бы одна ошибка, очки не засчитываются.

Так могут соревноваться команды, состоящие из любого числа пар. В конце подсчитываются очки, полученные парами, и объявляется команда-победительница.

Упражнение, не предъявляя к занимающимся повышенных требований по непосредственному ведению мяча, требует от них производство точного длинного паса и хорошего приема мяча.

«Один на один в двое ворот».

На поле размечается прямоугольник длиной 25-30 шагов и шириной 10-15 шагов. На середине лицевых линий этого прямоугольника ставятся образованные из стоек или камней ворота шириной 2-3 м. Игра ведется один против одного до определенного счета: скажем, кто скорей забьет пять мячей

или кто выиграет в течение определенного времени, например за 15 мин. Игра вынуждает игроков использовать большое количество технических приемов, особенно обводку, ведение и обманные движения.

Такие матчи служат совершенствованию индивидуальной техники игроков и могут быть использованы как прекрасное средство физической подготовки.

#### «Сквозь кольцо».

На ветке дерева или на каком-нибудь другом предмете укрепляют кольцо или старую шину. Нижний конец кольца должен быть на уровне подбородка игроков. Два игрока стоят в 2 м от кольца друг против друга. Мяч игроки подбрасывают рукой, а потом ударом головы посылают сквозь кольцо. Победитель определяется числом удачных ударов. Расстояние до кольца постепенно увеличивается.

#### «Волейбол головой».

Эта игра даёт возможность хорошо попрактиковаться в игре головой. Надо разметить квадрат со стороной 6 м и поместить ряд маркеров посередине квадрата. Играть надо с партнёром, который должен встать напротив тебя. Один игрок бросает мяч другому, который головой возвращает мяч. Продолжайте обмениваться ударами головой, пока мяч не упадёт на землю. Пытаясь обыграть соперника, старайся вместе с тем поддерживать обмен ударами в течение некоторого времени.

#### «Брось, ударь, поймай».

В этой игре участвуют не менее восьми футболистов. Разделитесь на две команды. У каждой команды свои ворота и вратарь. Каждый из игроков опекает футболиста из другой команды. В ходе игры нужно следовать считалке «Брось, ударь, поймай», даже в момент перехвата мяча. Очко присуждается только за гол, забитый головой.

#### «У кого дальше».

Две пары игроков соревнуются между собой в том, кто дальше пошлет мяч ударом головы. Делается это так: один игрок бросает мяч вверх, а другой с разбегу производит удар вперед. В точке, где мяч опускается на землю, кладется какой-либо предмет. После того, как такой же удар произведет один из игроков другой пары, сравниваются результаты соревнующихся. Тот, кто победит, получает очко.

Затем внутри пар игроки меняются ролями и продолжают соревнование. Теперь тот, кто набрасывал мяч, производит удар головой, а производивший удар набрасывает мяч руками. Обычно договариваются, чтобы бросать мяч вверх над определенной линией, например центральной линией поля, за пределы которой производящий удар не имеет права переступать.

Для выработки не только сильного, но и точного удара можно посоветовать другие упражнения. Их характер позволяет тренеру усложнить их дополнительными условиями, указав, например, квадрат ворот, куда требуется направить мяч, или изменив расположение игроков, которым нужно откинуть мяч головой.

«Борьба с перетягиванием и толканием».

5 игроков, взявшись за руки образуют круг. В середине круга лежит несколько мячей. Каждый игрок старается заставить соседа коснуться мяча. Игрок, коснувшись мяча, исключается из игры. В конце 2 игрока борются за победу.

«Блуждающий мяч».

Четное число игроков образуют круг. Рассчитавшись на первый-второй, игроки получают два мяча, по команде первые и вторые номера начинают перебрасывать мяч своим номерам в одном направлении. Побеждает команда, которой удастся перехватить мяч противника.

«Передача в центр».

