

АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ДЗЮДО

Бгуашев А. Б., Коджешау М. Х., Гунажоков И. К., Ахтаов Р. А.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Учебно-методическое пособие

2-е изд., перераб. и дополн.



Майкоп
ЭЛИТ
2026

УДК 796.1.015+796.332

ББК 75.578+75.148

П 44

Публикуется по решению редакционно-издательского совета
Адыгейского государственного университета

Рецензенты:

Н.Х. Хакунов - доктор педагогических наук, профессор кафедры теоретических основ физического воспитания Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета.

Ж.Н. Шхалахова - кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Майкопского государственного технологического университета.

Бгуашев А.Б., Коджешау М.Х., Гунажоков И.К., Ахтаов Р.А.

П-44 Подвижные игры в системе подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие [электронный ресурс] / А.Б. Бгуашев, М.Х. Коджешау, И.К. Гунажоков, Р.А. Ахтаов. – 2-е изд., перераб. и дополн. – электрон. дан. (1 файл pdf – 4,9 Мб) – Майкоп: Элит, 2026. – 96 с. Режим доступа: <https://e073574c-3631-4fb6-b0c4-16dbca50b330.selstorage.ru/978-5-908153-03-4.pdf>

ISBN 978-5-908153-03-4

EDN: LCKFRH

В учебно-методическом пособии представлен обобщенный материал по вопросам сущности и назначения подвижных игр в системе подготовки юных футболистов. Раскрыты особенности использования подвижных игр как метода обучения, способа организации и проведения.

Пособие содержит практический материал, необходимый для подготовки будущих тренеров по футболу к профессиональной деятельности.

Материалы учебно-методического пособия ориентированы на их практическое использование тренерами, учителями физической культуры, студентами институтов физической культуры, педагогами дополнительного образования, а также составителями авторских программ, желающих грамотно, а главное интересно и разнообразно наполнять содержание учебно-тренировочных занятий, уроков физической культуры для школьников различного возраста с целью формирования у них позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом.

Иллюстрации в учебном пособии предоставлены в авторской редакции.

УДК 796.1.015+796.332

ББК 75.578+75.148

ISBN 978-5-908153-03-4



9 785908 153034 >



<https://elibrary.ru/lckfrh>

© ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет», 2026

© Бгуашев А.Б., Коджешау М.Х., Гунажоков И.К., Ахтаов Р.А., 2026

© Оформление ООО «ЭЛИТ», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 7 |
| 1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ОТБОРА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ..... | 9 |
| 2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ..... | 14 |
| 3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ..... | 17 |
| 4. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ..... | 19 |
| 5. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР..... | 21 |
| 5.1 Подвижные игры, способствующие развитию физического качества, сила..... | 22 |
| 5.2 Подвижные игры, способствующие развитию физического качества, быстрота..... | 23 |
| 5.3 Подвижные игры, способствующие развитию физического качества, ловкость..... | 24 |
| 5.4 Подвижные игры, способствующие развитию физического качества, выносливость..... | 25 |
| 5.5 Подвижные игры, способствующие развитию физического качества, гибкость..... | 26 |
| 6. ВЫБОР, ПОДГОТОВКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР..... | 27 |
| 6.1 Выбор и подготовка подвижной игры..... | 27 |
| 6.2 Организация подвижно игры..... | 27 |
| 7. ПРИМЕРЫ ПОДВИЖНЫХ ИГР, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ..... | 28 |
| 7.1 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ БЕЗ МЯЧЕЙ..... | 28 |
| Подвижная игра «Заморозка»..... | 28 |
| Подвижная игра «Эпидемия»..... | 28 |
| Подвижная игра «Смена дома»..... | 29 |
| Подвижная игра «Коршун и наседка»..... | 29 |
| Подвижная игра «Лиса и куры»..... | 30 |
| Подвижная игра «Хвостики»..... | 30 |
| Подвижная игра «Воробьи-вороны»..... | 31 |
| Подвижная игра «Салки с выручалками»..... | 31 |
| Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи»..... | 32 |
| Подвижная игра «Хвостики»..... | 32 |
| Подвижная игра «Охота на волков»..... | 33 |
| Подвижная игра «Хвостики»..... | 33 |
| Подвижная игра «Найди свой флаг»..... | 34 |
| Подвижная игра «Цвет»..... | 34 |
| Подвижная игра «Бой с тенью»..... | 34 |
| Подвижная игра «Ловец»..... | 35 |
| Подвижная игра «Охотники и зайцы»..... | 35 |

| | |
|--------------------------------------------------|-----------|
| Подвижная игра «Который час» | 36 |
| Подвижная игра «Сети»..... | 36 |
| Подвижная игра «Волк во рву»..... | 37 |
| Подвижная игра «Фигуры» | 37 |
| Подвижная игра «Замри» | 38 |
| Подвижная игра «Удочка» | 38 |
| Подвижная игра «Хвостики» | 39 |
| Подвижная игра «Бегуны» | 39 |
| Подвижная игра «Вызов номеров»..... | 40 |
| Подвижная игра «Второй лишний»..... | 40 |
| Подвижная игра «Скорость реакции» | 41 |
| Эстафета «Четыре цвета» | 41 |
| 7.2 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С МЯЧАМИ..... | 42 |
| Подвижная игра «Цвет»..... | 42 |
| Подвижная игра «Зеркало» | 42 |
| Подвижная игра «Три цвета – кто последний» | 43 |
| Подвижная игра «Спаستись» | 43 |
| Подвижная игра «Проведи мяч через ворота» | 44 |
| Подвижная игра «Дом»..... | 44 |
| Подвижная игра «Кто быстрее»..... | 45 |
| Подвижная игра «Пограничники» | 45 |
| Подвижная игра «Мосты» | 46 |
| Подвижная игра «Сети»..... | 46 |
| Подвижная игра «Крабы»..... | 47 |
| Подвижная игра «Кто быстрее в круг» | 47 |
| Подвижная игра «Король Лев» | 47 |
| Подвижная игра «Машина без тормозов» | 48 |
| Подвижная игра «Мяч капитану»..... | 48 |
| Подвижная игра «Полицейские и воры»..... | 49 |
| Подвижная игра «Который час» | 49 |
| Подвижная игра «Морской бой» | 50 |
| Подвижная игра «Хитрый Лис»..... | 50 |
| Подвижная игра «Снайперы»..... | 51 |
| Подвижная игра «Сохрани свой мяч» | 51 |
| Подвижная игра «Вышибалы головой» | 52 |
| Подвижная игра «Муравейник»..... | 52 |
| Подвижная игра «Ковбои и индейцы» | 53 |
| Подвижная игра «Полет на Марс» | 53 |
| Подвижная игра «Пчелы и медведи» | 54 |

| | |
|-------------------------------------------------|----|
| Подвижная игра «Сон» | 54 |
| Подвижная игра «Попотейка» | 54 |
| Подвижная игра «Ведение мяча-взятие ворот»..... | 55 |
| Подвижная игра «Веселая охота»..... | 55 |
| Подвижная игра «Уши, нос, колени...»..... | 55 |
| Подвижная игра «Кто быстрее»..... | 56 |
| Подвижная игра «Охота, три цвета» | 56 |
| Подвижная игра «Спящий дракон» | 57 |
| Подвижная игра «Вынос мусора»..... | 57 |
| Подвижная игра «Обезвредить бомбу»..... | 58 |
| Подвижная игра «Чужеземные захватчики» | 58 |
| Подвижная игра «Заколдованный лес»..... | 58 |
| Подвижная игра «Бильярд»..... | 59 |
| Подвижная игра «Спичечный коробок» | 59 |
| Подвижная игра «Перехват» | 59 |
| Подвижная игра «Красные-синие»..... | 60 |
| Подвижная игра «Волк во рву»..... | 60 |
| Подвижная игра «Два квадрата»..... | 60 |
| Подвижная игра «Четыре угла»..... | 61 |
| Подвижная игра «Коробка с карандашами»..... | 61 |
| Подвижная игра «Чужеземные захватчики» | 61 |
| Подвижная игра «Грузовик Монстр»..... | 62 |
| Подвижная игра «Сороконожка»..... | 62 |
| Подвижная игра «Атака крабов» | 63 |
| Подвижная игра «Сохрани цель» | 63 |
| Подвижная игра «Всадники» | 64 |
| Подвижная игра «Сохрани свой мяч» | 64 |
| Подвижная игра «Выбивной» | 65 |
| Подвижная игра «Салки большим мячом»..... | 65 |
| Подвижная игра «Пятнашки» | 66 |
| Подвижная игра «Пятнашки» | 66 |
| 7.3 ЭСТАФЕТЫ..... | 67 |
| Эстафета «Пути» | 67 |
| Эстафета «Гонка автомобилей»..... | 67 |
| Эстафета «Качели»..... | 68 |
| Эстафета «Кто быстрее»..... | 68 |
| Эстафета «Скачки»..... | 69 |
| Эстафета «Друг за друга»..... | 69 |
| Эстафета «Азбука»..... | 69 |

| | |
|-----------------------------------------------|-----------|
| Эстафета «Жонглеры» | 70 |
| Эстафета «Стенка» | 70 |
| Эстафета «Хоровод» | 71 |
| Эстафета «Ваш обруч свободен?» | 71 |
| Эстафета «Флаг» | 71 |
| Эстафета «Полоса препятствий» | 72 |
| Эстафета «Новогодняя елка» | 72 |
| Эстафета «Мишень»..... | 73 |
| Эстафета «Остров сокровищ» | 73 |
| Эстафета «Два квадрата»..... | 74 |
| Эстафета «7 камней»..... | 74 |
| Эстафета «Баскетбол»..... | 75 |
| Эстафета «Кто быстрее» | 75 |
| Эстафета «Крестики-нолики» | 76 |
| Эстафета «Мяч капитану» | 77 |
| Эстафета «Полоса препятствий» | 78 |
| 7.4 ИГРЫ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ | 79 |
| Подвижная игра «Хлебопекарня»..... | 79 |
| Подвижная игра «Зоопарк» | 79 |
| Подвижная игра «В джунглях»..... | 80 |
| Подвижная игра «Парковка»..... | 80 |
| Подвижная игра «Летняя школа» | 81 |
| Подвижная игра «Сезон охоты на кроликов»..... | 81 |
| Подвижная игра «Подвесной мост» | 82 |
| Подвижная игра «Кошки и собаки» | 82 |
| Подвижная игра «Мастер» | 83 |
| Подвижная игра «Собака поводырь» | 83 |
| Подвижная игра «Осьминог» | 84 |
| Подвижная игра «Дорожная полиция» | 84 |
| Подвижная игра «Слон и кашель»..... | 85 |
| Подвижная игра «Гроза и гром» | 85 |
| Подвижная игра «Улитка без раковины»..... | 86 |
| Подвижная игра «Дракон» | 86 |
| Подвижная игра «Обезьяна и кокосы»..... | 87 |
| Подвижная игра «Альпинисты» | 87 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 88 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 89 |
| ДЛЯ ЗАМЕТОК | 93 |

ВВЕДЕНИЕ

В многочисленных исследованиях отечественных и зарубежных специалистов, а также тренеров, работающих в системе детско-юношеского футбола, отмечается, что на начальном этапе обучения подвижная игра занимает особое место в учебно-тренировочном процессе юных футболистов как одна из основных форм их двигательной активности, которой принадлежит огромная роль в формировании личности.

В играх юные спортсмены отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют, свое представление об изображенных событиях, о жизни.

В процессе игровой деятельности ребенок, как и взрослый человек, познает окружающий мир. Занятия играми обогащают детей новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры развивают наблюдательность, сообразительность, умение сопоставлять и обобщать увиденное, анализировать, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх у детей развиваются способности правильно оценивать временные и пространственные соотношения, правильно и быстро реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Подвижные игры являются одним из эффективных средств, позволяющих снять нервное напряжение и вызывать положительные эмоции от занятий футболом.

Подвижные игры – это игры, в которых используются разнообразные двигательные действия в форме различных видов ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, переноски предметов, перелезания, приемов борьбы, преодоление препятствий и других видов передвижений.

Дети, принимающие участие в игре, руководствуются, в основном, непосредственным интересом к самому процессу игры или ее смысловому содержанию. Побуждающим мотивом, как правило, является возможность проверить свои способности, испытать силу, стремление пережить радостное чувство удовлетворенности проявленной в игре активностью и достигнутыми успехами.

Так же, как для каждого взрослого человека важна его работа, ребёнку необходима игра. Через игру ребёнок знакомится с окружающим миром, с отношениями между людьми. Игра в развитии дошкольном и младшем школьном возрасте имеет одну из главенствующих ролей, поскольку именно в ней мы видим проекцию мышления, воображения малыша, его склонности и интересы.

На начальном этапе обучения для юных футболистов характерна большая активность, постоянная потребность к движению. Однако нужно помнить, что двигательные нагрузки могут негативно повлиять на организм ребенка, так как он еще не

готов к их переносу. Силы детей быстро истощаются, хотя довольно быстро и восстанавливаются. Поэтому игры для них должны быть не слишком продолжительными. Они обязательно должны прерываться паузами для отдыха.

Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе юных футболистов применяются строго целенаправленно с учетом конкретных задач каждого конкретного занятия, его содержания, в тесно взаимосвязи со всем изучаемым в тренировочном занятии учебным материалом.

Применяя подвижные игры, важно помнить, что игры выступают как вспомогательное физического воспитания. Не следует переоценивать их значение, как, впрочем, и игнорировать использование их для решения педагогических задач на различных этапах спортивно подготовки юных футболистов.

1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ОТБОРА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Среди огромного многообразия средств, используемых, в тренировочном процессе юных футболистов особое место занимают подвижные игры. Несмотря на свою общеизвестность, кажущуюся простоту, игры обладают уникальным спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных и оздоровительных задач подготовки юных футболистов. Эта способность подвижных игр обусловлена тем, что они являются предшественниками спортивных игр, и поэтому полностью воспроизводят их специфику. Более того, есть все основания считать, что подвижные игры представляют собой наиболее адекватную модель спортивно-игровой деятельности. Поэтому использование подвижных игр позволяет максимально приблизить характер и содержание тренировки юных футболистов к реальным условиям соревнований.

Польза от такого совпадения очевидна: она обеспечивает развитие физических качеств и способностей, которые более всего определяют эффективность тренировочного занятия. Именно поэтому девиз «тренируемся, играя!» считается важнейшим методическим правилом тренировки юных футболистов.

Футбол – один из наиболее популярных видов спорта в нашей стране и за рубежом, в связи с этим количество детей, желающих заниматься в специализированных детско-юношеских спортивных школах, очень велика. Футбол, как и любой другой вид спорта, требует от занимающихся высокого уровня развития физических качеств. В детском возрасте спрогнозировать развитие этих качеств можно, в том числе и с помощью разнообразных подвижных игр.

На начальном этапе отбора в специализированных детско-юношеских спортивных школах детские тренеры могут использовать в своей работе специальные комплексы тестов и подвижных игр. Они направлены не столько на то, чтобы тренер выявил, что умеет делать новичок, сколько на то, чтобы определить, на что он способен в перспективе. В данном случае преимущество игр-тестов состоит в том, что индивидуальные особенности детей в играх проявляются особенно ярко и естественно. В игре ребенок более доступен для наблюдения: детскому тренеру легче проследить за проявлением способностей юного футболиста к будущей спортивной специализации.

С целью отбора талантливых детей для занятий футболом подбираются игры-тесты, в которых способность, интересующая тренера, проявлялась бы максимально. Как правило, для этого применяется небольшое количество подвижных игр с разной двигательной

направленностью, в которых предъявляются различные требования к проявлению нужных качеств.

Например, при отборе юных футболистов наряду с контрольными испытаниями используется комплекс из нескольких подвижных игр.

При проведении каждой игры детский тренер старается зафиксировать и количественно определить у новичка нужные для футболиста качества и свойства личности (оперативное мышление, скоростно-силовые способности, точность мышечных ощущений, умение дифференцировать мышечные усилия) и уровень развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость). В специально разработанном протоколе тренер фиксирует различные показатели (сколько раз игрок был осален в игре и сам сумел осалить, за какое время удалось унести мяч, как быстро игрок собрал все предметы, сколько секунд владел мячом и т.д.).

Полученные данные вносятся тренером в сводную таблицу, в которой указывается место, занятое юным футболистом в каждой игре. По общей сумме занятых мест определяется относительная характеристика игроков. При этом наименьшая сумма мест служит наилучшим показателем.

В своей практической работе детский тренер может использовать разнообразные игры-тесты, позволяющие определять показатели внимания (объем, интенсивность, переключение), координационных способностей, эмоциональных реакций и других качеств, необходимых юному футболисту. В этих играх наиболее ярко проявляются подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Анализируя поведение новичков в игре, детский тренер получает общее представление об их эмоциональных реакциях. Скорее всего, предпочтение отдается терпеливым, сдержанным новичкам с устойчивой психикой.

В качестве тестов следует подбирать такие игры, в результате проведения которых можно получить представление об уровне развития физических качеств, которые трудно поддаются развитию. К таким качествам, например, относятся быстрота и ловкость. Общую ловкость не трудно проверить в любой подвижной игре с мячом. Специальную ловкость в каждом виде спорта связывают с развитием некоторых дополнительных способностей (равновесие, чувство ритма, пространства, среды, способность ориентироваться в пространстве).

Контрольные испытания не должны быть слишком сложны, так как выполнение новичком нового по структуре двигательного действия в игре быстро вызывает утомление в силу его непривычности, и представление о степени развития интересующего тренера физического качества может быть недостоверным.

Все вышесказанное относится к первому, предварительному, этапу отбора юных футболистов.

Целью второго этапа отбора является более глубокая проверка способностей, занимающихся в процессе первоначального обучения. С помощью подвижных игр тренер имеет возможность выявить индивидуальность юных спортсменов, их склонности к отдельным видам упражнений и способности к занятиям футболом.

Подвижные игры и эстафеты в виде контрольных тестов применимы и в процессе подготовки футболистов на этапе спортивного совершенствования. Они позволяют судить о степени развития у юных спортсменов определенных качеств, формировании нужных навыков и применении их в специфических условиях игры. В этом случае, игра выступает как средство срочной информации и тем самым позволяет тренеру скорректировать свой учебно-тренировочный процесс.

Таковы особенности отбора юных футболистов, посредством использования подвижных игр на начальном этапе подготовки.

Немаловажную роль в подготовке юных футболистов играют подвижные игры и в рамках учебно-тренировочных занятий. Использование специальных подвижных игр на каждом этапе подготовки оказывает огромную помощь, как футболисту, так и тренеру. Кроме выявления индивидуальных способностей, игры стимулируют эмоциональную сферу футболиста, позволяют детскому тренеру проводить учебно-тренировочные занятия на достаточно высоком эмоциональном уровне.

Продолжительность игры зависит от ее интенсивности, сложности двигательных действий, уровня физической подготовленности юных спортсменов, состояния их здоровья, и в среднем может составлять, как правило, от 10 до 20 минут. Содержание этих игр часто бывает связано с использованием разнообразного инвентаря и оборудования, что побуждает детей к определенным действиям: бегу с изменением направления движения, прыжкам, ведению и передачам мяча, ударам по мячу в заданную цель и т.д.

Важно, чтобы тренер в процессе подготовки юных футболистов творчески подходил к организации и проведению подвижных игр. Игровые задания следует составлять таким образом, чтобы они содержали разнообразные виды движений, особенно необходимые определенному роду деятельности.

Подвижная игра является не только средством подготовки футболистов. Сфера ее воздействия на ребенка чрезвычайно велика, это исключительно ценный способ вовлечения молодых людей в двигательную деятельность. На основе положительных эмоций, связанных с понятным, близким сюжетом, и доступности движений у детей постепенно

появляется желание участвовать не только в подвижных играх, но и серьезно заниматься футболом, самостоятельно повышая свой уровень физической подготовленности.

Подвижная игра является эффективным средством воспитания и подготовки юных спортсменов, но только при условии, что она соответствующим образом подобрана, правильно проводится и учитывает возрастные особенности детей. Готовясь к проведению подвижных игр в рамках учебно-тренировочных занятий, детский тренер должен учитывать поставленные задачи, физическую подготовленность занимающихся, количество детей на занятии, уровня проведения игры, место ее проведения, наличие специального оборудования и инвентаря.

Подвижная игра, как один из вариантов коллективной деятельности, существенно отличается от тех видов спорта, где человек стремится овладеть совершенной формой движений или добиться личного успеха, «соревнуясь» с метрами, килограммами, секундами.

На первый взгляд может показаться, что роль игрового метода в футболе выражена значительно слабее, так как сам футбол очень эмоционален и содействует воспитанию коллектива. Мнение это ошибочное. На современном этапе своего развития футбол является многоплановой деятельностью, в которой наряду с высокой технической подготовленностью игроков, требуется оптимальное развитие физических качеств, волевое напряжение и умение быстро мыслить.

Без систематической тренировки этих компонентов нельзя воспитать футболиста высокого класса, способного выступать в соревнованиях самого высокого уровня. «...Тренировка должна быть похожа на игру, даже если она проводится без мячей. Какими бы интересными и разнообразными тренировки ни были, в конечном итоге они надоедают, утомляют. Поэтому лучше игры нет ничего». Эти слова принадлежат Пеле.

В учебно-тренировочном процессе детский тренер обязан наряду со специальными упражнениями применять и подвижные игры, содействующие решению задач физической, технической и тактической подготовки футболистов.

Многие специалисты и тренеры, работающие в системе детско-юношеского футбола, предлагают занимающимся в процессе обучения игровую форму выполнения упражнений с мячом. Постепенно усложняя подвижные игры, они вводят в них элементы противоборства, приучают юных футболистов к самостоятельному выбору решений. Подобные действия позволяют закрепить нужный навык и совершенствовать его в условиях, приближенных к соревновательным.

Таким образом, использование подвижных игр в процессе подготовки юных футболистов является не только этапом тренировки, но и важным фактором,

способствующим повышению эмоционального уровня, развитию физических качеств, повышению мотивации к достижению поставленной цели.

2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Целесообразность применения какого-либо упражнения в спортивной тренировке определяется, прежде всего, его положительным воздействием на рост спортивных достижений.

Именно с этих позиций и следует подходить к применению подвижной игры, которая в сочетании с другими специальными средствами повышает эффективность учебно-тренировочного процесса.

Подвижные игры следует подбирать такие, что воспитывают у юных футболистов высокие морально-волевые качества, укрепляют здоровье, оказывают содействие правильному физическому развитию и формированию жизненно важных двигательных умений и навыков. Недопустимо в процессе игры унижать человеческое достоинство, допускать грубость. Таким образом, подвижные игры сыграют большую роль в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая есть непременным условием каждой коллективной игры. Организованное проведение игры во многом зависит от того как дети усвоили ее условия и правила.

Подвижные игры применяются в подготовительном, соревновательном и переходном периоде спортивной тренировки, но их объем, интенсивность и методика проведения изменяются в соответствии с задачами каждого этапа тренировки.

Задача начального этапа подготовительного периода связана с повышением общего уровня развития физических качеств футболиста, а также с расширением круга его двигательных умений и навыков. Поэтому наряду со специальными упражнениями в этот период, тренеру необходимо широко использовать подвижные игры, способствующие развитию силы, быстроты, ловкости и других физических качеств. Объем этих игр для решения задач тренировочного занятия в отдельных ее микроциклах может быть увеличен. В состав подвижных игр рекомендуется включать упражнения сходные с избранным видом спорта, и упражнения, существенно отличающиеся от него.

Целью второго этапа подготовительного периода является задача более углубленного освоения и совершенствования двигательных умений и навыков, характерных для футбола. Это накладывает свой отпечаток и на характер подвижных игр, применяемых в тренировочном занятии. Их объем здесь несколько снижается, так как

увеличиваются нагрузки, специфичные для футбола. Усиливается избирательно направленное воздействие игр на развитие специальных качеств и навыков.

В конце подготовительного периода детским тренером должны преследоваться совсем иные задачи при организации и проведении подвижных игр. Поскольку этот период завершается активным отдыхом, игры здесь необходимо использовать не для общей или специальной подготовки, а для сохранения эмоционального настроения на последующие тренировки. Игры, как правило, проводятся в начале или в конце тренировочного занятия и предусматривают сравнительно небольшие, дозированные физические и психические усилия.

Если игра выступает как самостоятельный вид упражнений в спортивной подготовке юных футболистов, то игровой метод, может быть, применим при проведении различных форм тренировки.

Примером может служить круговая тренировка, направленная в основном на комплексное развитие физических качеств или технических навыков.

Важную роль подвижная игра приобретает в процессе подготовки к различным соревнованиям. В отличие от тренировки, любое соревнование отличается особым эмоциональным подъемом. Важно, чтобы юные футболисты были не в состоянии стартовой апатии или спортивной лихорадки, а в состоянии боевой готовности. Психологической готовности можно достичь с помощью подвижных игр, в которых разучиваемые упражнения закрепляются и совершенствуются в условиях соревнований. Такие игры служат своего рода моделью для формирования у футболистов определенного психологического стереотипа. В таком тренировочном занятии воспитываются морально-волевые качества, помогающие футболисту легче перенести больше нервное напряжение в процессе состязания.

В ходе игр вырабатывается и взаимопонимание между партнерами в коллективе, необходимое в командных соревнованиях. Правильно построенная система тренировки в подготовительном периоде (в том числе и с применением подвижных игр) помогает тренеру подвести своих игроков к достижению наилучшей спортивной формы в нужный момент.

Важнейшим средством совершенствования в соревновательном периоде служат сами состояния, требующие от юных футболистов максимальной мобилизации всех физических и духовных сил. Тренировочные занятия, проводимые между ними, с одной стороны, должны быть направлены на сохранение и совершенствование технических приемов, приобретенных ранее, что достигается, как правило, специальными средствами, а с другой – на активный отдых. Здесь возможно применение разнообразных подвижных игр с интересными и несложными заданиями, эстафеты с мячом и «шуточные» аттракционы.

В связи с тем, что в футболе соревновательный период достаточно продолжительный, физическая подготовка играет хотя и вспомогательную, но очень важную роль. Поэтому не следует пренебрегать в ее процессе применением подвижных игр.

Детский тренер всегда должен помнить, что игра способствует решению целого комплекса вспомогательных задач, связанных с активным отдыхом и сохранением оптимального уровня физической подготовленности. В ходе напряженной борьбы нервные, физические и волевые усилия сравнительно долго держатся на максимальном уровне, что нередко является причиной срывов: футболист «перегорает», теряет спортивную форму и получает психическую травму. Доказано, что одной из причин подобных срывов является неумение тренера вовремя снять нервное напряжение.

Подвижные игры являются одним из эффективных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызвать у детей положительные эмоции. С этой целью игры применяются не только в тренировочных занятиях с начинающими игроками, но и с футболистами высокой квалификации.

Особенно важную роль подвижные игры приобретают в переходном периоде подготовки, в котором должны быть созданы условия для отдыха, завершения восстановительных процессов после напряженных соревнований и в то же время сохранения тренированности.

Мастерство детского тренера заключается в выборе адекватных данному этапу обучения и уровню подготовленности занимающихся средств из всего многообразия существующих подвижных игр. При творческом подходе к реализации этих средств и гибком изменении правил, возможно, эффективное использование традиционных подвижных игр, характерных для футбола.

3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Использование подвижных игр в спортивной подготовке юных футболистов позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной техники.

Систематическое использование в тренировочном процессе различных подвижных игр позволяет создать у юных футболистов, особенно у начинающих, определенный запас двигательных действий. На этой основе легче формируется новый навык.

Многие подвижные игры связаны со способами выполнения определенных движений, составляющих суть игры, без которых обойтись нельзя. Эти способы движений по форме рациональны и относятся к понятию техники, термина, принятого в спорте. На самом деле, выполняя передачи мяча в «квадрате», который водящий пытается перехватить, юные футболисты учатся останавливать и выполнять передачи мяча, осваивая навыки, характерные для футбола.

Применяя в тренировочных занятиях подвижные игры, можно судить лишь об основах техники, о персональном уровне выполнения технических приемов, имеющих пока отдаленное отношение к технически совершенным действиям в соревновательной деятельности. Очень часто тренеры подбирают игры, которые по двигательной структуре близки к намеченным в перспективе действиям. Это первоначальное применение игры для ознакомления с прототипом будущего более совершенного навыка.

Следует отметить, что двигательный навык, формируемый в футболе, является определяющим звеном техники, наиболее важной, решающей частью данного способа выполнения двигательной задачи, реализуемой, как правило, без игры, без участия эмоций. Более того, эмоции могут только нарушить навык, и затруднить достижение цели. В данном случае игра снова приходит на помощь тренеру лишь тогда, когда движение автоматизируется и внимание ребенка сосредотачивается не столько на технике выполнения, сколько на результате действия, условий и ситуаций, в которых оно выполняется, сначала выполняется кувырок, прием игры, передача эстафеты, прыжок с места и так далее, а затем эти элементы включают в игру. Здесь игра выступает как средство совершенствования навыка.

Навык, используемый в условиях игры, становится не только устойчивым и стабильным, но и гибким, вариативным. Это может привести к возникновению нового,

более совершенного умения. Футболист приобретает способность применять освоенный навык в целостной деятельности, выбирать для каждого случая наилучшие варианты выполнения двигательного действия. Вот почему тренеру сначала следует давать в игре задания «кто выполнит задание правильное, точнее», а уж после того – «кто быстрее, больше».

Подбирая игровой материал, тренеру необходимо планировать его с учетом положительного переноса навыков. Так, правильная техника передач мяча в футболе положительно скажется и на освоении различных видов ударов по воротам.

Включая в содержание подвижных игр тот или иной элемент спортивной техники, тренеру необходимо следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре совершенствовать движения на большой скорости с применением максимальных усилий, если это не проделывалось на тренировках при формировании навыка.

Кроме того, важно также иметь в виду, что технически верное выполнение на большой скорости двигательных действий является достаточно сложной задачей. Она решается лишь с помощью специально продуманной системы спортивной подготовки, в том числе и с использованием игры. В играх, где навык совершенствуется в условиях, приближенных к соревновательным, необходимо не столько оценивать быстроту завершения игрового задания или сюжета, сколько выполнение основного технического приема.

4. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Само понимание сущности игры связано с изучением поведения личности и, стало быть, с возможностью его регулирования. Игра позволяет моделировать ситуации, созданные независимо от юных спортсменов. В игре можно построить не только эмоциональную, но и практическую модель поведения, что очень важно для следующей спортивной практики.

Если говорить о содержательной стороне практического поведения в подвижной игре, то оно связано с развитием физических и духовных способностей человека. Поскольку фабула в игре всегда условна, юный футболист имеет возможность исправить ошибку, смоделировать в своем сознании ту или иную ситуацию как систему действительности, воспитать практически необходимую структуру эмоций. Таким образом, игра выступает как комплексное упражнение, заставляющее активно работать мысль, помогающее детскому тренеру в решении различных педагогических задач. Это способствует созданию общих предпосылок для овладения элементами тактики. Игровая деятельность всегда включает в себя разнообразные по сложности способы ведения спортивной борьбы. В игре участники сами должны уметь рассчитать свои силы, определить рациональные приемы действий.

Элементы тактики присутствуют как в простых групповых, так и в командных играх. Это можно отнести, например, к «Салкам», где требуется умение выждать или неожиданно изменить направление бега, «Удочке», где смена ритма вращения веревки помогает быстрее салить его играющих, а также, к таким, казалось бы, несложным играм, как «Перетягивание каната», «Челнок» или «Вызов номеров», где юным футболистам часто приходится координировать свои действия в зависимости от обстановки.

Способность игрока чувствовать время, скорость и ритм движений, умение распределять свои силы на дистанции также входит в арсенал тактического мастерства. Эти умения могут совершенствоваться в играх и игровых заданиях.

Тактическое мышление футболиста формируется не столько при теоретическом разборе возможных соревновательных ситуаций, сколько в практических упражнениях игрового характера, кто скорее подметит действия противника, сориентируется в ответ на сигнал, кто лучше чувствует ритм, время на дистанции.

В связи с тем, что технические навыки целесообразно развивать применительно к будущим тактическим ситуациям, и это юный футболист должен осознать уже при изучении техники, подвижная игра выступает как средство, позволяющее моделировать различные ситуации – от простых до сравнительно сложных.

Используя специальные игры, детский тренер может обучать начинающего футболиста элементарным стандартным тактическим приемам, в которых тот будет осмысленно использовать свои физические способности и применять спортивную технику. При этом очень важно формировать наступательную тактику ведения спортивной борьбы.

В настоящее время в исследованиях многих ученых отмечается, что в игровых видах спорта наблюдается тенденция ограничивать воспитание автоматизированных тактических навыков, расширяя их вариативность. Эту задачу можно успешно осуществлять с помощью разнообразных командных подвижных игр. При их подборе и составлении детскому тренеру важно знать способности своих футболистов, учитывать их опыт и умения.

5. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

В ряде исследований отечественных ученых и специалистов, работающих в системе детско-юношеского и профессионального футбола, отмечается, что в процессе всесторонней подготовки футболистов важную роль играет физическая подготовка, направленная на развитие основных физических качеств, необходимых в любой виде спортивной деятельности. Применение подвижных игр в целях развития этих качеств важно и потому, что от уровня их развития зависит и степень формирования у футболистов двигательных навыков. Здесь существует прямая функциональная зависимость.

Игровой метод в силу присущих ему особенностей является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие способности, как координированность, ориентировка в пространстве, самостоятельность, инициативность, без которых, спортивная деятельность невозможна. Несмотря на то, что игры часто включают себя действия, избирательно направленные на развитие одного из физических качеств, их следует рассматривать как упражнения общего подготовительного характера. Ни одна подвижная игра не может служить средством развития какого-то одного качества. В играх с элементами силовой борьбы, как правило, развиваются выносливость и ловкость. Без этого единоборство не мыслимо. Взять, например, игру «Скакуны». В ней играющие дети должны как можно больше продержаться на площадке. Догоняющий игрок также должен быть вынослив. Кроме того, прыгая на одной ноге, что предусмотрено правилами, юный футболист укрепляет мышцы стопы, голени и бедра. В другой игре, специфической для развития силы «Перетягивание в парах» успех определяется не столько силовыми качествами игроков, сколько физической выносливостью и волей к победе. Последнее особо следует подчеркнуть, говоря о применении игр для физической подготовки. Ведь уровень развития физических качеств определяется не только функциональными возможностями человека, но и волевыми качествами. Для их развития игра как вид деятельности предоставляет большие возможности.

Для специальной физической подготовки футболистов можно подбирать и составлять подвижные игры, направленные на развитие того или иного физического качества.

5.1 Подвижные игры, способствующие развитию физического качества, сила

Сила определяется, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Футболист имеет дело с собственным весом и весом мяча. В связи с этим он использует свою силу в основном для преодоления инерции собственного тела и удара по мячу. Начало движения, ускорение, остановка, изменение направления движения, прыжок, удар по мячу - вот те действия, в которых проявляется сила футболиста. Как видно, во всех случаях она носит динамический характер. В основном в течение игры футболисты проявляют скоростно-силовые качества - комплексное сочетание силы и быстроты.

Тренеру очень важно подобрать игры, оказывающие положительное воздействие на те группы мышц, которые без специальных упражнений развиваются слабо.

Силовая подготовка стимулирует у детей дееспособность тканей, систем организма в целом, способствует развитию других физических качеств. В подвижных играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают вес собственного тела, вес отягощений, сопротивление соперника и т.д. В этих играх используются различные предметы: набивные мячи, гантели, скамейки или разнообразные противодействия партнера по тренировке. Для проведения игр, с преодолением собственного веса используются гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко такие игры требуют инвентаря и связаны с перемещением по площадке в упоре лежа, в упоре сзади, с выпрыгиванием. Полезно проводить игры и эстафеты с бегом по песку, по воде, по глубокому снегу.

Многие из этих игр – эстафеты с подтягиванием, отжиманием, метанием набивных мячей – можно проводить в виде контрольных упражнений, тестов, характеризующих сдвиги в силовой подготовке. Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игры проявлять максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы.

Если систематически повторяющиеся изометрические упражнения могут вызвать у подростка дефекты осанки, в связи с пластичностью опорно-двигательного аппарата, то игры, оказывающие комплексное воздействие, позволяют избежать таких последствий.

Наоборот, некоторые игры оказывают корректирующее воздействие на занимающихся детей: «Перемена мест», «Соревнования тачек», «Скамейка над головой».

Важно, особенно в детском и юношеском возрасте, включать в игры больше упражнений, направленных на увеличение силы сгибателей и разгибателей тех

конечностей, которые слабее развиты. Например, в играх с прыжками надо акцентировать внимание на правой ноге, а с перетягиванием - на левой руке.

В игре не следует давать начинающим в большом объеме упражнения с около предельными и предельными напряжениями. Эмоциональный подъем часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности.

Примерными играми, преимущественно направленными на развитие силы, могут быть: «Бой петухов», «Борьба в квадратах», «Тяни в круг», «Выталкивание из круга», «Перемена мест», «Регби на коленях» и другие.

5.2 Подвижные игры, способствующие развитию физического качества, быстрота

Под быстротой подразумевается способность игрока совершать двигательные действия за минимальный отрезок времени.

Скоростные возможности футболистов обусловлены комплексным проявлением форм быстроты в игровой деятельности. В футболе быстрота - это не только скорость передвижения на поле, но и быстрота мышления, и быстрота работы с мячом.

Это физическое качество особенно хорошо развивается в играх, где сочетаются такие основные показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполненных в единицу времени, и скорость передвижения тела и его частей в пространстве. Это можно проследить даже на примере несложных игровых эстафет, а также таких игр, как: «Вызов номеров», «День и ночь», «Перебежки с выручкой» и другие.

Поскольку упражнения на развитие быстроты выполняются в предельно быстром или около предельном темпе, им по характеру соответствуют игры с активным соревнованием двух сторон: «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу» и другие. При развитии физического качества быстрота успешно применяются подвижные игры, требующие реакции на движущийся объект, что очень важно при обучении юных футболистов.

Игровые упражнения, на развитие быстроты применяемые в тренировочном процессе молодых футболистов очень разнообразны по своему характеру. Действия в упражнениях, включаемых в игру или подобранных готовых играх, по форме движений и скорости мышечных сокращений должны быть по возможности близки к двигательным действиям, свойственным футболу.

Для развития быстроты широко используются силовые упражнения, поэтому подвижные игры с упражнениями скоростно-силового характера будут содействовать

решению этой задачи. Поскольку скоростные раздражители наиболее эффективны при оптимальной возбудимости нервной системы, подвижные игры, содействующие развитию скоростных способностей, рекомендуется проводить в начале тренировочного занятия до наступления утомления.

Перед проведением игр на развитие физического качества быстрота очень важно проводить небольшую разминку, а в ходе игр и эстафет устраивать минутные интервалы для отдыха. Подобные игры следует проводить, когда у футболистов нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки.

5.3 Подвижные игры, способствующие развитию физического качества, ловкость

Ловкость - это сложное комплексное качество, которое характеризуется, во-первых, способностью быстро осваивать двигательные действия и, во-вторых, способностью быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки игры.

Ловкость футболиста проявляется, прежде всего, в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления координационных возможностей. Если к этому добавить, что двигательная и техническая деятельность футболиста протекает в условиях единоборств и различных исходных положений (удары через себя, в подкате, удары головой в прыжке и т.п.), в постоянно меняющихся условиях игры (дождь, жара, травяное, гаревое, земляное поле, естественное и искусственное освещение и пр.), то станет понятным, насколько важен для эффективной игровой деятельности футболистов высокий уровень развития качества ловкости.

От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности; зависят быстрота, точность и своевременность выполнения приемов.

Предпосылками для развития ловкости являются освоенные движения и координационные сочетания, способные перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Разнообразные подвижные игры на быстроту и точность выполнения действий, равновесие и координацию создают хорошую основу для развития специальной ловкости, определяющей достижения в избранном виде спорта.

Большинство подвижных игр связано с проявлением ловкости. В игре соревнуется «Чувство мышечных усилий», «Чувство пространства» и «Чувство времени». В процессе

этих игр совершенствуются функции различных анализаторов, от которых зависит правильное, точное и своевременное, а следовательно, и ловкое, выполнение движений.

Игры, направленные на развитие ловкости, то есть связанные с выполнением упражнений, требующих тонких и чутких мышечных усилий, недостаточно эффективны при наступающем утомлении, поэтому при повторении игр надо обязательно делать паузы для отдыха, а сами игры проводить, когда нет значительных следов утомления от нагрузки.

Примерные игры, преимущественно направленные на развитие ловкости, следующие: «Спичечный коробок», «Полет на марс», «Коробка с карандашами», «Падающая палка», «Защита товарища» и другие.

5.4 Подвижные игры, способствующие развитию физического качества, выносливость

Под выносливостью футболистов понимают способность выполнять игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении всего матча. Поскольку двигательная деятельность футболистов во время матча весьма разнообразна как по технике, так и по интенсивности передвижения, то выносливость будет определяться широким диапазоном биохимических реакций, происходящих в организме спортсмена.

В играх выносливость проявляется не в статических, а динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. В одних играх, применяемых с этой целью, движения циклические, например, «Гонки с выбиванием», «Сумей догнать», в других – продолжительные усилия не связаны с определенным ритмом, игры с мячом. Имеется немало игр, где сочетается развитие быстроты и выносливости при мышечной работе высокой интенсивности. Такие игры, как «Мяч ловцу», «Ловля парами», «Скокбол», «Борьба за мяч». В этих играх тренируется дыхание, совершенствуются аэробные и анаэробные возможности юных футболистов, что содействует развитию выносливости.

Существуют приемы, с помощью которых можно регулировать нагрузку в игре:

1. уменьшение количества игроков при сохранении размеров футбольного поля;
2. увеличение размеров игровой площадки, усложнение приемов игры и правил, при неизменном количестве играющих;
3. увеличение или уменьшение количества повторений: эстафеты, игровые «гонки».

Упражнения для развития выносливости, особенно циклического характера, могут вызвать утомление и понижение работоспособности. Такие упражнения полезно сочетать с

подвижными играми. При соответствующей методике, применяемой тренером, многие игры могут стать средством развития выносливости.

5.5 Подвижные игры, способствующие развитию физического качества, гибкость

Гибкость -это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость зависит от формы суставной поверхности, эластичности мышечно-связочного аппарата и состояния нервной системы, В футболе она появляется при выполнении сложных технических приемов: удары по летящему мячу и в падении; отбор мяча в выпаде, шпагате и подкате; игровые действия вратаря в падении и т.д.

Амплитуда движений как основной показатель гибкости играет важную, а во многих видах спорта и определяющую роль при достижении успеха. В связи с этим подбирают и игры, содействующие развитию этого качества.

Упражнения для сохранения и развития гибкости включаются в игровые «гонки» с передачей мяча в колоннах различными способами: прогнувшись, с наклоном, с поворотом. Иногда, особенно при совершенствовании технически сложных двигательных действий, тренер подбирает соответствующие игры для целенаправленного, зачастую локального воздействия на отдельные мышечные группы, связки и суставы. Такие игры нередко выполняются со снарядами, отягощениями или с товарищем по команде, чтобы создать условия для увеличения амплитуды движения, дополнительного растяжения мышц и связок.

Активная гибкость зависит от силы мышц. Но поскольку увеличение силовых упражнений может привести к ограничению подвижности в суставах, целесообразно включать в тренировку игры с элементами силовой борьбы, переноской груза, передвижениями с преодолением веса тела и т.д.

К тому же следует помнить, что эластические свойства мышц могут изменяться под влиянием центральной нервной системы. Так, при эмоциональном подъеме гибкость увеличивается. Игры, направленные на развитие гибкости, надо предварять соответствующей разминкой, чтобы избежать растяжений связок и разрывов мышечных волокон.

6. ВЫБОР, ПОДГОТОВКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

6.1 Выбор и подготовка подвижной игры

Выбор специальной подвижной игры зависит от педагогических решаемых задач, которые ставятся перед конкретным тренировочным занятием; части тренировочного занятия; возраста играющих; контингента; уровня подготовленности группы; количества занимающихся; условия проведения игры; места ее проведения (зал, поле и т.д.); наличия инвентаря и оборудования; квалификации тренера.

Тренеру следует понимать, что есть дети, менее подготовленные к определённому виду деятельности, а это значит, что они чаще будут проигрывать. Наравне с этим, будут дети, которые чаще будут выигрывать. Оба выше обозначенных явления не являются положительными, поэтому при формировании играющих команд или групп тренеру необходимо выбирать занимающихся таким образом, чтобы все относительное количество, раз были проигравшими и выигравшими, что благотворительно скажется на общей мотивации ребят и их эмоционального фона – так называемый «фактор успеха».

Перед тем, как вашему вниманию будут предложены методические указания по организации и проведению примерных подвижных игр, важно понимать, что компоненты нагрузки (время игры, пауза отдыха, характер отдыха, размеры игровой площадки, количество игроков, дополнительных условий и др.), указанные в конкретных играх вы можете варьировать и видоизменять в зависимости от трех основных параметров: группы занимающихся, условий и места проведения игры, компетенции тренера.

6.2 Организация подвижно игры

Данный практический комплекс специальных подвижных игр может быть успешно использован в учебно-тренировочных занятиях с футболистами абсолютно разного возраста и квалификации. Все представленные компоненты нагрузки различных игр не должны быть догмой реализации, они должны иметь четкое отображение возраста и уровня группы, а также быть адаптированы к реальным условиям и местам работы тренеров различных детско-юношеских команд. Представленные игры могут быть модифицированы в качестве различных усложнений и упрощений условий выполнения.

Все игры в своей организации затрагивают во время активного участия юными футболистами применение различных свойств внимания таких как: концентрация, переключение, устойчивость, распределение и объём, а также развития игрового мышления с мячом в ногах в постоянно меняющихся ситуациях и сюжетах игровой деятельности.

7. ПРИМЕРЫ ПОДВИЖНЫХ ИГР, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

7.1 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ БЕЗ МЯЧЕЙ

Подвижная игра «Заморозка»

Цель: Развитие координации и ловкости, эмоциональная зарядка, снятие скованности, выявить самого ловкого игрока.

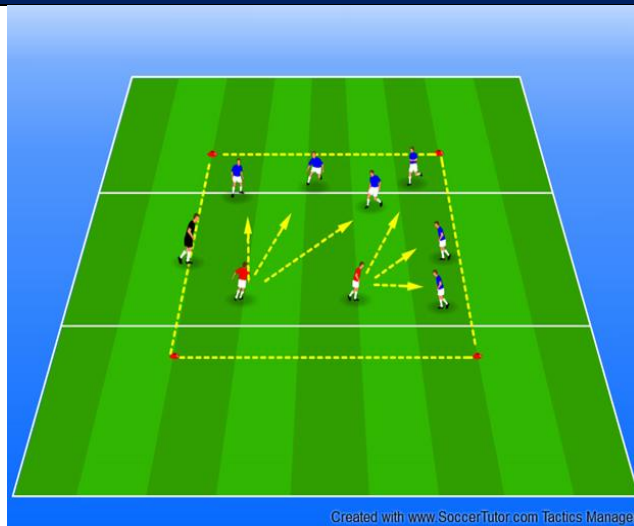
Интенсивность: Средняя.

Выполнение: Игроки располагаются в ограниченном квадрате. Из них 2 игрока селят (догоняют). Кого догнали, тот замораживается (останавливается) и становится в исходное положение ноги шире, чтобы игроки могли пролезть между ног и их разморозить

Задача: как можно больше заморозить игроков.

Основная коррекция: При выполнении поднимать голову, следить за чёткостью и концентрацией.

Квадрат 20 х 20 м. 10-12 игроков



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager

Подвижная игра «Эпидемия»

Цель: Эмоциональная зарядка. Развитие ловкости и координации движений.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: 2 водящих ловят остальную часть игроков «эпидемия». Когда эпидемия касается до игрока, он садится в квадрат «А» и надеется, на прибытие машины скорой помощи – состоит из 2 игроков - берут его подмышки и перемещают его в больницу квадрат «Б». Нельзя касаться машины скорой помощи (состоит из 2 игроков), которые транспортируют больного. Когда игрока доставляют в больницу, он выздоравливает и становится свободным, нельзя касаться игроков в больнице.

Вариант I: транспортировать больного на руках.

Вариант II: возможно ловить также машины скорой помощи.

Основная коррекция: Все время комментировать действия(шутить).

Квадрат 20х20м. Обозначить фишками углы «А» и «Б» 3 х 3 м.



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager

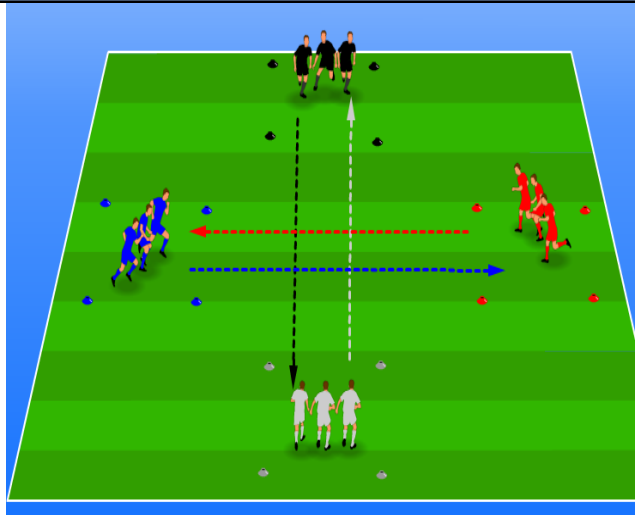
Подвижная игра «Смена дома»

Цель: Развитие быстроты и координации движений, эмоциональная зарядка, снятие скованности.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: Взявшись за руки перебежать (сменить) свой дом на соседний дом, напротив. Кто первый получает 4 очка, второй 3, третий 2, последний 1. Неограниченно количество участников.