Мяч находится у игроков нападающей команды. По сигналу руководителя игроки начинают перебрасывать его между собой и неожиданно передают игроку, стоящему в центральном круге. Защитники перехватывают мяч и отсылают его обратно нападающей команде. Руководитель считает, сколько раз нападающим удалось передать мяч игроку в центре. Игра продолжается в течение заранее установленного времени, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, которой удалось большее количество раз передать мяч центральному игроку.

«Любой номер».

Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом встаёт между командами. Называя любой номер, руководитель делает передачу мяча вперёд как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснётся мяча ногой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер, и.т.д. Играют установленное время. Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

«С мячом на голове».

На определенном расстоянии от старта чертится круг или делается квадрат из тесьмы. Занимающиеся, ударяя мяч головой, продвигаются в указанный круг (квадрат). Войдя в него, каждый упражняющийся ловит мяч руками и кладет его на землю.

Целесообразно разделить группу на две команды и учитывать, какая из них наберет наибольшее число очков. За правильное выполнение упражнения каждому игроку присуждается очко. Расстояние от старта до финиша увеличивается по мере усвоения занимающимися этого упражнения.

Упражнение проходит еще интереснее, если сделать два круга и проводить игру одновременно двумя командами.

Если игрок уронил мяч на землю до прихода в круг, он прекращает упражнение и его начинает следующий партнер по команде.

#### «Лови и беги».

В двадцати шагах от линии штрафной площади параллельно ей проводится прямая линия из тесьмы. На этой линии в нескольких шагах друг от друга становятся два игрока. На земле около каждого из них – по 3-4 мяча. Примерно у линии штрафной площади лицом к ним располагаются их партнеры.

По сигналу игроки берут мяч в руки и, соблюдая правила вбрасывания, бросают их своим партнерам, которые должны поймать мяч в воздухе или поднять его с земли (если не удалось поймать) и, добежав до линии ворот, положить мяч в ворота. Сделав это, игроки возвращаются на прежние места к линии штрафной площади и ловят следующий мяч, брошенный партнером, опять бегут с ним вперед и кладут в ворота.

Так повторяется столько раз, сколько имеется мячей. Выигрывает та пара, чей игрок раньше соперника положит последний мяч за линию ворот. Затем эти же пары продолжают соревнование, предварительно поменявшись ролями внутри каждой пары.

Игра служит хорошим средством тренировки вбрасывания мяча на дальность, так как каждый стремится бросить мяч как можно дальше, чтобы уменьшить расстояние, которое придется преодолеть партнеру до ворот.

#### «Коснись или останови».

На расстоянии 12-15 шагов друг напротив друга размечаются два квадрата размером 8х8 шагов. В каждом квадрате – по одному футболисту. Игра заключается в следующем: игроки, придерживаясь правил о вбрасывании мяча, поочередно бросают мяч руками в квадрат соперника, который должен остановить мяч или коснуться любой частью тела, кроме рук. За касание мяча дается очко. Если не удастся коснуться мяча, то очко начисляется бросавшему. Производя броски поочередно, соперники соревнуются в том, кто больше наберет очков из заранее обусловленного количества бросков.

#### «Угадай и увернись».

Эта игра с одним мячом для двух человек. Оба должны встать между двумя маркерами, находящимися на расстоянии 4м друг от друга. 2. Договоритесь, кто будет нападать, а кто – защищаться. Цель игры для нападающего состоит в том, чтобы достичь маркера. 3. Если нога защитника

стоит на одном маркере, нападающий должен направиться в другую сторону, не касаясь этого маркера. 4. Игра продолжается до тех пор, пока нападающий не достигнет маркера. Затем игроки меняются ролями.

#### «Стоп – Старт».

Работай с партнёром. Разметьте линию длиной около 20 м. Веди мяч вдоль этой линии. Партнёр должен следовать за тобой. Партнёр может бежать рядом, не обгоняя тебя. Попытайся обмануть его, внезапно остановившись. Запутать партнёра можно, сделав вид, что останавливаешься, но при этом резко увеличив скорость. Держи мяч дальше от партнёра.