Основная коррекция: Смена направления движений. Все время комментировать действия (шутить).



Квадрат 15 x 15 м., четыре команды по 3-5 игроков, 16 разноцветных фишек.

Подвижная игра «Коршун и наседка»

Цель: Развитие ловкости и координации движений.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: Выбирается «коршун», который по сигналу пытается осалить последнего «цыпленка» в колонне. «наседка» же, вытянув руки в стороны мешает ему это сделать, ей помогают «цыплята», которые держатся за пояс впереди стоящего и стараются не расцепляться. Играют определенное время (около 30 сек.), после чего определяется победитель.

Основная коррекция: Смена ритма и направления движений. Постоянно шутить.



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager

Играющие встают в колонну по одному. Первый в колонне - «наседка», остальные - «цыплята».

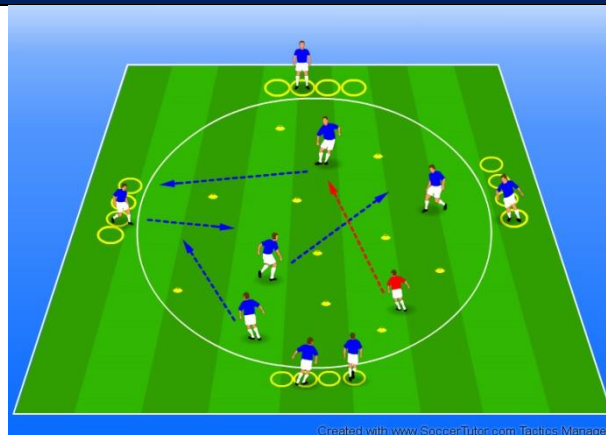
Подвижная игра «Лиса и куры»

Цель: Развитие ловкости и координации движений.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: По сигналу тренера «куры» начинают перебегать с одной скамейки на другую, зарабатывая за одну перебежку 1 фишку, которую дает тренер. «Лиса» же ловит игроков, находящихся на земле, «кур», стоящих на скамейках, салить нельзя. У пойманных игроков «лиса», наоборот, отнимает 1 фишку. Выигрывают игроки, набравшие большее количество фишек.

Основная коррекция: Смена ритма и направления движений. Постоянно шутить.



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager

Из играющих выбирается водящий- «лиса», все остальные- «куры», которые располагаются на «жердочках» (гимнастические скамейки).

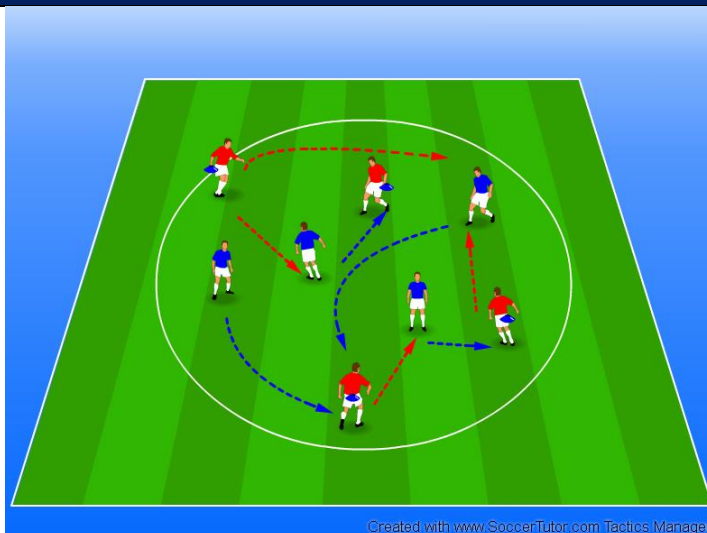
Подвижная игра «Хвостики»

Цель: Совершенствование техники передвижений без мяча.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: По сигналу тренера каждый игрок стремится сорвать, как можно больше манишек у соперников и при этом сохранить свою манишку. Игра заканчивается, когда остается последний игрок с «хвостом» - лучший защитник. За каждую манишку начисляется балл. Выигрывают игроки, набравшие большее количество баллов. Они становятся лучшими нападающими.

Основная коррекция: Смена ритма и направления движений. Постоянно шутить.



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager

Квадрат 15 x 15 м. Каждый играющий за спиной заправляет манишку так, чтобы край ее свисал, как «хвост» и заходит в поле.

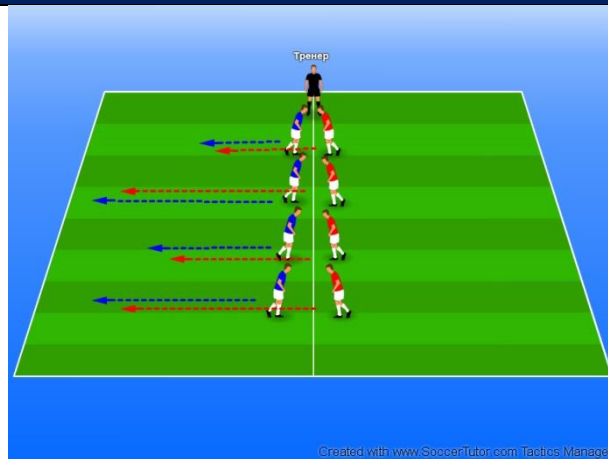
Подвижная игра «Воробьи-вороны»

Цель: Совершенствование техники передвижений без мяча.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: По звуковому сигналу тренера названная команда убегает в свой «дом» за лицевую линию. Другая же команда стремится их догнать и осалить. Игра проводится несколько раз с одинаковым вызовом команд. Побеждает команда, осалившая большее количество игроков, нежели команда соперников. Расстояние от средней линии до линии «дома» 10 м.

Основная коррекция: Смена ритма и направления движений. Постоянно шутить.



Площадка 20 х 10 м. Игроки делятся на две равные команды, которые становятся у средней линии лицом (спиной к друг другу, сидя, лежа и т.д.). Одна команда - «воробьи», другая - «вороны».

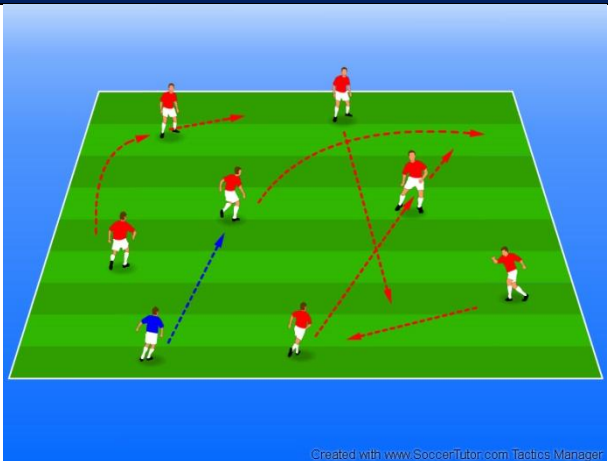
Подвижная игра «Салки с вырубками»

Цель: Развитие ловкости и координации движений.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Любой из играющих может его выручить, если пролезет между его ног. Игруют установленное время и, если на площадке остались бегущие игроки, то водящие - проиграли, если же все «заморозились», то водящие - выиграли.

Основная коррекция: Смена ритма и направления движений. Постоянно шутить.



Квадрат 20 х 20 м., из играющих выбирается 1-3 водящих, которые догоняют и салят игроков в поле, осаленный игрок останавливается, ставит ноги врозь и вытягивает руки в стороны.

Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи»

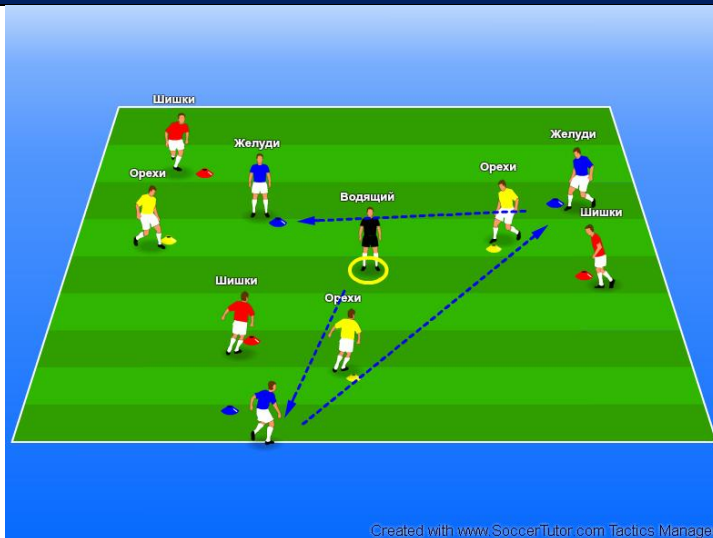
Цель: Развитие ловкости и координации движений.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: По сигналу водящий произносит любое из 3-х названий данных участникам. Названные игроки должны поменяться местами, в это время водящий стремится встать на любое освободившееся место. Опоздавший игрок (без места) становится новым водящим. Можно одновременно выкрикнуть 2 названия и даже 3. Водящий каждый раз принимает название того, чье место он занял.

Выигрывают игроки, которые меньше всего были водящими.

Основная коррекция: Смена ритма и направления движений. Постоянно шутить



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager

Играющие делятся по тройкам и образуют кружки. У красной фишки становится игрок - «желудь», у зеленой – «орех», у синей - «шишка».

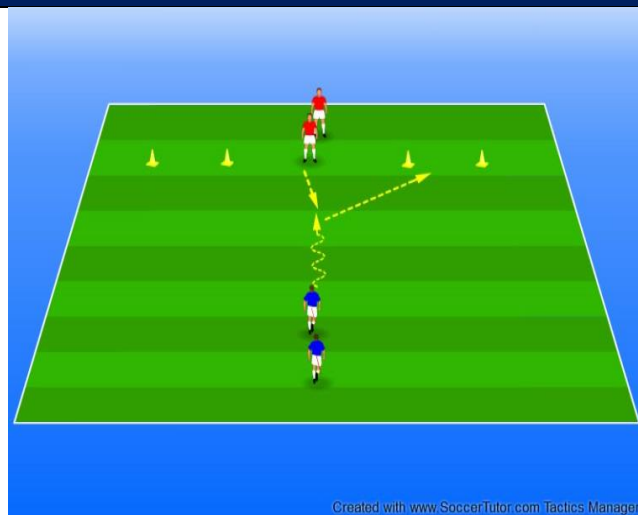
Подвижная игра «Хвостики»

Цель: Развитие ловкости и координации движений.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Нападающий старается забежать в любые ворота, а защитник выхватить у него манишку до того, пока игрок не пересечёт линию ворот.

Основная коррекция: Смена ритма и направления движений.



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager

Квадрат 15 x 15 м., игроки делятся на две команды. Засовывают себе манишки за пояс сзади, чтобы те свисали. Ставятся двое ворот из стоек на одной линии шириной 2м через 3м одни от других. Защитники за линией ворот, нападающие в 10м от ворот.

Подвижная игра «Охота на волков»

Цель: Совершенствование техники передвижений без мяча.

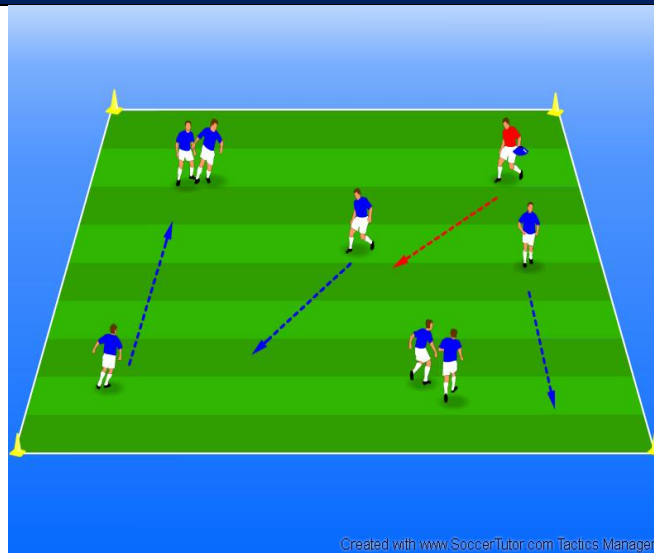
Интенсивность: Высокая.

Выполнение: По сигналу «волки» убегают, как можно дальше от охотника. «Охотник» их догоняет с целью дотронуться до них рукой. Если он их коснется, они меняются ролями.

«Охотник» бросает флажок как можно дальше и убегает от нового «волка». Нельзя дотрагиваться до игроков, которые держатся за руки.

«Волк» может избежать «охотника», если возьмет за руку любого игрока в паре. Как только они возьмутся за руки, третий игрок должен опустить руку и стать «волком».

Основная коррекция: Смена ритма и направления движений.



Квадрат 15 x 15 м. На ровной части поля столбиками обозначить квадрат размером 15x15. Один игрок берет в руки флажок и становится Догоняющим (охотником). Одна пара игроков берется за руки и образуют «Лес». Остальные игроки «волки».

Подвижная игра «Хвостики»

Цель: Совершенствование техники передвижений без мяча.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: По сигналу, «Волк», бежит вокруг, чтобы схватить «Зайца», у которого платок (флажок). Игроки в кругу («Лес») движутся, держась за руки и защищаются от игрока с флажком (блокировкой, быстрым бегом в кругу и др.). Круг не должен быть разорван, но может менять форму и размер. Если круг разорвет игрок, который находился вне круга, может пройти через проход и схватить игрока с флажком. Когда он схватит игрока с флажком, то входит в круг, а игрок, который был с флажком, выходит из круга, а игра продолжается.

Основная коррекция: Смена ритма и направления движений.



Квадрат 10 x 10. Игроки берутся за руки и образуют круг („Лес“). Один игрок вне круга («Волк»). Один игрок («Заяц») в кругу держит в руке флажок.

Подвижная игра «Найди свой флаг»

Цель: Совершенствование техники передвижений без мяча.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Игроки располагаются в колоннах по одному лицом к своему капитану, который находится от них на расстоянии 10 м. Далее отворачиваются и после выполнения определенного задания, по звуковому сигналу тренера, игроки должны перебежать на другую сторону площадки и построиться за своим капитаном. Во время выполнения командами заданий тренера капитаны меняются местами.

Основная коррекция: Смена ритма и направления движений. Концентрация внимания.



Площадка 15x15 м., 3 команды по 5-6 человек. 3 стойки с флагами.

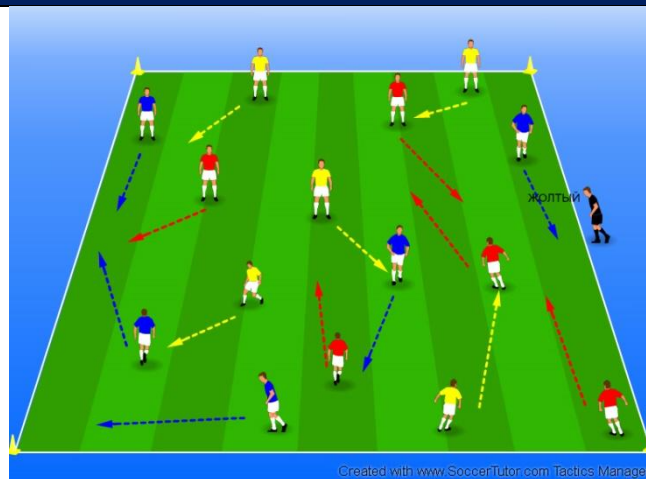
Подвижная игра «Цвет»

Цель: Подвижность, ориентация в пространстве. Создание эмоционального фона.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Игроки двигаются в квадрате. Когда Тренер называет определенный цвет, тот цвет догоняет три других цвета. Через определенное время смена ролей.

Основная коррекция: Подвижность. Ориентация в пространстве. Периферийный взгляд. Ловкость, координация.



Площадка 20 x 20 м. 3 команды по 5 игроков. 4 конуса.

Подвижная игра «Бой с тенью»

Цель: Совершенствование техники передвижений без мяча. Развитие координации и ловкости.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: задача убегающего-за «стенкой» вывести из равновесия соперника и уйти в один из двух ворот; задача догоняющего-коснуться рукой до ворот (конуса)

Основная коррекция: Все время комментировать действия (шутить).



Две команды по 7 игроков, размер площадки: 22 x 15 м. 4 конуса, 4 фишки, 2 стойки. Смена игроков по кругу.

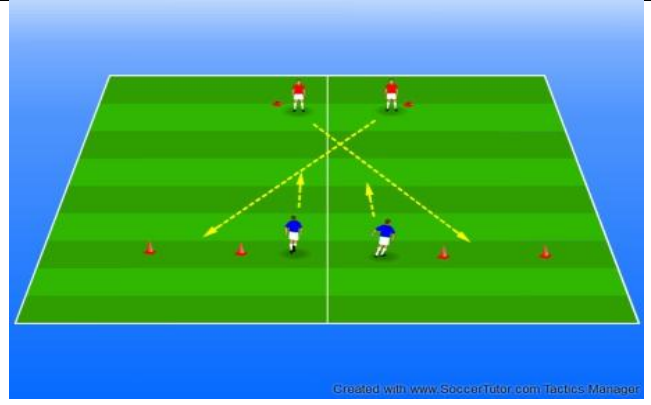
Подвижная игра «Ловец»

Цель: Развитие быстроты и координации движений.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Два игрока располагаются с одной стороны другие двое с другой
Задача: запутать противника и пройти ворота, постоянно меняя направление движения.

Основная коррекция: Постоянная смена ритма и направления движений.



Площадка 20 x 20 м. Игроки разделены на пары, как показано на рисунке.

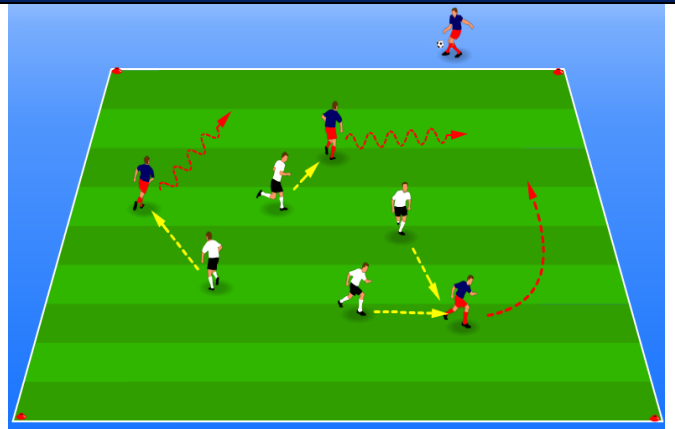
Подвижная игра «Охотники и зайцы»

Цель: Совершенствование техники передвижений без мяча.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: На ограниченном участке «охотники» ловят «зайцев», пойманные выходят за периметр, потом меняются.

Основная коррекция: Постоянная смена ритма и направления движений.



Квадрат 20 x 20 м. Две команды, по 4-6 игроков.

Подвижная игра «Который час»

Цель: Совершенствование техники разворота и смены скорости и направления движений.

Интенсивность: Средняя.

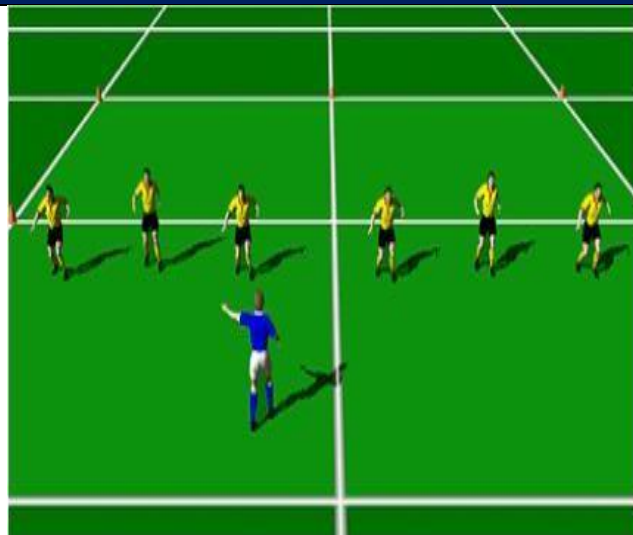
Выполнение: Игра начинается с вопроса игроков тренеру, «Который час». Тренер разворачивается и отвечает, например, «Шесть часов». После этого игроки вместе с тренером делают шесть шагов вперед и снова спрашивают, «Который час».

Это продолжается до тех пор, пока тренер не крикнет «Обед». Игроки должны сразу развернуться и бежать к стартовой линии, чтобы не быть осаленным тренером.

Те, кого осалили, становятся рядом с тренером.

Вариант: Добавить ведение мяча.

Основная коррекция: Не отпускать мяч; После разворота ускорение; Слушать ответы тренера, видеть и знать, в какой части поля сейчас находится.



Площадка 20 x 20 м. Игроки располагаются фронтально, напротив тренера, как показано на рисунке.

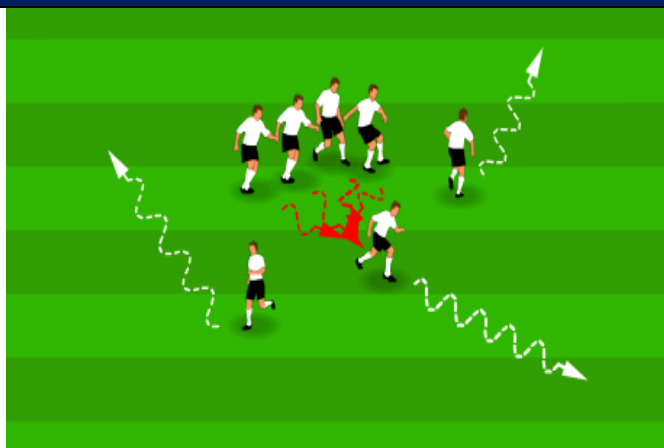
Подвижная игра «Сети»

Цель: Совершенствование техники передвижения без мяча.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Игроки двигаются в ограниченном пространстве, взявшись за руки по парам одна пара «ловы» пойманная пара становится в «сеть», так пока не останется последняя пара.

Основная коррекция: Смена ритма и направления движений. Постоянно шутить.



Площадка 30 x 20 м. Игроки поделены по парам, взявшись за руки.

Подвижная игра «Волк во рву»

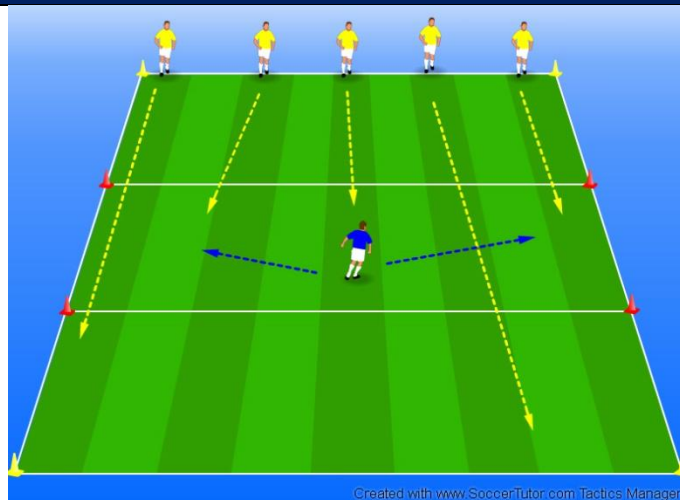
Цель: Совершенствование техники передвижений без мяча.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: По сигналу играющие по очереди стараются пробежать на другую сторону площадки - на «пастбище». «Волк» в это время, не выходя из -за рва старается осалить пробегающего. После 2-4 перебежек выбираются новые «волки».

Выигрывают «козы», не пойманные ни разу, и «волки», которые осалили больше «коз».

Основная коррекция: Смена ритма и направления движений.



Площадка 20 x 20 м. Играющие «козы» располагаются на лицевой линии, на расстоянии 6м. ото рва, шириной 2м. и длиной 8 м, в котором находится «волк».

Подвижная игра «Фигуры»

Цель: Развитие координации и ловкости, эмоциональная зарядка.

Интенсивность: Низкая.

Выполнение: Игроки двумя группами бегут по периметру поля (половины) навстречу, дважды встречаясь друг с другом. При встрече тренером произносится команда, и каждая группа, в соответствии с командой делают задание. Проигравшая команда делает кувырок и бежит дальше.

тачка – один падает на руки, второй хватает его за ноги.

лодка – все садятся один за другим «в лодку» и начинают работать веслами.

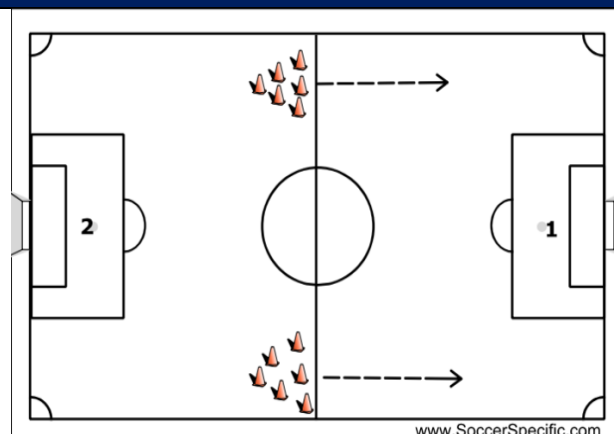
хоровод – встают в круг, обнявшись.

Иногда **хоровод с елкой** – один игрок в центре.

окоп – все ложатся на живот, головой в одну сторону.

салат – все валятся на землю как подкошенные.

Основная коррекция: Все время комментировать действия(шутить).



Половина футбольного поля. Две команды по 5-6 человек.

Подвижная игра «Замри»

Цель: Совершенствование техники передвижений без мяча.

Интенсивность: Низкая.

Выполнение: Задача игроков добраться до другой стороны площадки. Они могут двигаться, только когда тренер смотрит в сторону.

Как только тренер посмотрит на игроков, они должны встать на одну ногу и замереть.

Если игроки двигаются, когда тренер смотрит на них, они должны сделать пять шагов назад.

Основная коррекция:

Голова поднята, чтобы видеть, что делает тренер.



Игроки располагаются фронтально, напротив тренера, как показано на рисунке.

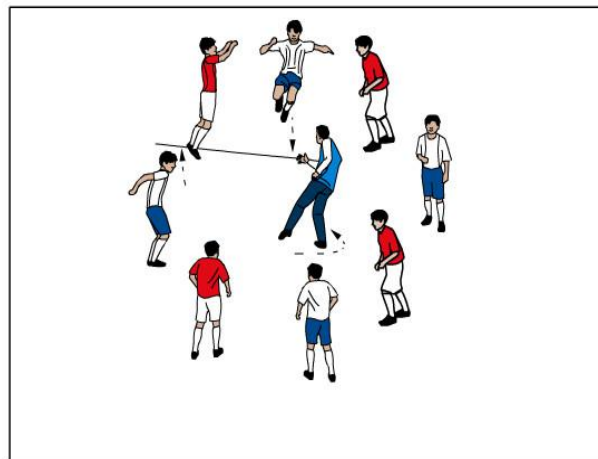
Подвижная игра «Удочка»

Цель: Развитие ловкости и координации движений.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Играющие подпрыгивают на месте, стараясь чтобы их не задела «скакалка». Осаленный игрок начисляется штрафным очком. Выигрывает тот, у кого меньше всех штрафных очков.

Основная коррекция: Толчок двумя ногами. Постоянно шутить.



Играющие образуют круг (d – 6 м.) тренер внутри круга вращает «скакалку».

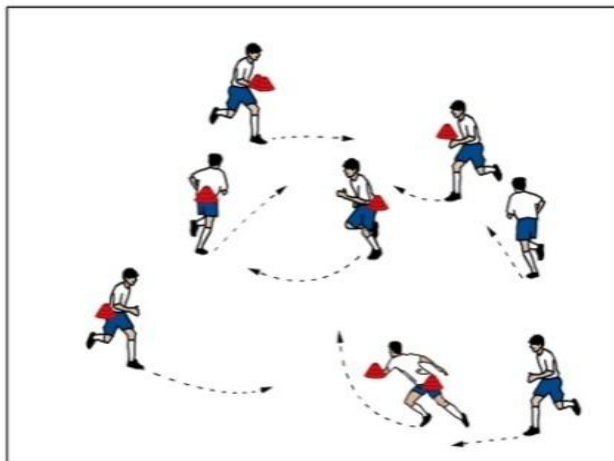
Подвижная игра «Хвостики»

Цель: Совершенствование техники передвижений без мяча.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: По сигналу тренера каждый игрок, стремится, сорвать как можно больше манишек у соперников и при этом сохранить свою манишку. Игра заканчивается, когда остается последний игрок с «хвостом» - лучший защитник. За каждую манишку начисляется балл. Выигрывают игроки, набравшие большее количество баллов. Они становятся лучшими нападающими.

Основная коррекция: Смена ритма и направления движений. Постоянно шутить.



Каждый играющий за спиной заправляет манишку так, чтобы край ее свисал, как «хвост» и заходит в поле.

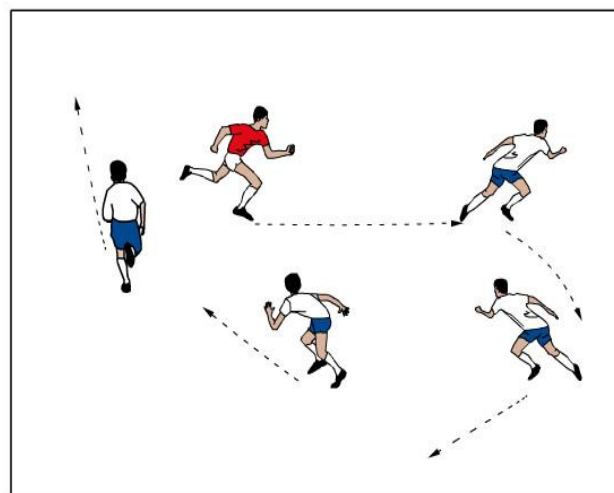
Подвижная игра «Бегуны»

Цель: Совершенствование техники передвижений без мяча.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Игра длится 15-20 сек., после чего подсчитывается количество осаленных игроков. Затем в поле заходит другая команда, которую тоже догоняет и салит игрок противоположенной команды. Все игроки должны сыграть в роли салки. Выигрывает команда, осалившая большее количество игроков соперника.

Основная коррекция: Смена ритма и направления движений. Постоянно шутить.



Играют две равные команды. Одна команда находится в поле и убегает от салки команды соперника.

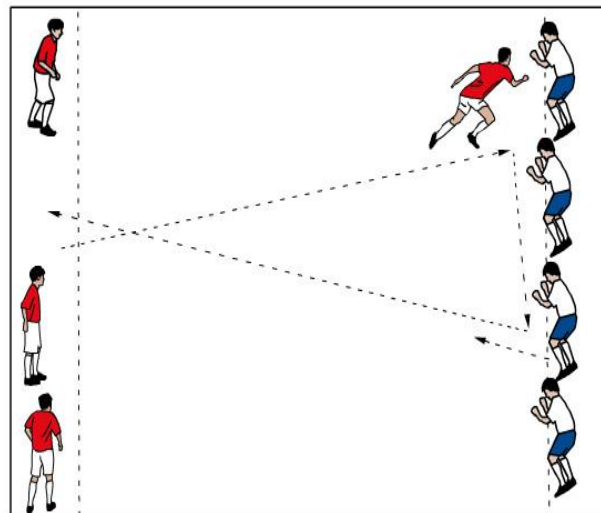
Подвижная игра «Вызов номеров»

Цель: Совершенствование техники передвижений без мяча.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: По очереди один игрок выходит к противоположной команде, которая вытягивает руки ладонями наружу и вызывает любого игрока пуститься за ним вдогонку, если 3-е касание (хлопок) пришлось по его руке. Если вызванный игрок догнал и осалил соперника, не успевшего убежать, до линии своего дома, то он получает очко, если нет, очко присуждается сопернику. Выигрывает команда набравшая большее количество очков.

Основная коррекция: Смена ритма и направления движений. Постоянно шутить.



Играющие делятся на 2 команды и располагаются за линией своего дома, как показано на рисунке.

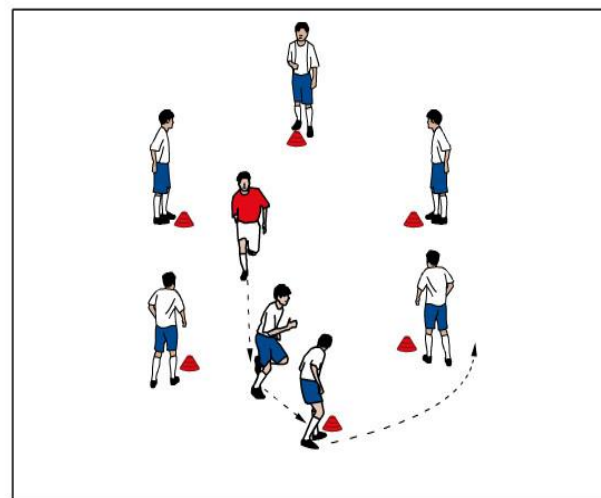
Подвижная игра «Второй лишний»

Цель: Совершенствование техники передвижений без мяча.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: По сигналу тренера догоняющий должен осалить убегающего, который, спасаясь, может встать перед каким-нибудь игроком. Если ему это удалось, то его пятнать уже нельзя, а можно того, кто сделался «лишним» и стоит сзади вторым. Если «салке» удалось осалить убегающего до того, как он встал к игроку, то они меняются ролями. В конце игры отмечают наиболее внимательные и быстрые игроки.

Основная коррекция: Смена ритма и направления движений. Постоянно шутить.



Из играющих выбирают двух игроков, догоняющего и убегающего, а остальные игроки становятся по кругу (d - 6 м), лицом в центр круга.

Подвижная игра «Скорость реакции»

Цель: Поднятие эмоционального фона, развитие скорости реакции.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: 4 игрока становятся на фишки и 1 в центре квадрата. Игроки должны перебежать от фишки к фишке (диагонально нельзя), так что бы игрок в центре не успел занять свободную фишку. Игрок в центре должен среагировать и занять любую свободную фишку. Игрок не успевший занять фишку заходит в середину.

Основная коррекция: Скорость реакции, соревновательный аспект, быстрое переключение.



Квадрат 3х3, 4х4 метра. 5 игроков располагаются как показано на рисунке.

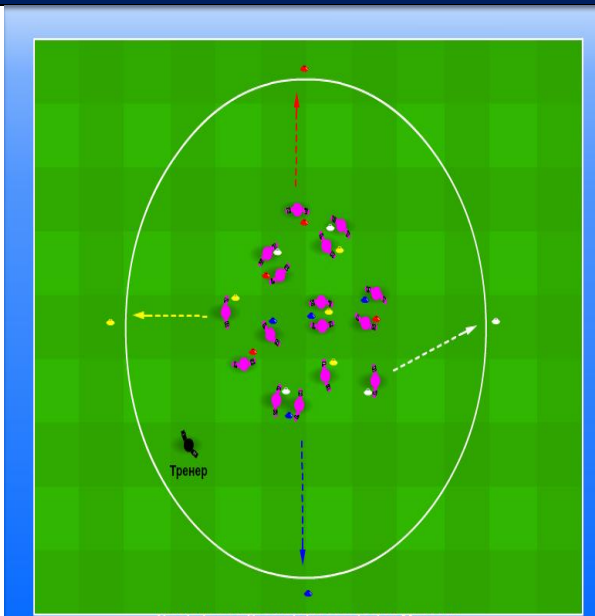
Эстафета «Четыре цвета»

Цель: Развитие специальной координации, обучение техники владения мяча в условиях сбивающего фактора. Поднятие эмоционального фона.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: Игроки заходят в круг и берут любую фишку в руки и начинают двигаться в произвольном порядке, меняясь при этом фишками с партнером. Одинаковый цвет передавать друг другу нельзя. По сигналу тренера нужно занять позицию у той фишке за кругом, цвет которой соответствует фишке находящейся в руках. Та команда, которая собирается последней, выполняет шуточное задание.

Основные требования: Скорость реакции, внимание.



Все игроки располагаются в круге размером R-9. В круге фишки четырех цветов (красные, желтые, синие, белые) в одинаковом количестве. По четырем сторонам круга лежат по одной фишке каждого цвета.

7.2 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С МЯЧАМИ

Подвижная игра «Цвет»

Цель: Подвижность, ориентация в пространстве. Создание эмоционального фона.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Игроки в квадрате выполняют ведение мяча. Когда Тренер называет определенный цвет, тот цвет догоняет три других цвета. Через определенное время смена ролей...

Основная коррекция: Подвижность.

Ориентация в пространстве.

Периферийный взгляд. Ловкость, координация.



Квадрат 15 x 15 м., четыре конуса, у каждого игрока по мячу

Подвижная игра «Зеркало»

Цель: Развитие координации и ловкости эмоциональная зарядка, снятие скованности, выявить самого ловкого игрока.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: Игроки располагаются в ограниченном квадрате по парам. Один игрок выполняет разные технические элементы, второй должен повторить.

- ведение контроль мяча
- укрывание мяча
- периферийный взгляд
- дриблинг, финты, ловкость, подвижность
- координация

Основная коррекция: При выполнении поднимать голову, следить за чёткостью и концентрацией.



Квадрат 20 x 20 м., у каждого игрока по мячу

Подвижная игра «Три цвета – кто последний»

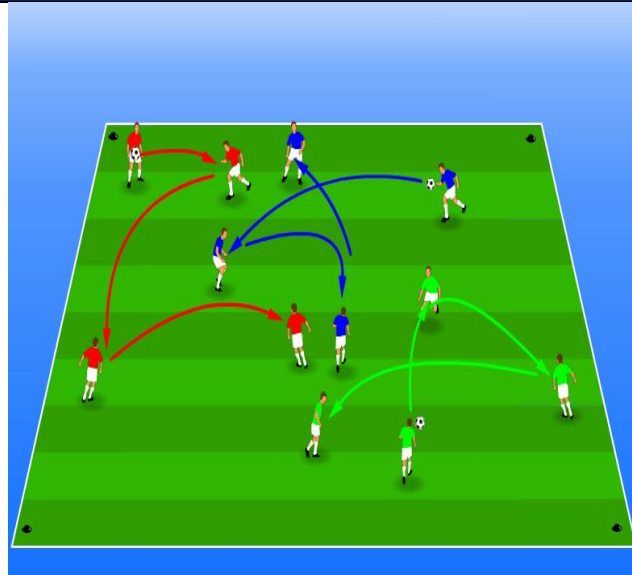
Цель: Совершенствование техники передачи мяча внутренней стороной стопы, создание эмоционального фона.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: В определенном пространстве игроки двигаются и передают мяч в своей команде. Когда Тренер говорит «Стоп» последний игрок, оставшийся с мячом «танцует»

- пас ногой,
- пас головой.

Основная коррекция: Контроль мяча. «Периферийный взгляд». Ориентация в пространстве. Точность передачи.



Квадрат 20 х 20 м. Игроки поделены на три команды, по 3-4 человека. На команду 1 мяч

Подвижная игра «Спастись»

Цель: Эмоциональная зарядка, снятие скованности.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: Игроки с мячом, должны выполнять ведение мяча по сигналу тренера. Кто последний выйдет из квадрата тот проиграл.

Сигналы:

Обычно - игроки выполняют ведение мяча внешней стороной стопы.

Самолёты – игроки двигают мяч, шаг касание, но руки в стороны.

Вертолет – игроки двигают мяч перебором, но руки в стороны.

Вода желтая – игроки должны быстро забежать с мячом в желтую зону.

Вода красная – забежать в красную зону.

Вода синяя – забежать в синюю зону.

Основная коррекция: При ведении мяча поднимать голову. Мяч должен быть под контролем.



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager

Квадрат 15х15 + 3 зоны 15х3

Подвижная игра «Проведи мяч через ворота»

Цель: Эмоциональная зарядка, развитие специальной ловкости

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: На линии ворот располагается защитник, задача которого не пропустить игрока с мячом. Задача нападающего провести мяч через линию ворот.

После отбора мяча игроки меняются ролями.

Основная коррекция: При ведении мяча поднимать голову.

Мяч должен быть под контролем



Квадрат 20х20м., внутри квадрата четверо ворот из конусов шириной 3м. Игроки поделены на пары. На пару 1 мяч

Подвижная игра «Дом»

Цель: Эмоциональная зарядка, снятие скованности, развитие ловкости

Интенсивность: Средняя.

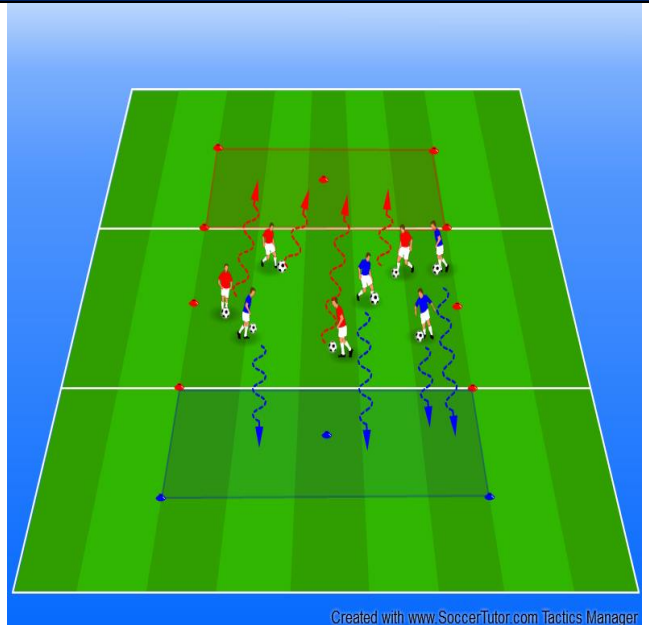
Выполнение: Две команды в квадрате выполняют ведение по заданию тренера. По команде «синие» синие ловят красных, а красные забегают свою зону (дом), и на оборот.

Задания:

1. Ведение в шаге.
А – Сильной ногой
Б – Слабой ногой
2. Ведение перебором

Основная коррекция: При ведении мяча поднимать голову.

Мяч должен быть под контролем



Площадка 10х15 м. + 2 зоны 15х3 м. У каждого игрока по мячу

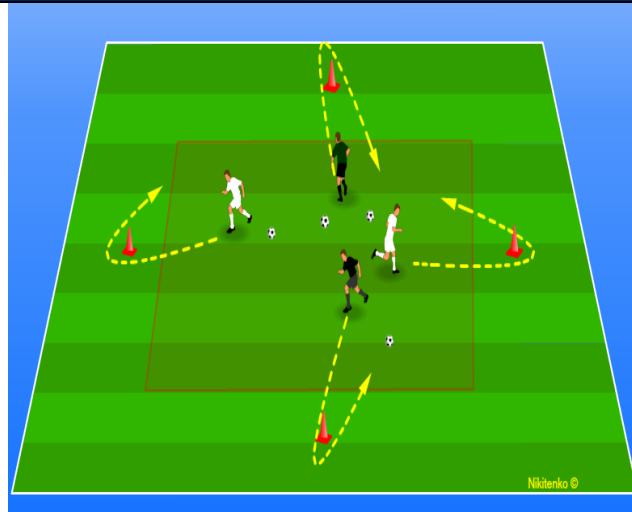
Подвижная игра «Кто быстрее»

Цель: Развитие координации и ловкости
эмоциональная зарядка, снятие скованности, выявить самого ловкого

Интенсивность: высокая.

Выполнение: По сигналу игроки быстро покидают квадрат, оставив мячи. В это время тренер убирает один мяч из квадрата и когда игроки возвращаются нужно поставить ногу на один из мячей. Игроки, которым не достались мячи, покидают квадрат, и выполняют жонглирование до выявления победителя.

Основная коррекция: При выполнении поднимать голову, следить за чёткостью и концентрацией.



Квадрат 10 х10 метров. За пределами квадрата ставятся 4 конуса на расстоянии 6 метров. У каждого игрока по мячу.

Подвижная игра «Пограничники»

Цель: Развитие координации
эмоциональная зарядка, выявить самого ловкого игрока.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: Два квадрата, в центральной зоне между квадратами располагаются игроки «пограничники». А игроки с мячами располагаются за 1-й квадратом. Задача игроков с мячом пройти в 2-й квадрат и взять одну манишку и вернуться обратно, а «пограничники» мешают им (выбивая мяч). Кто больше собрал манишек, тот выиграл. Если игрок финтом прошел в квадрат он берет две манишки

Основная коррекция:

Атакующих: Обратить внимание над контролем мяча.

Обороны: Не бросаться на игрока и встречать в пол оборота,



1-й Квадрат 15х15м. 2-й Квадрат 5х5м.за квадратом у каждого игрока по мячу.Большое количество фишек

Подвижная игра «Мосты»

Цель: Развитие координации, обучение

технике ведения мяча (смена ритма)

Между ними расстояние 5 метров.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: Команда без мяча,

располагается в три линии (мосты),

первый мост 3 игрока, второй 2 и третий мост один игрок.

Задача: двигаясь только по линии

помешать преодолеть свой мост команде

с мячом, с мячом игроки стоят на одной

линии и по сигналу дриблингом должны

пройти все мосты. 2-3 попытки смена

команд. Игра на счёт сколько игроков

одной команды пройдёт все три моста

тот победитель

Основная коррекция:

Защитникам: Отбор мяча должен

проходить в пол оборота, но без

подкатов.

Атакующим: Ведение до линии спокойно,

а проход через линию максимально

быстро.

Три «моста» длиной 15 метров.



Подвижная игра «Сети»

Цель: Эмоциональная зарядка, развитие ловкости

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Команда, взявшись за руки

должна поймать всех игроков, которые

находятся с мячом.

в течение поимки нельзя разъединяться.

Какая команда способна поймать всех

игроков за меньшее время?

Варианты:

1. ловить в парах, в тройках.

2. начинает ловить один игрок,

остальные без мяча каждый

пойманный игрок, добавляется в

водящему.

Основная коррекция: Все время

комментировать действия(шутить).

Две команды по 7 игроков, квадрат 20 x25 м.



Подвижная игра «Крабы»

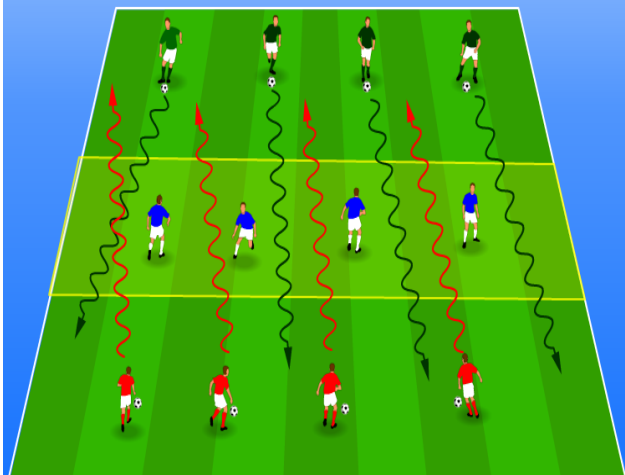
Цель: Развитие координации и ловкости
эмоциональная зарядка, снятие скованности, выявить самого ловкого игрока.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Половина игроков садятся на пол. Двигаться можно только животом кверху, опираясь на руки, ноги и спину. Их цель – выбить мяч с площадки. Ведущие подают мяч и, забрав выбитые мячи, возвращают их на площадку. Меняются ролями.

Основная коррекция: При выполнении поднимать голову, следить за чёткостью и концентрацией.

Квадрат 15 x 15 м.



Подвижная игра «Кто быстрее в круг»

Цель: Совершенствование техники передачи мяча внутренней стороной стопы правой (левой ногой), эмоциональная зарядка

Интенсивность: средняя

Выполнение: Команды выполняют передачи мяча в одно касание. По команде «красные» и «синие» должны встать каждые в свой круг.

Основная коррекция: При выполнении поднимать голову, следить за чёткостью и концентрацией.



Квадрат 20 x 20 м. игроки в парах располагаются на расстоянии 9 м. друг от друга. На пару один мяч.

Подвижная игра «Король Лев»

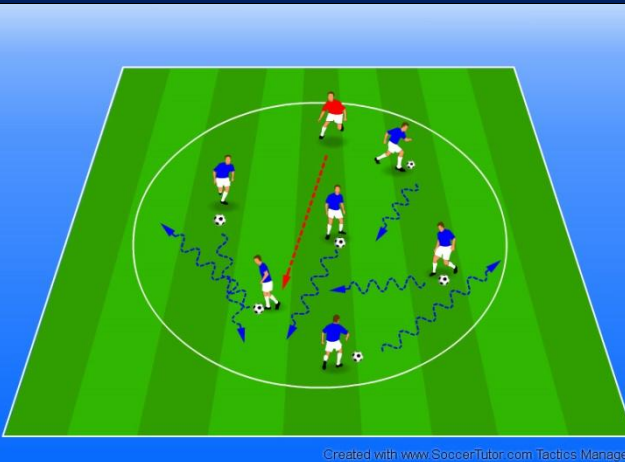
Цель: Обучение технике ведения мяча различными способами правой (левой) ногой и развитие наблюдательности.

Интенсивность: средняя

Выполнение: Один из игроков назначается Львом. Все остальные игроки с мячами передвигаются по полю стараясь избежать встречи со Львом и не дать ему отобрать и выбить мяч. Каждый игрок, потерявший мяч выбывает из игры. Последний игрок, оставшийся на поле, назначается львом, и игра возобновляется

Основная коррекция: ведение на каждый шаг, работа рук.