#### «Скакалка».

Футболисты становятся в колонну по одному за линией старта. На расстоянии 10-15 м проводится линия финиша. У направляющих в руках скакалка. По сигналу направляющие бегут к линии финиша и возвращаются назад, подавая один конец скакалки стоящему первым футболисту, а второй держат сами. Затем оба, держа скакалку параллельно земле (высота 30-40см.), бегут вдоль своей колонны – одни справа, другой слева. Игроки, стоящие в колонне, перепрыгивают через скакалку. Добежав до конца колонны, направляющий становится в ее конец, а его партнер бежит до финиша, возвращается, подает скакалку второму игроку и т.д.

#### «Ногой и головой через сетку».

Две команды по 5-8 человек располагаются с разных сторон от сетки на волейбольной площадке. Высота сетки 180-200 см. По свистку руководителя игрок одной команды перебивает мяч ногой (с рук) через сетку на половину противника. Задача игроков, на стороне которых оказался мяч, переправить его через сетку не более чем тремя ударами ногой или головой. Если одна из команд допустит ошибку, игра останавливается и команда, допустившая её, проигрывает очко или подачу. Счёт в игре ведётся до 10 очков, играют три партии. Со сменой подачи (после ошибки подававшей команды) игроки перемещаются на площадке по часовой стрелке как в волейболе. После каждой партии игроки меняются сторонами площадки. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков. Правила игры: 1. Счёт в игре ведётся по волейбольным правилам. 2. Запрещается удар одним игроком мяча дважды, касание мяча руками, удар в стенку (за линию, ограничивающую площадку) или под сетку.

#### «Мяч в команде».

Игроки каждой команды, овладев мячом, стремятся дольше удержать его в своей команде. Побеждает команда, которая больше владеет мячом:

- а) больше времени;
- б) больше очков. Очко получают за 3-5 непрерывных пасов. После полученного очка, мяч остается у команды или переходит к другой команде, в зависимости от программных условий.

Составы команд:

- а) равные;
  - б) с 1, 2 нейтральными игроками, которые могут играть в условном дворе или произвольно;
  - в) не равные: в одной из команд на 1 игрока больше;
  - г) не равные и с 1, 2 нейтральными игроками.
- Форма, размеры поля – условие.

#### «Вбрасывание».

Две команды по четыре человека в каждой играют друг против друга и пытаются с помощью атакующих действий пробиться поближе к воротам и забить гол. Продвижение возможно только при помощи вбрасывания мяча, которое производится обеими руками из-за головы. Команда, забившая по прошествии определённого времени больше голов, считается победительницей.

#### «Ложные действия».

В то время как ты готовишься вбросить мяч из-за боковой линии, твои партнёры могут воспользоваться ложной комбинацией, чтобы освободить пространство для конкретного футболиста, который получит мяч. 1. Игрок А делает рывок, как будто собирается получить мяч, и увлекает за собой своего опекуна. 2. Игрок Б, подбегающий с противоположного направления, выходит на место, высвобождаемое ложным рывком игрока А. 3. Вбрасывающий производит бросок на ход игроку Б, который может беспрепятственно принять мяч и пробросить его вперёд для организации атаки.

#### «Наперегонки с мячом».

Игроки строятся в шеренги у боковых границ площадки лицом к середине. Одна команда стоит справа, другая – слева от щита. Расстояние между игроками 3-4 шага. Игроки рассчитываются по порядку. Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперёд и пытаются завладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который передаёт его по шеренге дальше (из рук в руки или ударом о землю). Игрок, не сумевший завладеть мячом, обегает игроков своей шеренги с левой стороны, пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды. Если бегущий игрок финиширует в конце шеренги раньше мяча, то очко начисляется его команде. Другая команда тоже получает очко за то, что её игрок овладел мячом после броска по щиту. Если же финиш первым пересёк мяч, то команде засчитывается два очка. Затем руководитель вызывает другие номера. Игроки, принявшие участие в борьбе за мяч, снова становятся на свои места. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игрок, потерявший мяч, должен вернуться на место и продолжать передачи. 3. Передавать мяч игроку своей команды можно только указанным способом.