Квадрат 15 x 15 м., четыре конуса, у каждого игрока по мячу



Подвижная игра «Машина без тормозов»

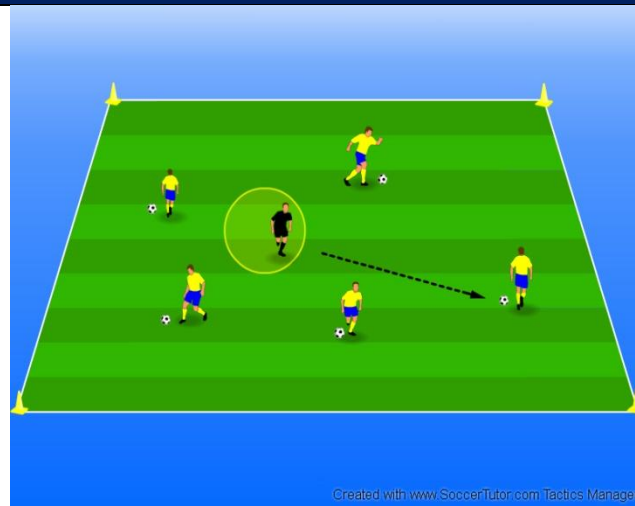
Цель: Развитие координации и ловкости
эмоциональная зарядка, снятие скованности, выявить самого ловкого

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: Один из игроков назначается Водящим (машина без тормозов), все остальные передвигаются по полю стараясь избежать столкновения с водящим и не дать ему отобрать и выбить мяч. Игрок, потерявший мяч выбывает из игры.

Основная коррекция:

Все время комментировать действия(шутить).



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager

Квадрат 20 x 20 м., 4 конуса, у каждого игрока по мячу (машине)

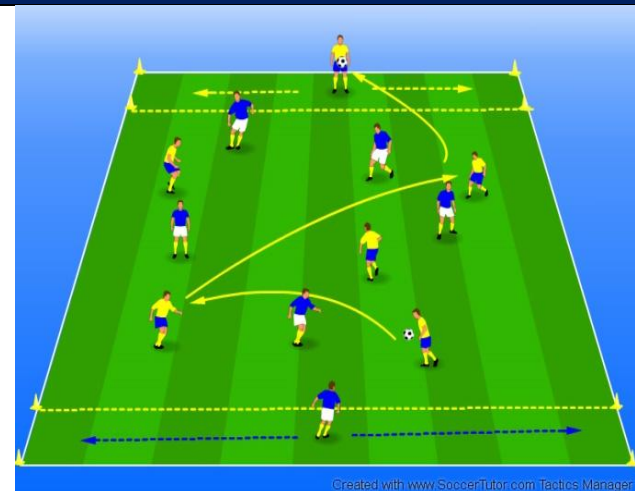
Подвижная игра «Мяч капитану»

Цель: Эмоциональная зарядка, развитие ловкости и смены направления

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: Владая мячом, игроки стремятся путем передач и ведения не более 3-х шагов с мячом в руках подвести мяч к своему капитану и отдать ему передачу. Противники оказывают сопротивление. Как только капитан поймал мяч, команде присуждается очко, забивший мяч меняется местам с капитаном и мяч отдается противоположной команде. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Основная коррекция: Соблюдать правила выполнения задания. Синхронизация работы рук и ног.



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager

Квадрат 20 x 15 м., Игроки делятся на 2 равные команды и располагаются, как показано на рисунке, выбирая капитана.

Подвижная игра «Полицейские и воры»

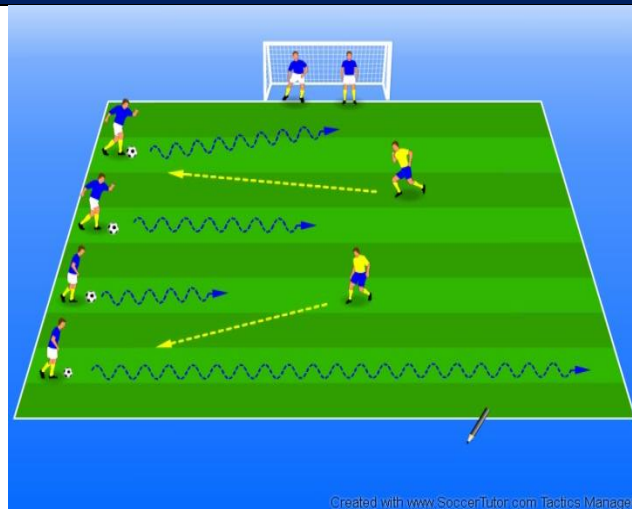
Цель: Совершенствование техники ведения мяча различными способами, эмоциональная зарядка, дриблинг.

Интенсивность: Средняя

Выполнение: Выберите 2 или 3 игрока быть полицейскими. Остальные игроки – это воры с краденными бриллиантами. Задача воров провести бриллианты от одного края площадки до другого и обратно. Задача полицейских выбить мяч за линию.

Вор, у которого выбили мяч, отправляется в футбольные ворота - «тюрьма». Если хоть одному вору удастся пройти площадку 5 раз, то двери тюрьмы открываются, и все воры возвращаются в игру.

Основная коррекция: Ведение, контроль мяча



Квадрат 20 х 20 м., 4 конуса, 1 футбольные ворота, у каждого игрока по мячу

Подвижная игра «Который час»

Цель: Совершенствование техники разворота с мячом и смены скорости при ведении мяча.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: Игра начинается с вопроса игроков тренеру, «Который час»? Тренер разворачивается и отвечает, например, «Шесть часов». После этого игроки вместе с тренером делают шесть шагов вперед, толкая мяч впереди себя и снова спрашивают, «Который час».

Это продолжается до тех пор, пока тренер не крикнет «Обед». Игроки должны сразу развернуться и вести мяч к стартовой линии, чтобы не быть осаленными тренером.

Те, кого осалили, становятся рядом с тренером.

Основная коррекция: Не отпускать мяч; После разворота ускорение; Слушать ответы тренера, видеть и знать, в какой части поля сейчас находится.



Игроки располагаются фронтально, напротив тренера, как показано на рисунке. У каждого игрока по мячу.

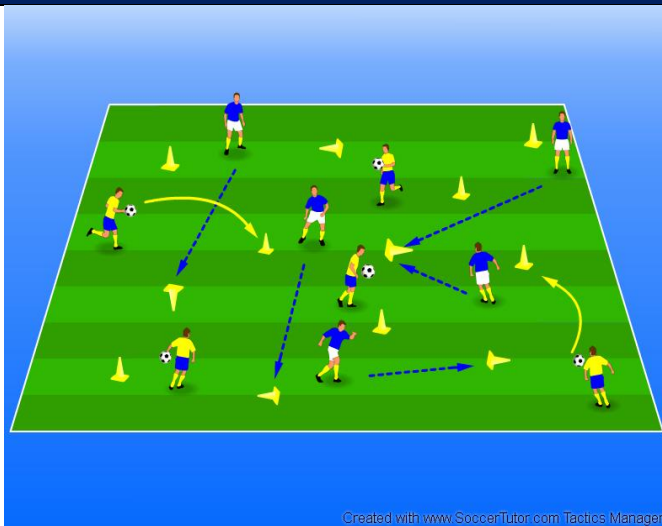
Подвижная игра «Морской бой»

Цель: Развитие ловкости и координации движений.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Задача одной команды сбивать конусы (мяч в руках), а другой, ставить их на прежнее место. Игра длится, 20-30 сек, после чего по сигналу тренера все останавливаются и подсчитывают количество сбитых конусов. Далее команды меняются ролями и играют снова. Выигрывает команда, сбившая большее количество конусов.

Основная коррекция: Смена ритма и направления движений. Постоянно шутить.



Квадрат 20 x 20 м., Две команды по 6-8 человек. Большое количество мячей и конусов

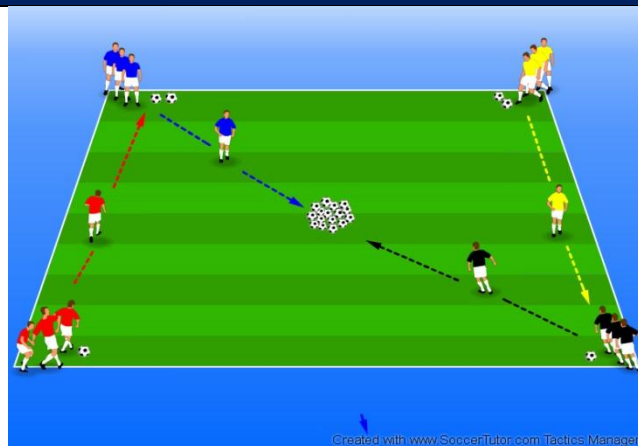
Подвижная игра «Хитрый Лис»

Цель: Совершенствование техники передвижений без мяча.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: По сигналу тренера один игрок из каждой команды выбегает в центр за мячом (определенным способом) и возвращается с ним к себе в дом. Потом выбегает второй игрок и т.д. Когда в центре мячи заканчиваются, игрокам разрешено воровать мячи у соперников (брать можно только один мяч), при этом другие не препятствуют «краже». Играют установленное время -1 мин., затем подсчитываются мячи в каждом из домов. Побеждает команда, набравшая большее количество мячей.

Основная коррекция: Смена ритма и направления движений. Постоянно шутить.



Квадрат 20 x 20 м. Четыре команды по 2 игрока располагаются в своих «домах», большое количество мячей.

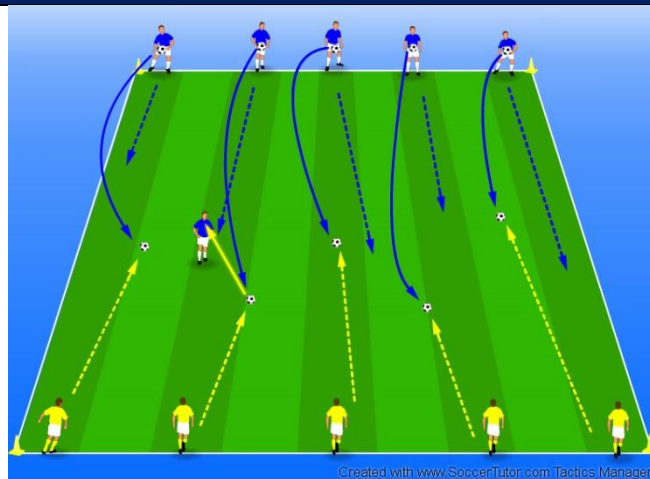
Подвижная игра «Снайперы»

Цель: Развитие ловкости и координации движений.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: «Миротворцы» посылают мячи с рук ногой на половину поля сопернику и стараются перебежать на противоположную сторону. «Снайперы» же, стараются как можно быстрее овладеть мячом и осалить им соперника. За каждую успешную перебежку «миротворцев» и точное попадание «снайперов» начисляется – 1 очко. После того, как все игроки сыграют, команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Основная коррекция: Смена ритма и направления движений. Постоянно шутить.



Игроки располагаются как показано на рис. Команда «снайперов» находится на своей половине поля без мячей, а команда «миротворцев» с мячами за полем.

Подвижная игра «Сохрани свой мяч»

Цель: Совершенствование техники ведения мяча различными сторонами стопы.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: Ведение мяча различными способами. По сигналу тренера, сохранить свой мяч и выбить мяч у другого игрока.

Основная коррекция: Ведение контроль мяча. Укрывание мяча. Периферийный взгляд. Дриблинг, ловкость, координация, «креативность».



Квадрат 20 х 20 м. У каждого игрока по мячу.

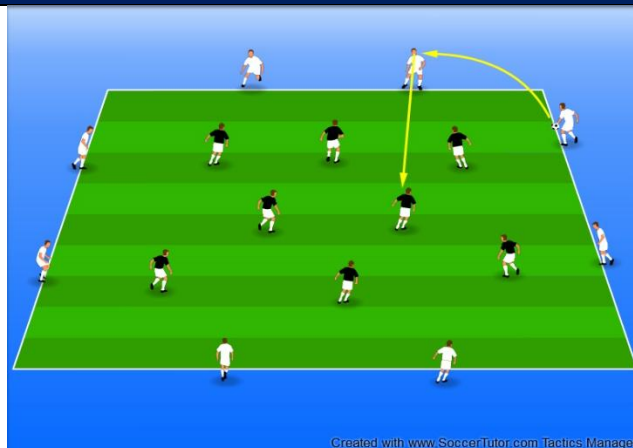
Подвижная игра «Вышибалы головой»

Цель: Совершенствование техники игры головой.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: Игрок с мячом в руках набрасывает на голову партнеру и тот должен головой направить мяч в игрока. Можно добавить два мяча. Игрок, в которого попали мячом, продолжает находиться в квадрате. Команды по итогам считают, кто смог больше выбить раз игроков чужой команды.

Основная коррекция: Смена ритма и направления движений. Постоянно шутить команды.



Две команды по 8 человек расположены как показано на рисунке. Квадрат размером 8x8 м.

Подвижная игра «Муравейник»

Цель: Совершенствование техники ведения мяча различными способами.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: Ведение в круге под задание тренера. На усмотрение тренера поднимается фишка красная или желтая и игроки должны бросить мяч оббежать конус за кругом и вернуться к своим мячам:

1. кто последний прибежал тот проиграл

2. кто остался без мяча тот проиграл

Задания:

- внутренней стороной стопы с ноги на ногу;

- два касания внутренней стороной стопы - правой, два касания внутренней стороной стопы – левой;

- тоже внешней стороной стопы;

- два касания внешней – остановка; подошвой – наскок - внешней другой ногой;

- внутренней - внешней, правой – левой;

- перекатом, правой – левой.

Основная коррекция: Контроль мяча.

Периферийное зрение. Работа опорной ноги.



Круг диаметром 10 м. 4 конуса. У каждого игрока по мячу.

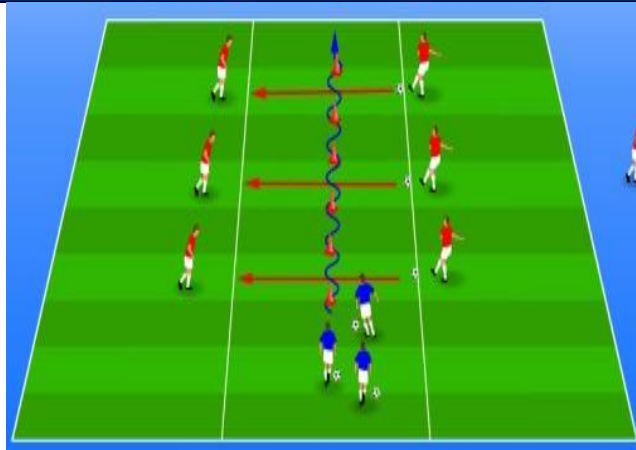
Подвижная игра «Ковбои и индейцы»

Цель: Совершенствование техники ведения мяча различными способами.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: По сигналу тренера «Ковбои» ведут мячи, а «Индейцы» пытаются выбить их ударом по своему мячу внутренней стороной стопы.

Основная коррекция: Контроль мяча. Периферийное зрение. Работа опорной ноги.



Прямоугольник размером 10х20м. Игроки поделены на две команды и располагаются так, как показано на рисунке. У каждого игрока по мячу.

Подвижная игра «Полет на Марс»

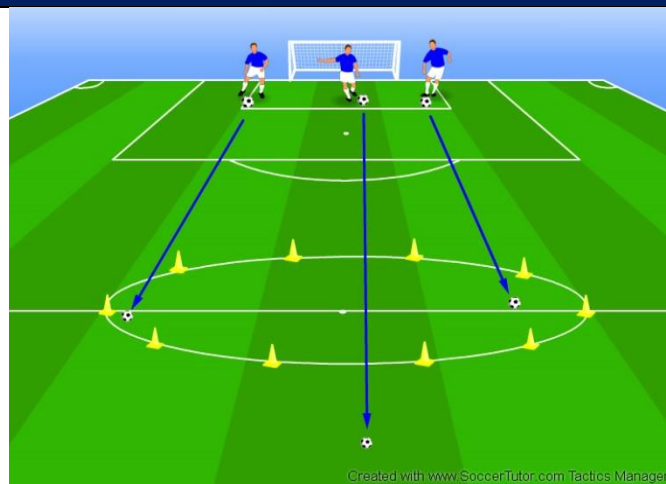
Цель: совершенствование правильной техники исполнения передачи мяча внутренней стороной стопы с акцентом на точность.

Интенсивность: Низкая.

Выполнение: По очереди игроки пробивают мячи (ракеты) с целью приземлить их в отмеченном круге (на Марсе). Каждое попадание добавляет игроку балл. Для усложнения задания, после каждой серии диаметр круга уменьшается.

Повторите упражнение несколько раз и суммируйте баллы.

Основная коррекция: Рассчитать силу удара. Придумывать образы, постоянно шутить.



Конусами отмечается площадка размером 5х10м. В дальнем конце площадки конусами отмечается круг (Марс). Группа игроков со своими мячами (ракеты) расположена в противоположном конце.

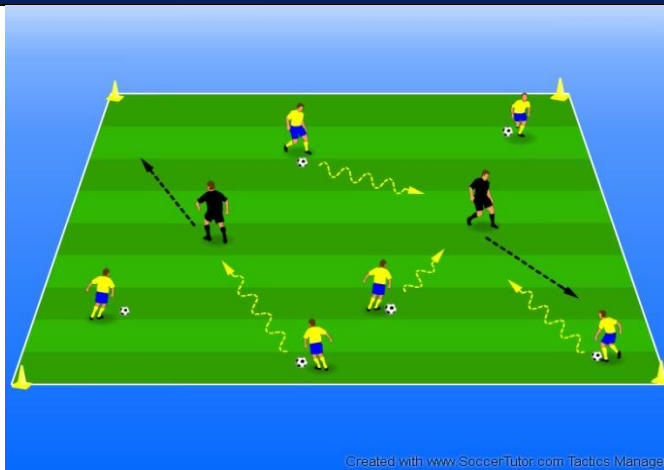
Подвижная игра «Пчелы и медведи»

Цель: Совершенствование правильной техники удара по мячу внутренней стороной стопы с акцентом на точность.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Задача пчел, выполняя ведение, попасть в медведя ударом по мячу.

Основная коррекция: Рассчитать силу удара. Придумывать образы, постоянно шутить.



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager

Площадка 20 х 20 м., 4 конуса, у каждого игрока по мячу. 2 или 3 игрока назначаются медведями, свободно перемещающимися по площадке. Остальные игроки «пчелы».

Подвижная игра «Сон»

Цель: Совершенствование техники ведения мяча.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: Игроки, разделённые на две команды, выполняют ведение по заданию тренера.

По команде «сон» игроки останавливаются и закрывают глаза. Тренер незаметно назначает двух водящих, которые меняют свое расположение. По сигналу тренера, игроки выполняют ведение мяча и быстро встают вокруг одного из водящего.

Основная коррекция: Постоянно менять водящих игроков



Площадка 30 х 20 м. Две команды по 6-8 игроков. У каждого игрока по мячу.

Подвижная игра «Попотейка»

Цель: Совершенствование техники ведения мяча, дриблинга, контроля мяча

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: В ограниченном пространстве ведение, дриблинг, финты. Цель пройти с мячом на противоположную сторону обыграв защитника в центре. Через определенное время смена защитника в центре.

Основная коррекция: Контроль мяча, дриблинг. Финты.

Периферийный взгляд. Ориентация в пространстве. Креативность.



3 квадрата 8х8 м. В каждом квадрате по 5 игроков. Большое количество мяче.

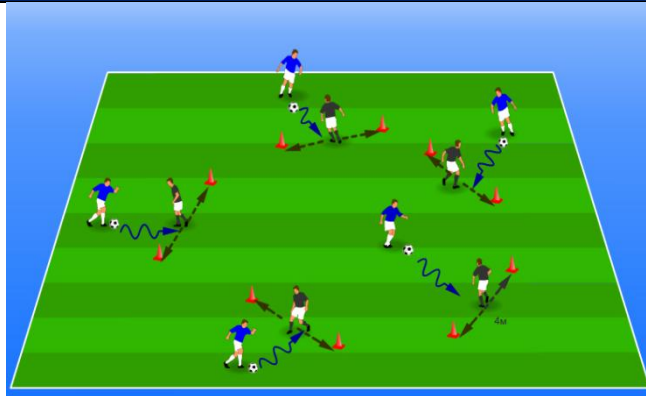
Подвижная игра «Ведение мяча-взятие ворот»

Цель: Совершенствование технических элементов: ведение мяча, контроль, дриблинг, финты, взятие ворот.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: В определенном пространстве игроки выполняют ведение, контроль мяча и взятие ворот. Игра 1:1.

Основная коррекция: Контроль мяча. Дриблинг, финты. Обманные движения. «Периферийный взгляд». Ориентация в пространстве. Координация.



Квадрат 20 х 20 м., 10-12 конусов, на пару игроков один мяч.

Подвижная игра «Веселая охота»

Цель: Развитие быстроты. Ориентация в пространстве. Создание эмоционального фона.

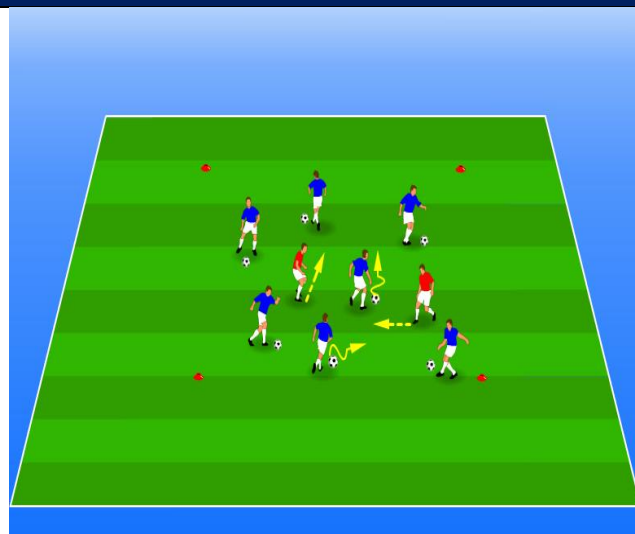
Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Игроки выполняют ведение мяча, два игрока преследуют. Если «охотники» дотронулись до игроков, те выходят из игры и жонглируют.

Когда охотники поймали всех игроков, происходит смена «охотников».

Соревнование на время, какая пара охотников быстрее всех выбьет мячи за пределы квадрата»

Основная коррекция: Ведение контроль мяча. Укрывание мяча.



Квадрат 20 х 20 м., у каждого игрока по мячу

Подвижная игра «Уши, нос, колени...»

Цель: Развитие координации, ловкости и внимательности.

Интенсивность: Низкая.

Выполнение: По команде тренера, игроки двумя руками, касаются определенной части тела (например, нос или уши»). По второму сигналу мяч нужно забрать себе руками:

- лицом друг к другу;
- спиной друг к другу.

Основная коррекция: При выполнении поднимать голову, следить за чёткостью и концентрацией. Все время комментировать действия (шутить).



Квадрат 20 х 20 м., на пару игроков по мячу

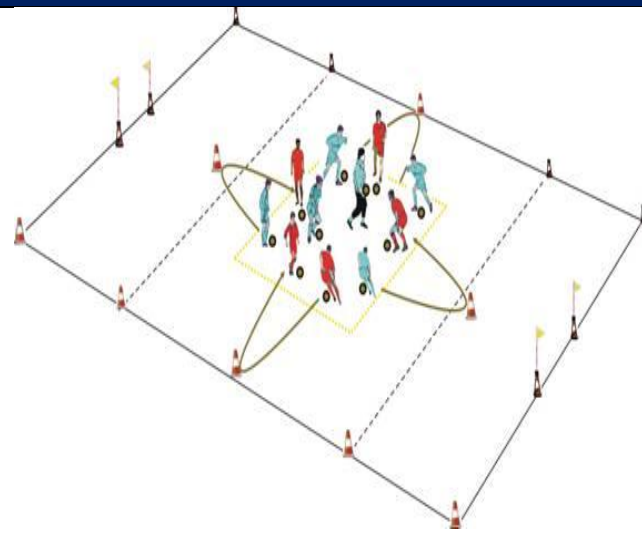
Подвижная игра «Кто быстрее»

Цель: Развитие координации, ловкости и внимательности.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: Игроки выполняют ведение мяча. По сигналу игроки быстро покидают квадрат, оставив мячи. В это время тренер убирает один мяч из квадрата и когда игроки возвращаются нужно поставить ногу на один из мячей. Игроки, которым не достались мячи, покидают квадрат, до выявления победителя.

Основная коррекция: При выполнении поднимать голову, следить за чёткостью и концентрацией.



10-15 игроков располагаются в площадке 10 на 10 метров у каждого мяч. За пределами квадрата ставятся 4 фишки на расстоянии 6 метров

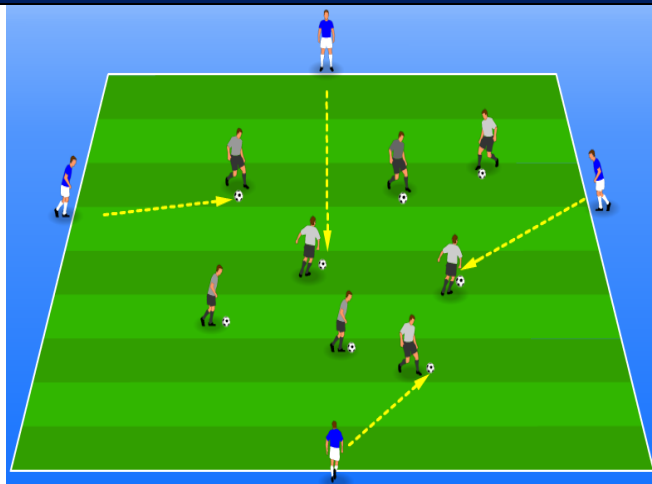
Подвижная игра «Охота, три цвета»

Цель: Совершенствование техники ведения мяча различными способами.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: Две команды в центральной зоне квадрата выполняют ведение мяча по сигналу тренера команда находящаяся вне квадрата забегает и выбивает мячи команды указанного цвета. Игроки с мячом что бы сохранить мяч могут передовать его пасом партнёру. Каждая команда участвует в качестве ловов по одному разу.

Основная коррекция: Контроль мяча, смена направления движения.



Три команды по 4 человека, квадрат 20 х 20 м.

Подвижная игра «Спящий дракон»

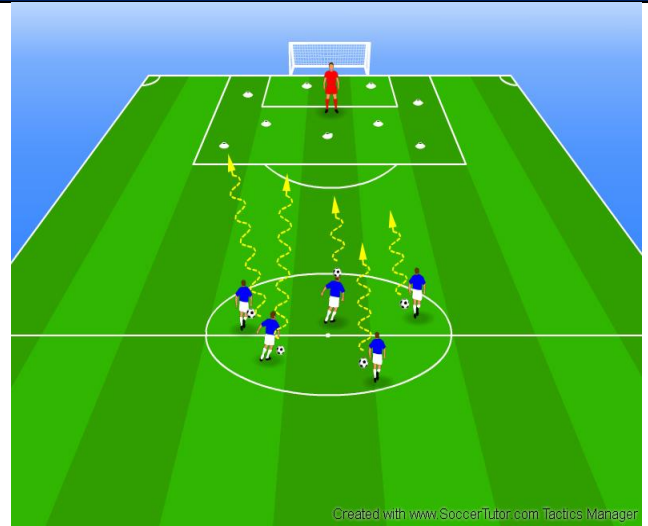
Цель: Совершенствование техники ведения мяча различными сторонами стопы.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Игроки выполнение ведение мяча должны перенести все фишки (сокровища) в центральный круг (корабль). Осаленный драконом игрок должен вернуться на корабль, изображая «зомби» и отжаться 5 раз, после чего возвращается в игру.

Основная коррекция:

- Не отпускать далеко от себя мяч.
- Держать голову поднятой, чтобы видеть других игроков.
- Закрывать мяч корпусом от соперника.



Половина футбольного поля. Игроки с мячами (пираты) располагаются в центральном круге (корабле). Тренер (спящий дракон) располагается в штрафной площади (острове) и охраняет фишки (сокровища). У каждого игрока по мячу.

Подвижная игра «Вынос мусора»

Цель: Совершенствование техники обработки мяча с воздуха.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Желтая команда работает над вбрасыванием мяча руками. Красная команда обрабатывает мяч с воздуха и возвращает его передачей ногой на сторону соперника. Побеждает команда, на половине поля которой окажется меньше мячей.

Основная коррекция: Соблюдение правил игры. Передачи внутренней стороной стопы.



Площадка 20 х 20 м. Две команды, располагаются напротив друг друга. У каждого игрока по мячу.

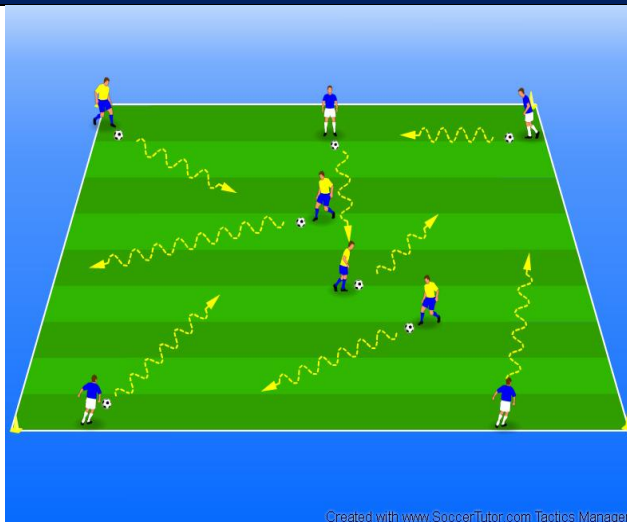
Подвижная игра «Обезвредить бомбу»

Цель: Совершенствование техники ведения мяча со сменой направления движения.

Интенсивность: Высокая. По команде тренера «Обезвредить бомбу» игроки должны выбить чужой мяч за пределы квадрата и сохранить свой мяч. Игрок, потерявший свой мяч, выбывает из игры.

Основная коррекция:

- Не отпускать далеко от себя мяч.
- Держать голову поднятой, чтобы видеть других игроков.
- Закрывать мяч корпусом от соперника.



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager

Площадка 20 x 20 м. Поделить игроков на две команды. У каждого игрока по мячу.

Подвижная игра «Чужеземные захватчики»

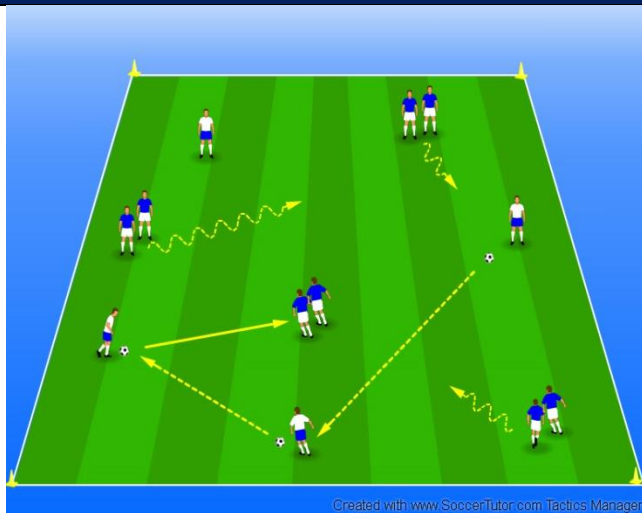
Цель: Совершенствование техники передачи мяча внутренней стороной стопы.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение; «Завоеватели» пытаются осалить как можно больше пар. Пара в которую попали мячом, присоединяется к «завоевателям».

Основная коррекция:

- Держать голову поднятой, чтобы видеть завоевателей.
- Удавы наносить низом, ниже колен.



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager

Площадка 20 x 20 м 8 игроков, образуют 4 пары, держась за руки. 4 оставшихся игрока (завоеватели).

Подвижная игра «Заколдованный лес»

Цель: Развитие координации и ловкости эмоциональная зарядка, снятие скованности, выявить самого ловкого

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: Игроки (Туристы) выполняют ведение мяча, через «Заколдованный лес», в котором живет «Злой волшебник». Задача водящего выбить мяч за пределы квадрата. Игрок, потерявший мяч садится на пол, превратившись в камень.

Основная коррекция: Движение игроков. Ведение правой (левой) ногой. Использование различных финтов и обманных движений.



Площадка 20x20м. 10-12 игроков в команде («туристы») и 1 игрок («злой волшебник»). На каждого игрока по мячу.

Подвижная игра «Бильярд»

Цель: Совершенствование техники удара по мячу внутренней стороной стопы.

Выполнение: Выбить одним мячом, другой мяч на линии. Кто быстрее, тот выиграл.

Основная коррекция: Точность ударов. Постоянно шутить.



Две команды игроков располагаются на одной линии так, как показано на рисунке. На противоположной стороне, на расстоянии 10 м устанавливаются футбольные мячи

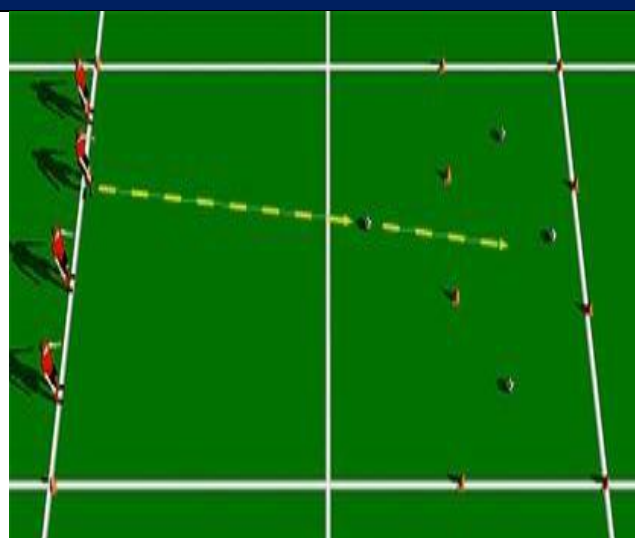
Подвижная игра «Спичечный коробок»

Цель: Совершенствования правильной техники исполнения передачи внутренней стороной стопы с акцентом на точность.

Интенсивность: Низкая.

Выполнение: Игроки по очереди посылают мяч с расчетом остановить его в коробке. За каждый удачный пас начисляется балл. После серии ударов все игроки возвращаются на исходную позицию, а линия конусов сдвигается, уменьшая коробку в половину. Упражнение повторяется. В конце баллы суммируются.

Основная коррекция: Рассчитать силу удара. Придумывать образы, постоянно шутить.



Конусами отмечается площадка размером 10х20м. Игроки со своими мячами располагаются на исходной линии. В отдалении выстраивается линия из конусов, формируя коробочку.

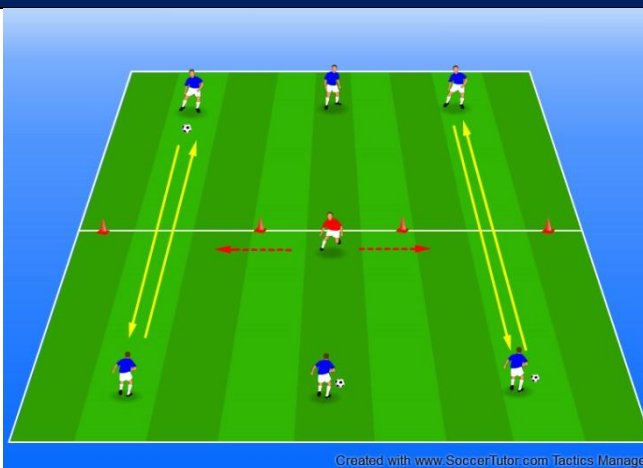
Подвижная игра «Перехват»

Цель: Совершенствование техники передачи мяча внутренней стороной стопы.

Интенсивность: Высокая. Игрок работает в перехвате 45 сек., затем смена, либо сразу после перехвата.

Выполнение: Игроки в синих майках делают передачи друг другу через ворота из конусов, задача игрока в красной майке сделать перехват.

Основная коррекция: Точность передач. Смена направления движений при перехвате мяча.



Расстояние между конусами 3 м. игроки находятся напротив друг друга на расстоянии 10 м

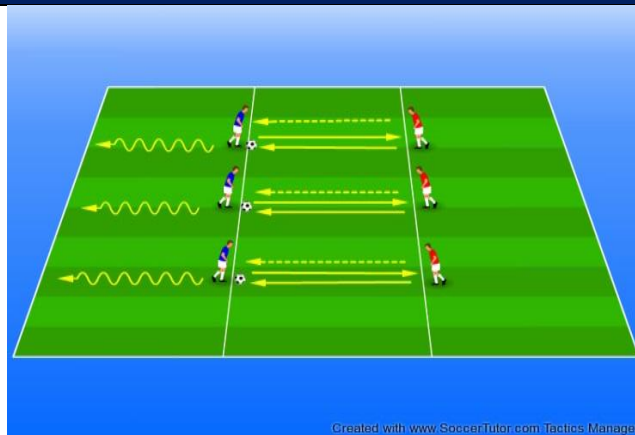
Подвижная игра «Красные-синие»

Цель: Совершенствование техники передачи мяча внутренней стороной стопы.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: Передачи мяча в парах. По команде тренера, одни догоняют других.

Основная коррекция: Точность передач. Смена направления движений.



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager

Площадка 18 x 15 м., поделенная на 3 зоны. Игроки располагаются по парно, так как показано на рисунке. На пару 1 мяч. расстояние между зонами 6 м.

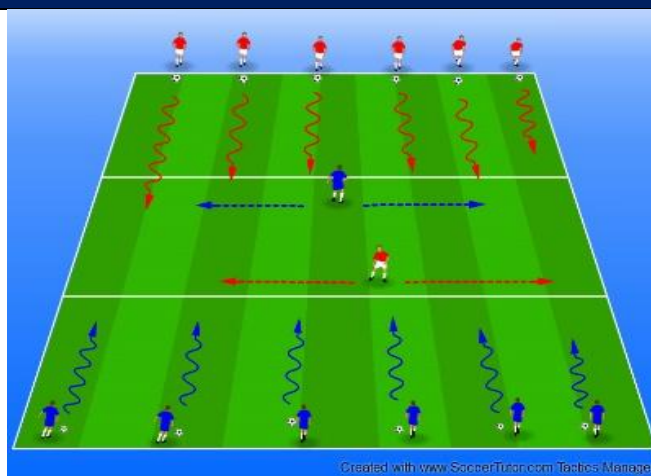
Подвижная игра «Волк во рву»

Цель: Совершенствование техники ведения мяча различными сторонами стопы.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: Игроки выполняют ведение мяча различными сторонами стопы. Задача «волков» не дать пройти одним из одного квадрата в другой.

Основная коррекция: Дриблинг на скорости. Смена направления движений.



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager

Площадка 18 x 15 м., поделенная на 3 зоны. Игроки, располагаются так как показано на рисунке. В центральной зоне по одному игроку (волку) от каждой команды. У каждого игрока по мячу.

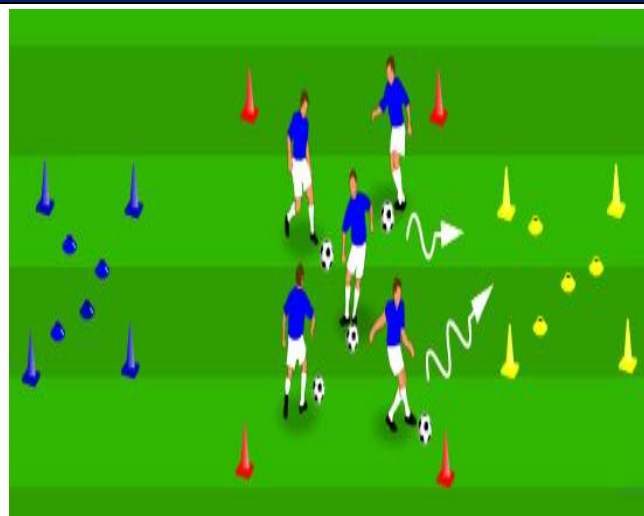
Подвижная игра «Два квадрата»

Цель: Совершенствование техники ведения мяча различными сторонами стопы.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: Игроки выполняют ведение мяча различными сторонами стопы в красном квадрате. По команде тренера завести свой мяч в синий или желтый квадрат и поднять фишку соответствующего цвета. Последний игрок приседает три раза.

Основная коррекция: Ведение на скорости. Смена направления движений.



Площадка 30 x 20 м., поделенная на 3 квадрата. Красный квадрат 10 x 10 м. Синий и желтый квадраты 5 x 5 м. 12 разноцветных конусов. 8 фишек. У каждого игрока по мячу.

Подвижная игра «Четыре угла»

Цель: Совершенствование техники ведения мяча различными сторонами стопы.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Игроки выполняют ведение мяча различными сторонами стопы в ограниченном пространстве. По команде завести мяч в угол названный тренером. Последний игрок приседает три раза.

Основная коррекция: Ведение на скорости. Смена направления движений.



Квадрат 20 х 20 м., разноцветными фишками отметить 4 угла, 3 х 3 м. У каждого игрока по мячу.

Подвижная игра «Коробка с карандашами»

Цель: Совершенствование техники передачи мяча внутренней стороной стопы с акцентом на точность.

Интенсивность: Низкая.

Выполнение: Игроки по очереди посылают мяч с расчетом остановить его в коробке. За каждый удачный пас начисляется балл. После серии передач все игроки возвращаются на исходную позицию, а линия конусов сдвигается, уменьшая коробку в половину. Упражнение повторяется. В конце баллы суммируются.

Основная коррекция: Точность и высота передачи.



Конусами отмечается площадка размером 10х20м. Игроки со своими мячами располагаются на исходной линии. В отдалении выстраивается линия из конусов, формируя коробочку.

Подвижная игра «Чужеземные захватчики»

Цель: Совершенствование техники ведения мяча правой (левой) ногой с ударом в неподвижную цель.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Игроки одной из команд, двигаясь с мячами по квадрату за 30 секунд должны сбить (уложить) мячами как можно больше конусов. Затем играет другая команда.

Победитель определяется по количеству сбитых конусов

Основная коррекция: Ведение на скорости. Точность ударов.



Разделить группу на две команды. В квадрате 10х10м расположите множество конусов (чужестранцы).

Подвижная игра «Грузовик Монстр»

Цель: Обучение технике ведения мяча различными сторонами правой (левой) стопы и развитие наблюдательности.

Организация: Площадка 15x15 м., 4 конуса, у каждого игрока по мячу. Дети притворяются, что их мяч – это огромный грузовик.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: По команде тренера, заведя мотор, они начинают подошвой катать «грузовик» вперед и назад и при этом издают громкий ревуший звук мотора.

Основная коррекция: Внимательно смотреть по сторонам, чтобы избежать столкновения. Игроки могут вести грузовик быстро или медленно, разворачиваться и по необходимости останавливаться.



Площадка 15x15 м., 4 конуса, у каждого игрока по мячу. Дети притворяются, что их мяч – это огромный грузовик.

Подвижная игра «Сороконожка»

Цель: Совершенствование простейших тактических взаимодействий в группе.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Группа игроков с мячами свободно передвигается по полю от одного края к другому, стараясь скрыть свой мяч от сороконожки. Если игрок теряет мяч, то присоединяется к сороконожке, крепко держась за руки. Руки отпускать запрещается. Постепенно все игроки присоединяются к группе. Последний, оставшийся – победитель.

Основная коррекция: Смена ритма и направления движений. Постоянно шутить.



Площадка 20x20 м., 4 конуса, у каждого игрока по мячу. Один игрок назначается «Головой» сороконожки и должен выбивать мячи у игроков.

Подвижная игра «Атака крабов»

Цель: Совершенствование исполнительских навыков различных видов дриблинга.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: По команде тренера игроки с мячами начинают ведение мяча в направлении противоположного края площадки и подошвой стопы фиксируют мяч на линии.

Игроки на земле могут передвигаться только на четвереньках лицом вверх и пытаются ногой выбить мяч за пределы поля. Игрок, у которого выбили мяч, выбывает из игры. Затем игроки меняются ролями.

Основная коррекция: Ведущие мяч игроки должны использовать различные способы ведения мяча и перемещаться на свободных пространствах площадки.



Площадка 9x18 м. Группа разделяется на две равные половины, у одной половины игроков - по мячу на каждого. Группа с мячами располагается у края площадки, другая равномерно распределяется по полю в положении сидя на траве.

Подвижная игра «Сохрани цель»

Цель: Развитие ловкости и координации движений.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Игроки на окружности должны передавать мяч между собой и постараться забросить мяч в бак (одной или двумя руками). Они могут двигаться по всей окружности. Игроки внутри круга, должны все время двигаться и стараться не дать игрокам с мячом забросить мяч в бак. Мяч можно только перехватывать любой частью тела, кроме рук. Так же игрокам внутри круга, нельзя заходить в малый круг, где стоит бак. Игра идет на время.

Основная коррекция: Точность в исполнении передач мяча, все время открываться под партнера с мячом. Игроки внутри, смотреть по сторонам, оценивать игровую ситуацию, подсказ друг другу.



Круг радиусом 6 м. Внутри которого еще один маленький круг, радиусом 3-4 метра, внутри которого стоит бак. На окружности большого круга расположены 6 игроков, 3 игрока расположены внутри круга (большого).

Подвижная игра «Всадники»

Цель: Совершенствование техники ведения мяча.

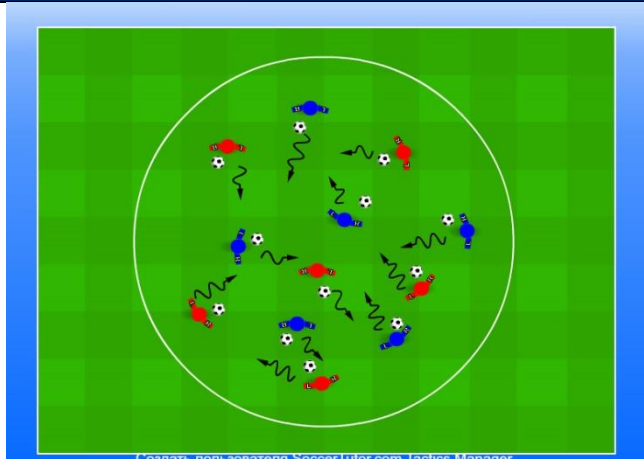
Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Игроки начинают вести мяч заданным способом и по команде тренера (тренер называет цвет) тот цвет, который был назван должен остановиться и ноги чуть шире плеч. Игроки другого цвета должны пролезть между ног и встать перед партнерам. Партнер запрыгивает на спину (всадник). Проигрывает пара, которая последняя сделала всадника.

Наказание: 5 отжиманий, 2 кувырка и т.д.

Основная коррекция: Мяч всегда под контролем, поднимать голову (не смотреть на мяч), быстрое ориентирование на команду тренера.

2 команды, на каждого игрока по мячу



Подвижная игра «Сохрани свой мяч»

Цель: Развитие ловкости и координации движений.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Все игроки держат мяч на вытянутой руке (правой/левой) и стараются сбить мяч соперника. Если мяч сбили, игрок выходит за пределы круга, выполняет 1-2 кувырка и заходит обратно в круг. Каждый игрок считает, сколько мячей он сбил.

Варианты: 1) на вытянутой руке в правой руке;

2) на вытянутой руке в левой руке;

3) вести мяч как в баскетболе только правой рукой;

4) вести мяч как в баскетболе, только левой рукой.

Основная коррекция: Стараться сохранить свой мяч, укрывать корпусом.

Все игроки располагаются в круге. У каждого игрока по мячу.



Подвижная игра «Выбивной»

Цель: Развитие ловкости и координации движения.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Игроки стоят между фишек, мяч в середине. Идет работа ног по команде тренера. После команды «Мяч», один из игроков хватается за мяч и должен успеть выбить другого, пока тот не забежал за линию (дом). Потом игроки меняются местами.

Варианты ведения мяча:

- 1) мяч берет один из игроков, по очереди;
- 2) мяч берет любой из игроков, кто успел первым, другой убегает.

Основная коррекция: Работа ног на фишках, воспринимать сигнал на слух и реакция по сигналу.



мяч на пару игроков, 4 фишки (2 одинаковые), располагаются как показано на рисунке

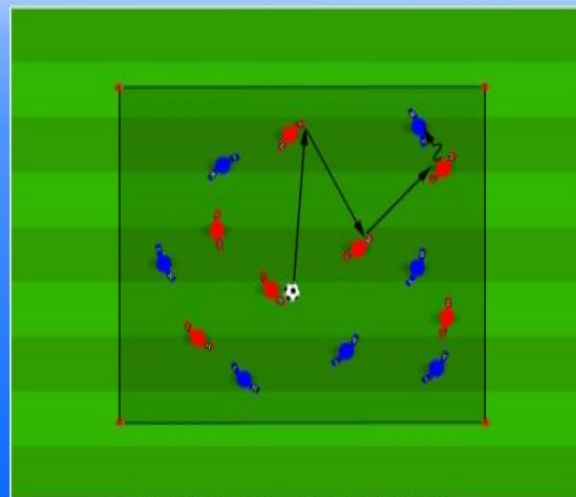
Подвижная игра «Салки большим мячом»

Цель: Развитие ловкости и координации движения.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: На ограниченном участке поля по сигналу тренера одна группа игроков передавая большой мяч другу другу должна осалить, как можно быстрее всех игроков другой группы. Бегать с мячом нельзя. Как только игрока другой команды осалят, он уходит за пределы площадки и начинает жонглировать.