«Нападают пятёрки».

Играют три команды на баскетбольной площадке. Вторая и третья пятёрки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков 1-й пятёрки, расположенной в произвольном порядке лицом ко 2-й пятёрке. По сигналу руководителя игроки 1-й пятёрки нападают на щит 2-й пятёрки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам 2-й пятёрки удаётся перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит 3-й пятёрки. 1-я пятёрка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на месте 2-й пятёрки. 3-я пятёрка, овладевшая мячом, начинает нападение на 1-ю пятёрку и т.д. Команда, забросившая мяч, получает очко и строит зонную защиту, а проигравшие идут в нападение. Игра длится 10-15 мин.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игра проходит по правилам баскетбола.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бутенко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 19 (Том 1) / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – С. 110-115.
2. Васьков Ю.В. Урок з футболу в початковій школі / Ю.В. Васьков, И.М. Пашков // Теорія і практика фізичного виховання. – К., 2002. – № 2. – С. 17-20.
3. Дубенчук А.І. Волейбол: Спортивні ігри в школі / А.І. Дубенчук. – Х.: Ранок, 2010. – 102 с.
4. Дюре Жерар, Чесно Жан Люк. Обучение базовой технике / Жан Люк Чесно, Жерар Дюре. М. Спортакадемпресс. - 2002. – 77с.
5. Жилюк В. Використання комплексів українських народних ігор на уроках фізичного виховання з учнями молодших класів / В. Жилюк // Мат. 1-ї Всеукраїнської конференції аспірантів галузі фізичної культури і спорту «Молода спортивна наука України», Львів, 2009. - с. 56-57.
6. Карачевська Н. В. Чинники успішного навчання шестиліток: стан і проблеми / Н. В. Карачевська // Вісник Прикарпатського університету. Педагогіка. – Вип. ІХ. – Івано-Франківськ, 2003. – С. 25 – 30.
7. Карачевська Н. В. Організація навчально-ігрового середовища на уроках фізичної культури в початковій школі / Н. В. Карачевська // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 9: у 4 т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2005. – Т. 4. – С. 326 – 330.
8. Карачевська Н. В. Моделювання навчально-ігрового середовища на уроках фізичної культури в початковій школі / Н. В. Карачевська // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 10: у 4-х т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2006. – Т. 1. – С. 35 – 40.
9. Карачевська Н. В. Принципи організації навчально-ігрового середовища на уроках фізичної культури з молодшими школярами / Н. В. Карачевська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. / за ред. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ). – 2006. – № 4. – С. 61 – 64.
10. Карачевська Н. В. Моделювання навчально-ігрового середовища на уроках фізичної культури в початковій школі: навч.-метод. посіб. / Карачевська Н. В. – Івано-Франківськ, 2007. – 105 с. Карачевська Н. Формування валеологічної компетентності молодших школярів у навчально-ігровому середовищі / Надія Карачевська // Вісник Прикарпатського університету. Педагогіка. – Вип. XIII–XIV. – Івано-Франківськ, 2007. – С. 189 – 194.
11. Кашкров В.А. Организационно-обучающая игра как метод развития творческого мышления юных спортсменов (на примере футбола): автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика



фізического виховання, спортивної тренувки, оздоровительної і адаптивної фізическої культури» / В.А. Кашкров. – М., 1996. – 24с.

12. Корнієнко С.М. Родинне дозвілля у початкових класах: Навчально-методичний посібник. 2-е вид., переробл. і доповн / С.М. Корнієнко. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2011. – 160 с.