Основная коррекция: Мяч всегда под контролем, поднимать голову



На площадке 15х15 м, как указано на рисунке. Две группы игроков находятся внутри квадрата, у одной группы большой гимнастический мяч в руках

Подвижная игра «Пятнашки»

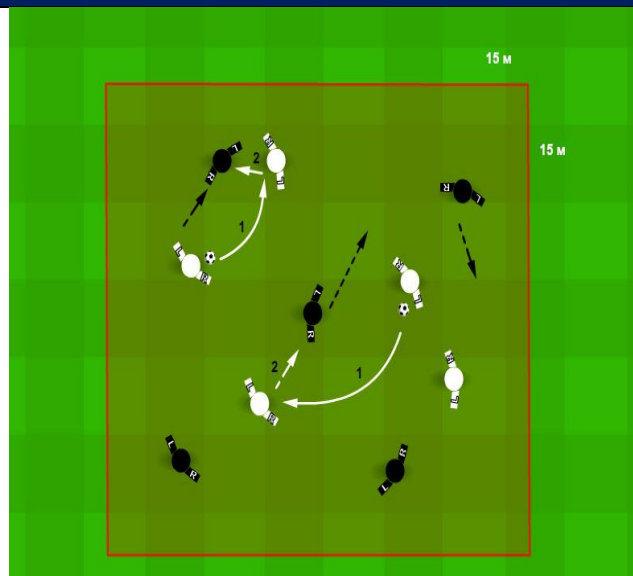
Цель: Развитие ловкости и координации движения.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Игроки делятся на две команды по пять человек. Одна команда выступает в роли догоняющей, другая в роли убегающей. У догоняющей команды два мяча в руках. За отведённое время постараться коснуться как можно больше игроков противоположной команды мячом, при этом, не бросая его в игрока. Мяч можно передавать своему игроку из команды верхом в руки. Игрок с мячом может выполнить три шага, после чего должен передать мяч другому партнёру.

Команда, выбившая наибольшее количество игроков, побеждает

Основная коррекция: Мяч всегда под контролем, поднимать голову



Квадрат 15 x 15 м. Две команды по 5-6 человек. 2 мяча.

Подвижная игра «Пятнашки»

Цель: Совершенствование техники ведения мяча. Развитие ловкости и координации движения.

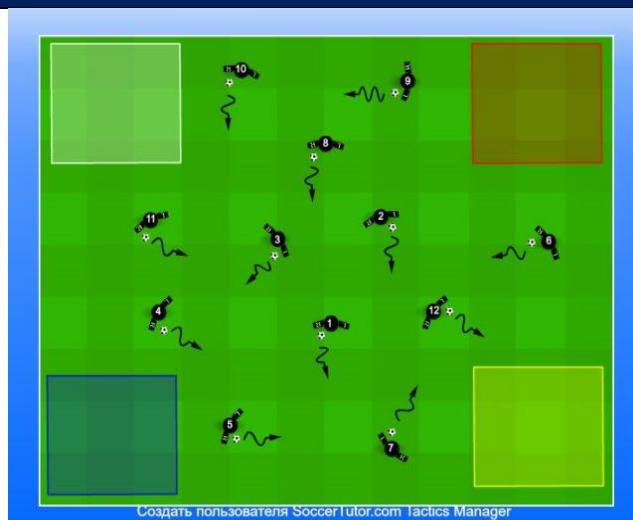
Интенсивность: Средняя, переходящая в высокую

Выполнение:

1. У каждого из игроков мяч в руках, они выполняют движение развороты через правое плечо, левое плечо, по сигналу тренера необходимо забежать с мячом в одну из четырех зон выделенную разными цветами

2. Мяч в ногах. Произвольное ведение, по сигналу тренера завести мяч одну из четырех зон выделенную разными цветами. Последний игрок выполняет задание тренера.

Основная коррекция: Максимальная концентрация внимания при выполнении задания.



По углам половины поля расположить 4 квадрата 7x7.

7.3 ЭСТАФЕТЫ

Эстафета «Пути»

Цель: Развитие быстроты и быстроты реакции. Эмоциональная зарядка, снятие скованности.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: игроки по сигналу тренера бегут до фишек и обратно

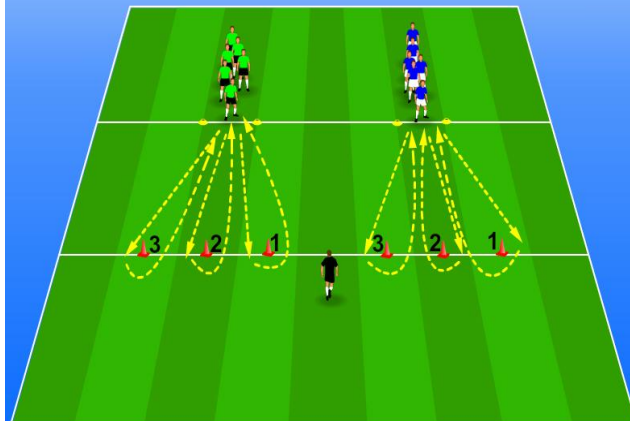
Сигналы:

А) 1, 2, 3 (объезжают одну фишку)

Б) 12,13,23,21,31,32 (объезжают две фишки)

В) 123,321,213,231 (объезжают три фишки)

Основная коррекция: Обратить внимание на технику поворота. (переступанием). Ритмичное движение рук. Обратить внимание верхней плечевой пояс.



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager

Площадка от старта до фишки 5м., 6 конусов, расстояние между конусами 3м.

Эстафета «Гонка автомобилей»

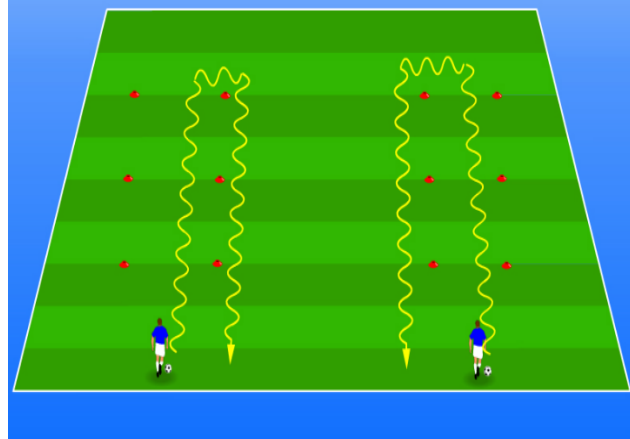
Цель: Совершенствование техники прямолинейного ведения мяча различными способами.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Игроки выполняют прямолинейное ведение мяча («машины») внутренней (внешней) стороной правой, левой стопы, как показано на рисунке.

Основная коррекция:

- правильное выполнение задания
- ведение, контроль мяча
- периферийный взгляд
- ведение правой ногой, левой
- ведение различными сторонами стопы и т.д.



Полигон 20 x 20 м. Две команды по пять человек. 12 фишек.

Эстафета «Качели»

Цель: Совершенствования правильной техники игры головой в движении с акцентом на точность выполнения.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: Один игрок броском снизу подает мяч примерно на середину площадки (5м). Второй игрок с другого конца квадрата набегает и головой должен вернуть мяч обратно точно в руки подающему игроку, и только при этом условии он получает очко. После выполнения удара головой второй игрок возвращается на исходную позицию в конец шеренги.

Основная коррекция: Мяч подается высокой дугой к середине площадки, чтобы принимающий игрок имел возможность подбежать и атаковать мяч, что является обязательным условием правильного выполнения упражнения.



Квадрат размером 10x10 м.

Эстафета «Кто быстрее»

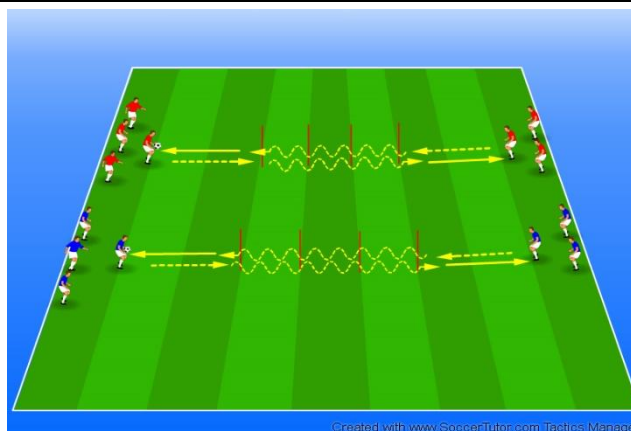
Цель: Совершенствование техники передвижений без мяча способами.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Спринт с мячом в руках + зигзаг между пиками опустить мяч на землю + передача ногой партнёру на против спринт в противоположную колону.

Основная коррекция:

- правильное выполнение задания
- ведение, контроль мяча
- периферийный взгляд
- ведение правой ногой, левой
- ведение различными сторонами стопы и т.д.



Две команды по 7 человек. Расстояние 10 м.

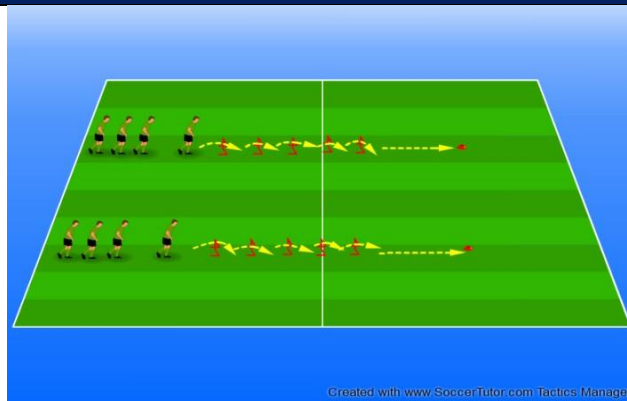
Эстафета «Скачки»

Цель: Развитие физического качества «Быстрота».

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: По сигналу тренера игроки выполняют спринт до конуса и обратно.

Основная коррекция: Ускорение на максимальной скорости



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager

4 колонны по 5 человек. Расстояние до конусов 10 метр.

Эстафета «Друг за друга»

Цель: Развитие физического качества «Быстрота».

Интенсивность: Высокая.

Выполнение:

-Задача 1 : Первый спринт начинает один футболист, последующие рывки в парах.

Каждый футболист делает 4 рывка

1. Спринт до конуса и обратно.

2. Взяться за руки 2 футболиста до конуса и обратно .

3. 1 остается на финише продолжают 2, 3, футболист

4. 2 остается на финише продолжают 3, 4, футболист.

5. 3 остается на финише продолжают 4, 5, футболист.

Основная коррекция: Ускорение на максимальной скорости



Четыре команды по 5 человек. Расстояние 10 м.

Эстафета «Азбука»

Цель: Развитие физического качества «Ловкость».

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Игроки делятся на две команды, свой мяч, держа в руках.

Задача выложить из мячей букву алфавита, названную соперником.

Основная коррекция. Нельзя поправлять мячи, после того как его положили на пол. Ускорение на максимальной скорости



Площадка 20 x 20 м. 2 команды по 6-7 игроков. Расстояние до конусов 10 метр. У каждого игрока по мячу.

Эстафета «Жонглеры»

Цель: Совершенствование техники жонглирования мяча. Развитие точности.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение:

Задача:

- На расстоянии (30 метр) стоят баки, после жонглирования, забить мяч разными способами.

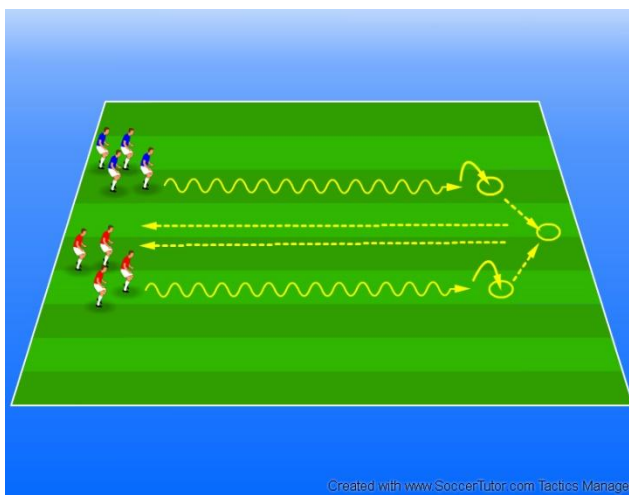
1.-Жонглирование ногами забить мяч в бак ногами, взять фишку по цвету + спринт +передача эстафеты. 4 повторения.

2. -Жонглирование ногами забить мяч в бак грудью, взять фишку по цвету + спринт +передача эстафеты. 4 повторения.

3.-Жонглирование ногами забить мяч в бак головой, взять фишку по цвету + спринт +передача эстафеты. 4 повторения.

-Проигравшая команда после каждого этапа отжимание по 10 раз.

Основная коррекция: Обязательное попадание в бак. Постоянно шутить.



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager

Площадка 30 х 20 м. Две команды по 4 человека. Два бака. Обрчи, фишки.

Эстафета «Стенка»

Цель: Совершенствование техники ведения мяча.

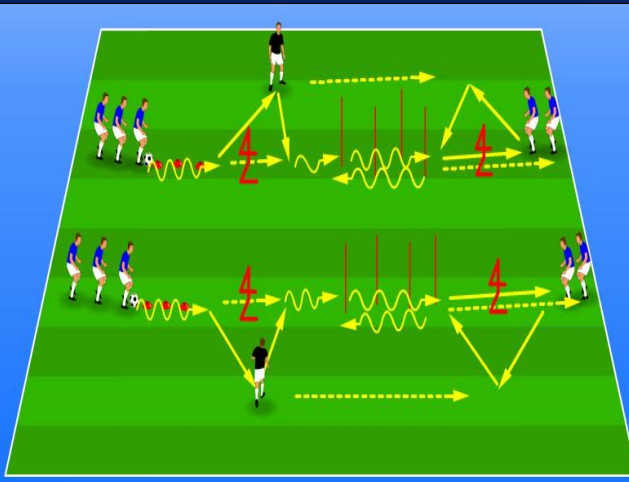
Интенсивность: Высокая.

Выполнение:

- ведение мяча на фишках, протолкнуть мяч под барьером и пролезть под ним, ведение мяча между наклонных стоек, протолкнуть мяч через второй барьер, пролезть под ним, оставить мяч подошвой в квадрате и передать эстафету.

- ведение мяча на фишках, выполнить передачу тренеру, перепрыгнуть через барьер, получить обратный пас, выполнить ведение мяча между наклонных стоек, передача тренеру, прыжок через второй барьер толчком двумя ногами подтягивая колени к груди, получить обратную передачу от тренера и оставить мяч подошвой в квадрате и передать эстафету партнеру

Основная коррекция: Ускорение на максимальной скорости



Площадка 30 х 20 м. Две колонны по 5 человек, расположить как показано на рисунке. Барьеры, стойки, фишки. На команду один мяч.

Эстафета «Хоровод»

Цель: Совершенствование групповых тактических взаимодействий. Развитие ловкости и координации движений.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Игроки делают передачи в кругу, по команде тренера они начинают двигаться все вместе, продолжая передавать мяч ногами в кругу. Мяч не должен выходить за пределы круга. Чья команда быстрее вернется на исходную позицию та и победила.

Основная коррекция:

-передачи низом

-держат мяч в воздухе.



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager

4 колонны по 5 человек. Расстояние до конусов 10 метр.

Эстафета «Ваш обруч свободен?»

Цель: Развитие быстроты и координации движений.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: По ходу движения игрока, устанавливаются три обруча, в двух из которых лежат мяч и фишка.

Задача игрока, по ходу дистанции, переложить мяч и фишку в свободный обруч.

Основная коррекция: Перекладывание предметов всегда начинается с фишки. Ускорение на максимальной скорости



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager

Площадка 20x30 м. 6 фишек, 6 обручей, 2 мяча, 2 манекена. Две команды по 6-8 игроков.

Эстафета «Флаг»

Цель: Развитие быстроты и координации движений.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: По ходу движения игрока, устанавливаются 9 разноцветных фишек (3 белые, 3 красные, 3 синие).

Задача игрока поменять местами две любые фишки. Побеждает команда быстрее выложившая свои фишки в цвета Российского флага.

Основная коррекция: Ускорение на максимальной скорости



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager

Площадка 20x30 м. Большое количество разноцветных фишек, 2 манекена. Две команды по 6-8 игроков.

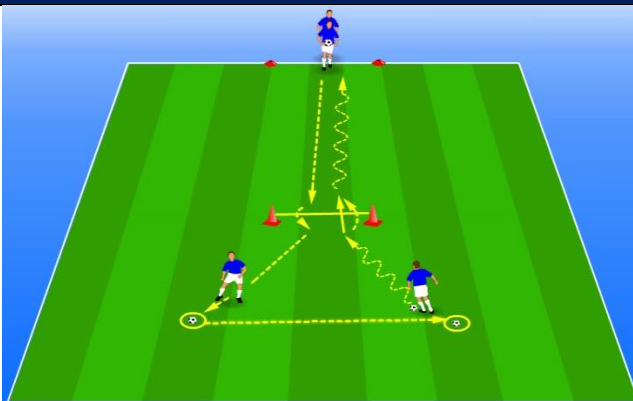
Эстафета «Полоса препятствий»

Цель: Развитие быстроты и координации движений.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Игрок, по ходу дистанции, перепрыгнув через барьер, подбирает руками из обруча мяч и перекладывает его во второй обруч. Переложив мяч, игрок на обратном пути перепрыгивает барьер и передает эстафету следующему игроку.

Основная коррекция: Ускорение на максимальной скорости



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager

Площадка 20x30 м. Две команды по 6-8 человек. 4 обруча, 2 барьера, 2 мяча, фишки

Эстафета «Новогодняя елка»

Цель: Развитие быстроты и координации движений.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: На дистанции устанавливаются два обруча, два конуса, одна стойка, один мяч и большое количество фишек.

Задача игрока, переложив мяч руками из одного обруча в другой, оббежать «змейкой» конусы, подобрать одну из лежащих фишек и продеть ее через стойку, тем самым начинает собирать «Новогоднюю елку».

Основная коррекция: Ускорение на максимальной скорости



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager

Площадка 20x30 м. Две команды по 6-8 человек. 4 обруча, 4 конуса, 2 мяча, 2 стойки, большое количество фишек

Эстафета «Мишень»

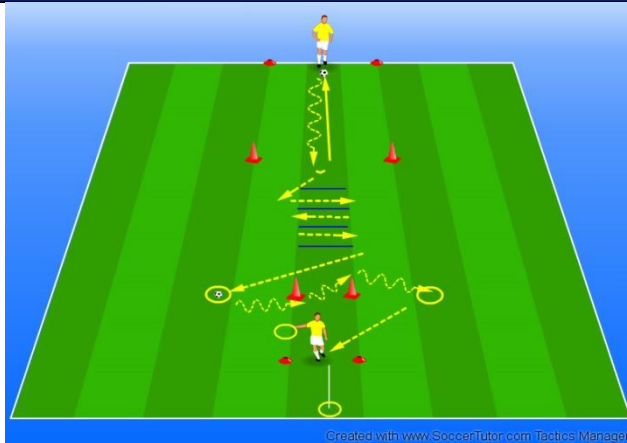
Цель: Развитие быстроты и координации движений.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Конусы, обручи, гимнастические палки, стойки и фишки установить так, как показано на рисунке.

Игрок, выполнив ведение мяча, преодолевает гимнастические палки приставным шагом. Далее подбирает мяч из обруча, обыгрывает два конуса и оставив мяч во втором обруче, продолжает двигаться по дистанции, подбирает лежащий третий обруч и бросает его на стоку (кидает пока не попадет) и передает эстафету.

Основная коррекция: Ускорение на максимальной скорости



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager

Площадка 20x30 м. Две команды по 6-8 человек. Большое количество конусов, обруче, фишек и 2 стойки.

Эстафета «Остров сокровищ»

Цель: Развитие быстроты и координации движений.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Расставить манекены и конусы как показано на рисунке. Под конусами спрятать несколько теннисных мячей («Сокровища»).

Игрок, выполняя ведение мяча, обыгрывает манекен, выполняет обратную передачу своему игроку. Далее поднимая один из конусов, пытается найти «сокровища» и передает эстафету. Каждый найденный теннисный мяч («Сокровище») является наказанием (5 приседаний или отжиманий) для соперника.

Основная коррекция: Ускорение на максимальной скорости



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager

Площадка 20x0 м. Две команды по 6-8 человек. 2 манекена, 2 мяча, большое количество конусов и теннисных мяче.

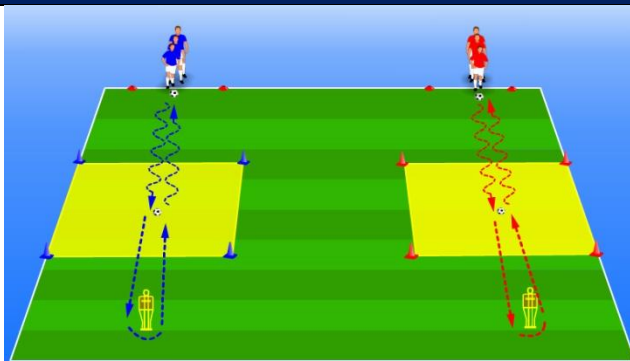
Эстафета «Два квадрата»

Цель: Развитие быстроты и координации движений.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Игрок, выполнив до середины квадрата ведение мяча, оставляет его, оббегает манекен, подбирает оставленный мяч, и выполняя ведение мяча передает эстафету.

Основная коррекция: Ведение мяча на максимальной скорости.



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager

На середине дистанции разметить два квадрата 5x5 м. Две команды по 6-8 человек. 2 мяча. 2 манекена.

Эстафета «7 камней»

Цель: Развитие быстроты и координации движений.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: У первого игрока одна фишка в руках. Первый игрок, переложив мяч руками из одного обруча в другой, оббегает «змейкой» два конуса, кладет свою фишку («камень») в обруч. Далее поднимает, лежащую на полу вторую фишку и передает ее следующему игроку. Побеждает команда, быстрее собравшая пирамиду из «камней»

Основная коррекция: Ускорение на максимальной скорости



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager

Площадка 20x30 м. Две команды по 6-8 человек. Конусы, фишки и обручи, разложить так, как показано на рисунке.

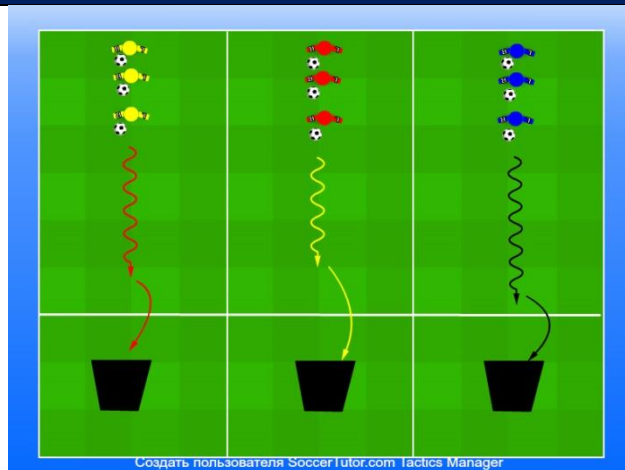
Эстафета «Баскетбол»

Цель: Развитие ловкости и координации движений

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: Игроки по сигналу тренера начинают двигаться к бакам (заданным способом жонглировать в движении) и забить мяч в бак, не заходя за линию. Следующий игрок начинает после того, как первый игрок передаст ему эстафету. Если игрок (первый забил) следующий игрок может стартовать и без передачи эстафеты.

Основные требования: Жонглирование строго заданным способом и в движении; соблюдать порядок выполнения – ждать передачу эстафеты (если не попал в бак).



3 команды, располагаются как на рисунке. Расстояние до баков 12 метров, от линии до бака 2 метра. Мяч на каждого игрока.

Эстафета «Кто быстрее»

Цель: Развитие быстроты, ловкости и координации движений

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Первым начинает игрок под номером 1. Задача на максимальной скорости оббежать дальнюю пикку с мячом в руках и вернуться обратно, передав при этом мяч следующему партнеру в колонне ударом об землю между первой и второй пикой.

Выигрывает команда, которая приходит к финишу первой и поднимает мяч над головой. Проигравшие две команды выполняют шуточные задания.

Основные требования: Ускорение на максимальной скорости



Игроки располагаются в трех колоннах по 4 человека. У первого игрока в колонне мяч в руках. Между первой и второй пикой расстояние 15 м., между второй и третьей 8 м.

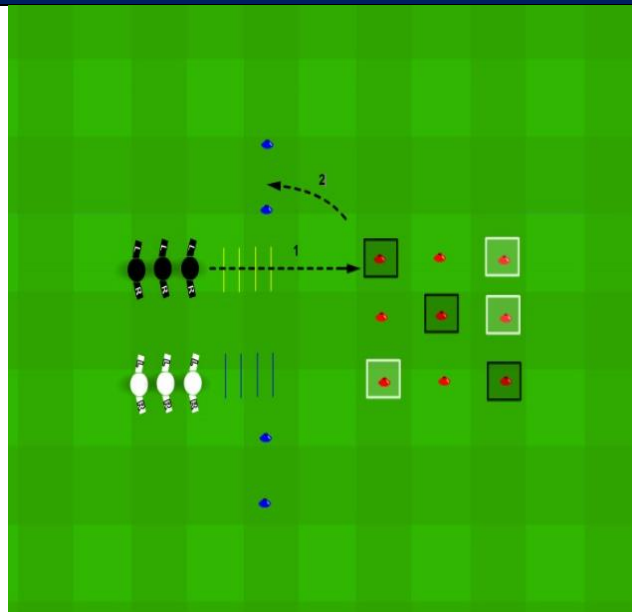
Эстафета «Крестики-нолики»

Цель: Развитие быстроты, ловкости и координации движений

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: По сигналу тренера первые номера выполняют координацию на спортивных палочках, далее кладут манишку на любую фишку и возвращаются назад через синие ворота из фишек, тем самым передают эстафету следующему игроку. Далее то же повторяют 2 номера, возвращаются и передают эстафету 3 номерам. Задача игроков накрыть манишками 3 фишки по принципу игры «крестики-нолики». Если 3 игрока не смогли накрыть фишки за один круг, игра продолжается с первого номера т.д. Задача этих игроков перекладывать манишки до тех пор, пока одна из команд не завершит игру победой. Игроки могут перекладывать манишки только «своего» цвета.