13. Круцевич Т.Ю. Розвиток форм фізичного виховання в загальноосвітніх школах: проблеми і перспективи / Т.Ю. Круцевич, Д.О. Соловей // Науковий часопис національного педагогічного ім. Драгоманова: зб. наук. праць. – Київ, 2015. – Вип. 12 (67). – С. 75-78.

14. Лисенчук Г.А. Футбол у школі / Г.А.Лисенчук, О.В.Соломонко, В.О.Пилипенко. Посібник для вчителів і школярів. – К: Парламентське видавництво, 2009.- 296с.

15. Матяш В.В. Техническая подготовка футболистов на этапе предварительной базовой подготовки / В.В.Матяш // «Здоровья для всех» сборник статей V Международной научно-практической конференции – Пинск. 2013. – С. 228-232.

16. Матяш В.В. Методика технической подготовки футболистов на этапе предварительной базовой подготовки / В.В.Матяш // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків, ХОВНОКУ – ХДАДМ, 2013. – № 4. – С. 47-51.

17. Матяш В.В. Особливості психофізіологічного стану юних футболістів / В.В. Матяш, А.Ковтун, О.Мітова // Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ, – 2012. – №3. – С. 83-87.

18. Матяш В.В. Взаимосвязь физической и технической подготовленности юных футболистов на этапе предварительной базовой подготовки / В.В. Матяш // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). К., 2013. – № 3 (31) 13 – С. 83-87.

19. Матяш В.В. Планирование годичного цикла технической подготовки юных футболистов на этапе предварительной базовой подготовки / Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. – Дн-ськ: ДДІФКіС, 2016. - №1. - С.64-69.

20. Мітова О.О., Матяш В.В. Сучасний стан технічної підготовленості юних футболістів / Фізична культура, спорт та здоров'я нації // Збірник наукових праць. – Вінниця : Вінницький державний пед. ун-т ім. М. Коцюбинського, 2014. – Вип.18. – Т.2. – С. 137-143.

21. Мітова О.О., Матяш В.В. Совершенствование процесса технической подготовки юных футболистов на этапе предварительной базовой подготовки / Монографія: Вид. «Інновація», 2015 - 270с.

22. Мітова О.О. Аналіз послідовності навчання технічним прийомам юних футболістів /О.О. Мітова, В.В. Матяш // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків, ХОВНОКУ – ХДАДМ, 2011. – № 11. – С. 72-76.

23. Москаленко Н.В. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми шкільного віку / Спортивний вісник Придніпров'я.- 2007. №1.- С. 16-21.
24. Москаленко Н. Ефективність інноваційної технології теоретичної підготовки у фізичному вихованні учнів середньої школи / Н. Москаленко, Т. Кожедуб // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – №1. –С.32-37.
25. Раковская И.А. Подвижные игры как средство к овладению техникой приемов игры в волейбол / И.А. Раковская, Я.В. Малойван. – Дніпропетровськ, 2013. – 31 с.
26. Труш Н. Народна фізкультура / Надія Труш // Дитячий садок. – 2011. –№ 10 (586), березень. – С. 17 – 19.
27. Труш Н. Організація навчально-ігрового середовища на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку / Надія Труш // Вісник Прикарпатського університету. Педагогіка. – Вип. XLV. – Івано-Франківськ, 2013. – С. 112 – 115.
28. Труш Н. Методика фізичного виховання в початковій школі: методичні рекомендації до вивчення дисципліни. – Івано-Франківськ, 2013. – 32 с.
29. Труш Н. Навчально-ігрове середовище та його роль у формуванні емоційно-вольових якостей школярів на уроках фізичної культури / Надія Труш // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – Вип. 18. – Івано-Франківськ, 2013. – С. 154 – 157.
30. Ханюкова О.В. Теорія та методика рухливих ігор: [методичні рекомендації для самостійної роботи студентів денної та заочної форм навчання] / О.В. Ханюкова, В.В. Грюкова, А.В. Полякова – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2012. – 42 с.