Основные требования: Ускорение на максимальной скорости



Игроки 2-х команд располагаются в 2 колоннах как показано на рисунке. Расстояние между колоннами 5 метров. Расстояние от спортивных палок (старт) до 1-ой линии фишек 5 метров. Расстояние между фишками 2 метра. В руках у 3 первых игроков каждой команды манишки. У «чёрных» зелёные манишки, у «белых» - синие манишки.

Эстафета «Мяч капитану»

Цель: Развитие ловкости и координации движений.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Игроки разделены на команды, у каждой из которых свой мяч:

1. «Капитан» – лицом к команде. Руками бросает мяч остальным, которые по очереди ловят его и возвращают обратно и приседают. Замыкающий становится на место разыгрывающего, а тот во главу ряда (вариант: удар по мячу головой)

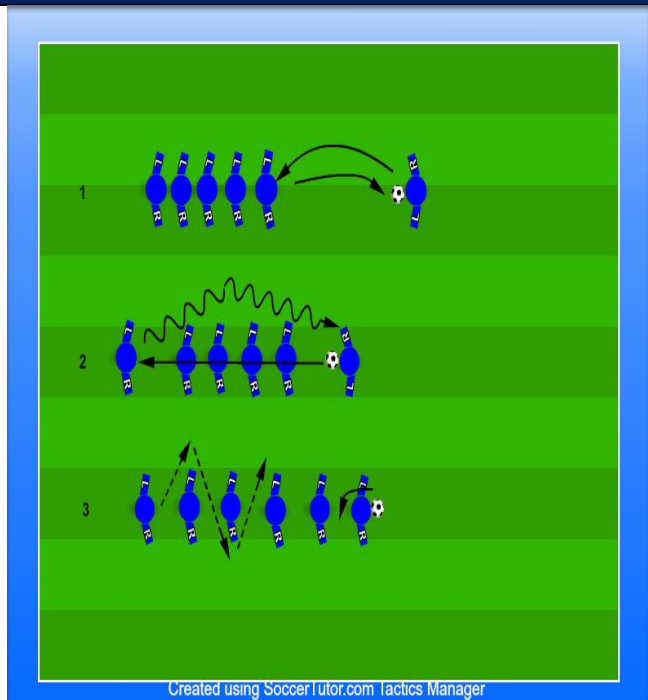
2. И.П. в стойке на ногах и руках «планка», образуя «тоннель». По команде первый через «тоннель» дает пас замыкающему и становится во главу ряда. Замыкающий ведет мяч до стойки и передает мяч последнему и т.д. Вариант, стоя на широко расставленных ногах.

3. И.П. стоя на ногах, на расстоянии вытянутой руки друг от друга, начиная от первого игрока, колонны передают мяч: а) над головой; б) между ног; в) чередуя над головой затем между ногами; г) сбоку, слева и справа. Затем последний игрок: а) пролазит между ног партнеров; б) оббегает игроков змейкой; в) оббегает весь ряд по прямой и становится первым в ряду, за ним проделывает следующий.

4.И.П. сидя на полу в колонне, первый игрок передает мяч над головой назад, последний игрок быстро поднимается и оббегает стойку, затем садится первым в колонну и проделывает то же самое, пока все не пройдут один круг.

5. Также что и 4, только начинает игру последний игрок, сидя на полу бросает мяч над всей колонной вперед, первый игрок из колонны реагирует на мяч, быстро поднимается, берет мяч и оббегает стойку возвращаясь в конец колонны бросает мяч первому.

Побеждает команда первой, возвратившаяся на исходную позицию.



Площадка 20x30 м. Команды построены в колонны на фишках, расположение как на рисунке.

Эстафета «Полоса препятствий»

Цель: Развитие быстроты, ловкости и координации движений

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: С мячом в руках:

- пробегают слалом между фишками
- пробегают слалом между фишками и подбрасывают мяч перед каждой фишкой с одной стороны, и оббегая фишку ловят мяч с другой.

- пробегают слалом между фишкой и подбивают мяч об землю, перед каждой фишкой с одной стороны, и оббегая фишку ловят мяч с другой.

- оббегают фишки «баскетбол»

С мячом в ногах по два раза каждый вариант:

- ведения между фишками

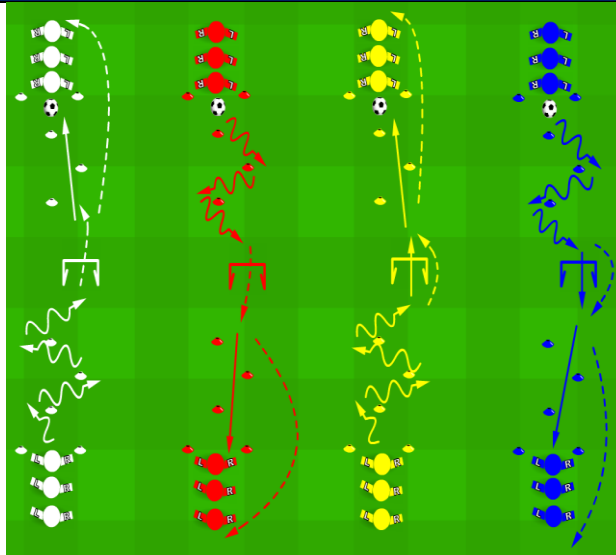
- ведение с пробросом мяча с одной стороны фишки, оббегать с другой

Вариант: между первой половины и второй фишками стоит барьер, который нужно пролезть.

Ведение с подпрыгиванием над барьером.

Ведение с наклоном под барьером.

Основные требования: Ускорение на максимальной скорости. Максимально быстрые выполнения, качество ведения, соревновательный аспект



Игроки располагаются как на рисунке 4 команды, в каждой команде по 6 человек, разделены на две подгруппы по 3 человека, располагающиеся в колоннах друг на против друга. Расстояние между стойками по 3 м. Общая дистанция про бегание 15 м.

7.4 ИГРЫ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

Подвижная игра «Хлебопекарня»

Цель: Развитие координации движений, чувства мяча, переключение внимания.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: Дети перебирают ногами в колонне на месте, команда начинает упражнение по команде тренера. Игрок, который стоит сзади первого партнера говорит ему, сколько хлеба (конусы, шары, теннисные мячи, мячи ...), нужно принести (1, 2 или 3) в стартовый квадрат. Ребенок как можно быстрее собирает нужное количество хлеба и возвращается в колонну. Какая группа в течение двух минут соберет больше хлеба (конусы, мячи, теннисные мячи, шары ...), та и побеждает.

Основная коррекция: Обратить внимание на то, чтобы дети долго не стояли в колонне. Чтобы элементы с мячом или без мяча выполнялись правильно.



4 группы играющих. Поставить конусы для стартового поля, пространство между квадратом и пекарней, где хлеб (конусы, мячи, теннисные мячи ...) для каждой группы.

Подвижная игра «Зоопарк»

Цель: Развитие координация, чувство мяча, обучение дриблингу.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: Четыре вида дриблинга, четыре разных мячей, четыре разных технических элементов без мяча. По команде дети бегут к станции, которая представляет собой воображаемое животное и указанный технический элемент. Ребенок, который приходит первым, получает очко. Побеждает группа, которая набирает наибольшее количество очков.

Основная коррекция: Дети должны помнить, какому животному соответствует тот или иной квадрат.



8 до 12 игроков, разделить на две равные группы. Создание квадрата с четырьмя ячейками, у каждого ребенка есть мяч. Каждое животное представляет собой определенный технический элемент.

Подвижная игра «В джунглях»

Цель: Развитие координации, чувство мяча, дриблинг.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: По команде тренера дети начинают проходить через полигоны и возвращаются к началу. В каждом полигоне, двигаются с мячом или без мяча. Каждый квадрат имя животного или название части джунглей. Затем, когда игрок движется через полигоны, партнер может дать команду для выполнения.

Например: Река – поднять мяч высоко над головой руками. Лев - Дети подражают реву льва и т.д.

Основная коррекция: Применять различные виды технических элементов с мячом и без мяча.



Площадка 20 x 20 м. От 6 до 12 игроков. Большое количество мячей.

Подвижная игра «Парковка»

Цель: Развитие координации, умение работать в команде.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Пара без мяча, чтобы освободить место для парковки, касается ребенка, который находится в кругу. Пара без мяча может также закрывать пространство таким же образом, как оно было открыто, но нужно держать широкий круг. В этот момент, ребенок до которого дотронулись, выходит из цепи, и таким образом, цепь открыта и становится свободное пространство для парковки, для пары с мячом в руках. На тот момент пара, которая несет мяч в руках, пытается как можно быстрее войти в круг, где было свободное место для парковки. Если там уже занято, пара продолжает ждать следующего момента для парковки.

Основная коррекция: Быстрые и частые смены между игроками.



Группа детей образуют круг, держась за руки. Две пары детей движется по кругу. Одна пара с мячом в руках, другая пара без мяча

Подвижная игра «Летняя школа»

Цель: Развитие координации и чувства мяча.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: Земля в виде квадрата. По команде тренера дети, выполняя определенную задачу в движении с мячом или без мяча, с распростертыми руками, чтобы имитировать работу самолета. Дети могут свободно перемещаться в многоугольнике.

Основная коррекция: Давайте четкие и громкие команды. В зависимости от уровня подготовки и уровня двигательных навыков, указать технические элементы движения без мяча, которые смогут выполнить игроки



Квадрат 20 х 20 м. От 6 до 12 игроков. У каждого игрока по мячу.

Подвижная игра «Сезон охоты на кроликов»

Цель: Совершенствование техники прыжков, развитие координации движений.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: Дети свободно передвигаются по тренировочной площадке, и избегают препятствий. Когда тренер произносит команду: "Сезон охоты", дети останавливают мяч и быстро прыгают через препятствия. Затем, каждый ребенок берет еще один мяч и упражнение продолжается. Тренер является охотником, который должен торопить детей в то время, когда дети проходят через препятствия.

Варианты: Движение без мяча (разные прыжки). Движение с мячом (броски, улитка, ведение мяча ...).

Основная коррекция: Четкие и громкие команды. В зависимости от уровня подготовки и уровня двигательных навыков, указать технические элементы движения без мяча, которые смогут выполнить игроки.



Квадрат 20 х 20 м, в нем установить различные препятствия (манишки, конусы, фишки). У каждого игрока мяч. От 6 до 12 игроков.

Подвижная игра «Мастер»

Цель: Развитие координации движений и двигательных навыков.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: По команде тренера выполняют определенную двигательную задачу.

Варианты: После каждой команды дети меняют направление движения Упражнения с мячом.

Основная коррекция: В зависимости от уровня подготовки и уровня двигательных навыков, указать технические элементы движения без мяча, которые смогут выполнить игроки. Обратите внимание на надлежащее выполнение технических элементов с мячом и без мяча.



Квадрат 20 х 20 м. Дети произвольно двигаются по площадке. У тренера палка в руках. От 6 до 12 игроков.

Подвижная игра «Собака поводырь»

Цель: Развитие координации движений.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: Один ребенок закрывает глаза, а другой ребенок ведет его по полю.

Варианты: Мячи могут нести руками. Различные виды задач без мяча и с мячом. Различные мячи (например: футбол, теннис, волейбол, воздушные шары ...).

Основная коррекция: Не спешить быстрее своего партнера. Дети должны больше разговаривать между собой. В зависимости от уровня подготовки и уровня двигательных навыков, указать технические элементы, которые смогут выполнить игроки. Обратите внимание на надлежащее выполнение технических элементов с мячом и без мяча.



Квадрат 20 х 20 м., с различными препятствиями. Игроки разбиты на пары. От 6 до 12 игроков.

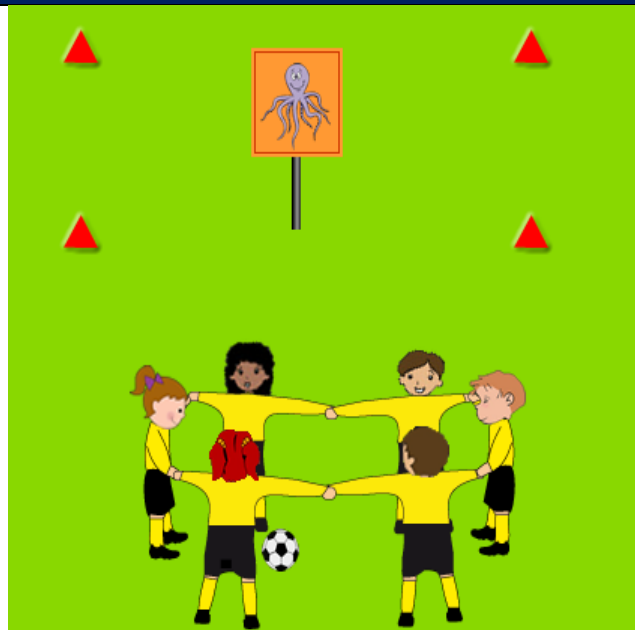
Подвижная игра «Осьминог»

Цель: Развитие координации движений, взаимодействия в команде.

Интенсивность: Высокая.

Выполнение: Сделать стартовый квадрат, где все мячи, и столько же полей, поскольку есть несколько групп детей со своим полем для мячей. Минимум четверо детей образуют круг, взявшись за руки, и образуют группу. Цель в том, чтобы дети, взаимодействуя между собой, перевели мяч в свое пространство. Можно ввести несколько групп для того, чтобы составить конкуренцию, побеждает та команда, которая наберет больше мячей в свое пространство.

Основная коррекция: Поощрять совместную работу групп. Убедитесь, что мяч не покидает круг. Обратите внимание на надлежащее выполнение технических элементов с мячом и без мяча.



Площадка 25 х 25 м. По углам площадки квадраты 3 х 3 м. игроки поделены на четверки, взявшись за руки образуют круг («Осьминог»). Большое количество мячей.

Подвижная игра «Дорожная полиция»

Цель: Обучение технике основного дриблинга, развитие точности и координации движений.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: Тренер - полицейский, регулирующий движение. Физические упражнения могут выполнять сразу несколько детей. Дети смотрят в сторону тренера, который определяет дальнейшее движение, поднимая руки: Поверните направо - указывая рукой вправо.

Поверните налево - указывая рукой влево.

Ехать направо - обе руки указывая на машину.

Стоп - одна рука поднята вверх.

Основная коррекция: Поощрять детей, если технические элементы выполняются правильно.



Две, три цели, напротив которых, три полигона, а также исходное место, в котором имеется достаточное количество мячей. Полигон, который справа - самый быстрый путь. Квадрат справа также приводит к цели, но немного дольше по времени. В то время как полигон слева самый длинный. От 6 до 12 игроков. У каждого игрока по мячу.

Подвижная игра «Слон и кашель»

Цель: Развитие координации движений.

Интенсивность: Низкая.

Выполнение: Побеждает та команда, которая первой достигла попадания пяти мячей.

Варианты:

- удар по мячу, стоя.
- удар по мячу, держа мяч в руках.
- удар после дриблинга.

Основная коррекция: Частая смена вратарей. Дети могут криком и шумом сбить с толку игрока с мячом. Обратите внимание на надлежащее выполнение технических элементов с мячом и без мяча.



Три группы. Большое количество мячей, манишки, фишки и конусы. Обозначить цель манишкой, куда будет наноситься удар. Выбрать место, где две другие группы будут мешать детям, наносить удар, но только таким образом, что они отвлекают игрока, наносящего удар. Определить угол.

Подвижная игра «Гроза и гром»

Цель: Развитие координации движений

Интенсивность: Низкая

Выполнение: Группа детей одновременно стреляет, в то же время вратарь должен отреагировать на три, четыре мяча, которые были направлены к нему.

Упражнение начинается по команде тренера, команда, которая в течение определенного времени набирает больше баллов (голов) выигрывает.

Варианты:

- нанести удар с земли.
- нанести удар, держа мяч в руках.
- удар после дриблинга.
- группа бьет по воротам в короткие промежутки времени.

Основная коррекция: Обратить внимание, чтобы дети долго не ждали очереди. Частая смена вратарей. Обратите внимание на надлежащее выполнение технических элементов с мячом и без мяча.



Две или три группы. Каждая группа состоит из 3-х до 4-х детей. Каждый ребенок берет мяч. Тренер определяет линию, откуда будет запуск ракеты (выстрел).

Подвижная игра «Улитка без раковины»

Цель: Развитие координации движений.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: Ребенок начинает упражнение, мяч несет в руках, использует некоторые технические элементы движения без мяча (прыжок, приседания...), когда он прибыл на место предназначенное место для удара в сторону ворот, ребенок ставит мяч на землю, берет разбег и наносит удар. Вратарь пытается отбить мяч дальше от цели.

Варианты:

- Мяч в ногах.
- Движение нескольких детей одновременно.

Основная коррекция: Обратите внимание на то, чтобы дети долго не ждали своей очереди. Частая смена вратарей. Обратите внимание на надлежащее выполнение технических элементов с мячом и без мяча.



Квадрат 20 х 20 м. Стандартные ворота с вратарем. Большое количество мячей и фишек. От 6 до 12 игроков.

Подвижная игра «Дракон»

Цель: Развитие координации движений.

Интенсивность: Низкая.

Выполнение: Каждый ребенок из группы пытается попасть в цель, которая была озвучена тренером. Следующий игрок начинает только тогда, когда предыдущий игрок нанес удар. Групповая работа поочередно. Побеждает та команда, которая первой достигла десяти голов.

Варианты:

- нанести удар с земли.
- нанести удар, держа мяч в руках.
- нанести удар после дриблинга.

Основная коррекция: Обратите внимание на то, чтобы дети долго не ждали своей очереди. Обратите внимание на надлежащее выполнение технических элементов с мячом и без мяча.



Ворота делятся на три зоны. Создать зону, из которой будет наноситься удар. Дети делятся на две группы. Обеспечить достаточное количество мячей для групп. От 6 до 12 игроков.

Подвижная игра «Обезьяна и кокосы»

Цель: Развитие координации движений.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: По команде тренера, дети начинают упражнение, проходят через все препятствия и наносят удар с обозначенного места.

Варианты:

- одновременно два игрока участвуют в упражнении.

- нанести удар с земли.

- нанести удар, держа мяч в руках.

- удар после дриблинга.

Основная коррекция: Обратите внимание на то, чтобы дети долго не ждали своей очереди. Частая смена вратарей. Обратите внимание на надлежащее выполнение технических элементов с мячом и без мяча.



Стандартные ворота с вратарем. От 6 до 12 игроков. Сделать препятствия для выполнения бега, прыжков, поворотов и т.д. Большое количество мячей.

Подвижная игра «Альпинисты»

Цель: Развитие координации движений и точности.

Интенсивность: Средняя.

Выполнение: Игрок, преодолев препятствия (бег назад и вперед, зигзаг, прыжок, поворот...), выполняет удар по воротам.

Варианты:

- одновременное начало двух игроков.

- нанести удар с земли

- нанести удар, держа мяч в руках

- удар после дриблинга.

Основная коррекция: Обратите внимание на то, чтобы дети долго не ждали своей очереди. Частая смена вратарей. Обратите внимание на надлежащее выполнение технических элементов с мячом и без мяча.



Стандартные ворота с вратарем. Полигон с различными препятствиями. Большое количество мячей. От 6 до 12 игроков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Роль подвижных игр при обучении футболу не вызывает сомнений. Во-первых, с их помощью формируется оптимальная дидактическая задача овладения игровыми приемами. В начале этот прием «в черне» осваивается в подвижных играх, затем шлифуется в специальных упражнениях и потом вновь закрепляется и совершенствуется в игре более сложного и приближенного к реальным условиям своего применения содержания. Этот путь иногда называется комплексным методом и описывается как «игра-обучение-игра».

Во-вторых, с помощью системы подвижных игр, в которой реализуется дидактический принцип постепенности и последовательности усложнения, осуществляется общее знакомство и первичное изучение техники и тактики футбола. Неслучайно такие игры выделены в особую группу и получили название «подводящих. Сегодня они представляют собой» обязательный элемент начального обучения юных футболистов.

Наконец, следует подчеркнуть, что систематическое использование игр (игрового и соревновательного метода) позволяет осуществить заблаговременную психологическую подготовку занимающихся в реальных условиях спортивно-игрового соревнования. Уже в подвижных играх дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно, инициативно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами. Но главное: они учатся действовать обдуманно и не суетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф. Лесгафт: «Во всем мысли впереди».

Эти качественные способности в подвижных играх являются не заменимым инструментом активного воздействия на все функции жизни деятельности организма, формируя их в полном соответствии со спецификой избранного вида спорта.

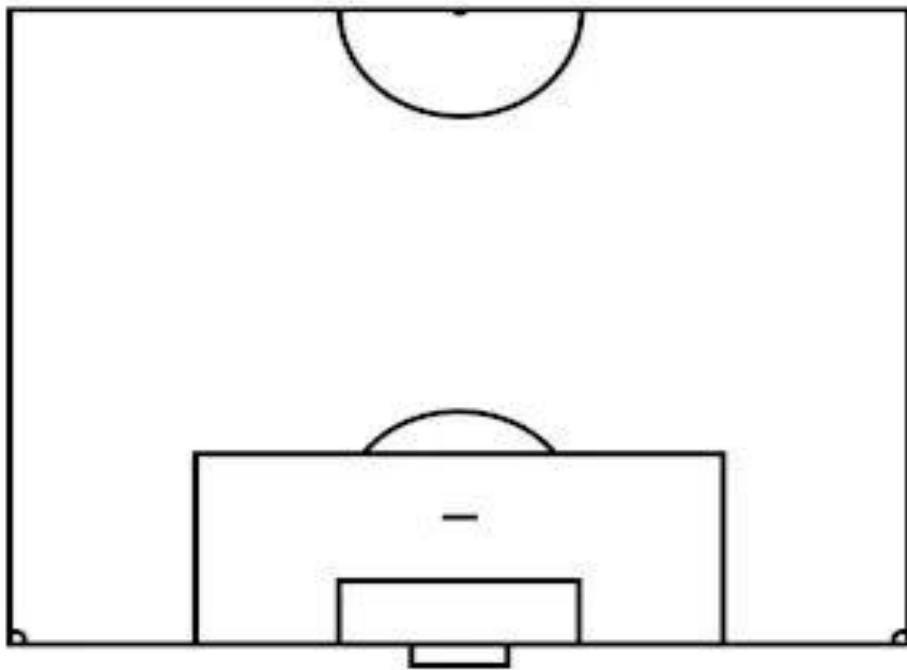
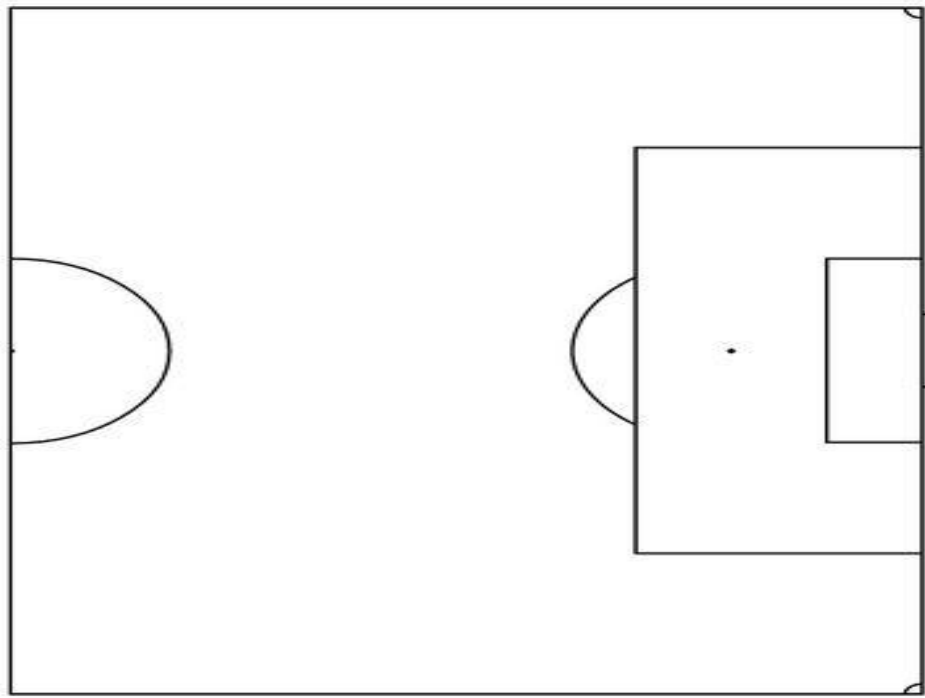
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

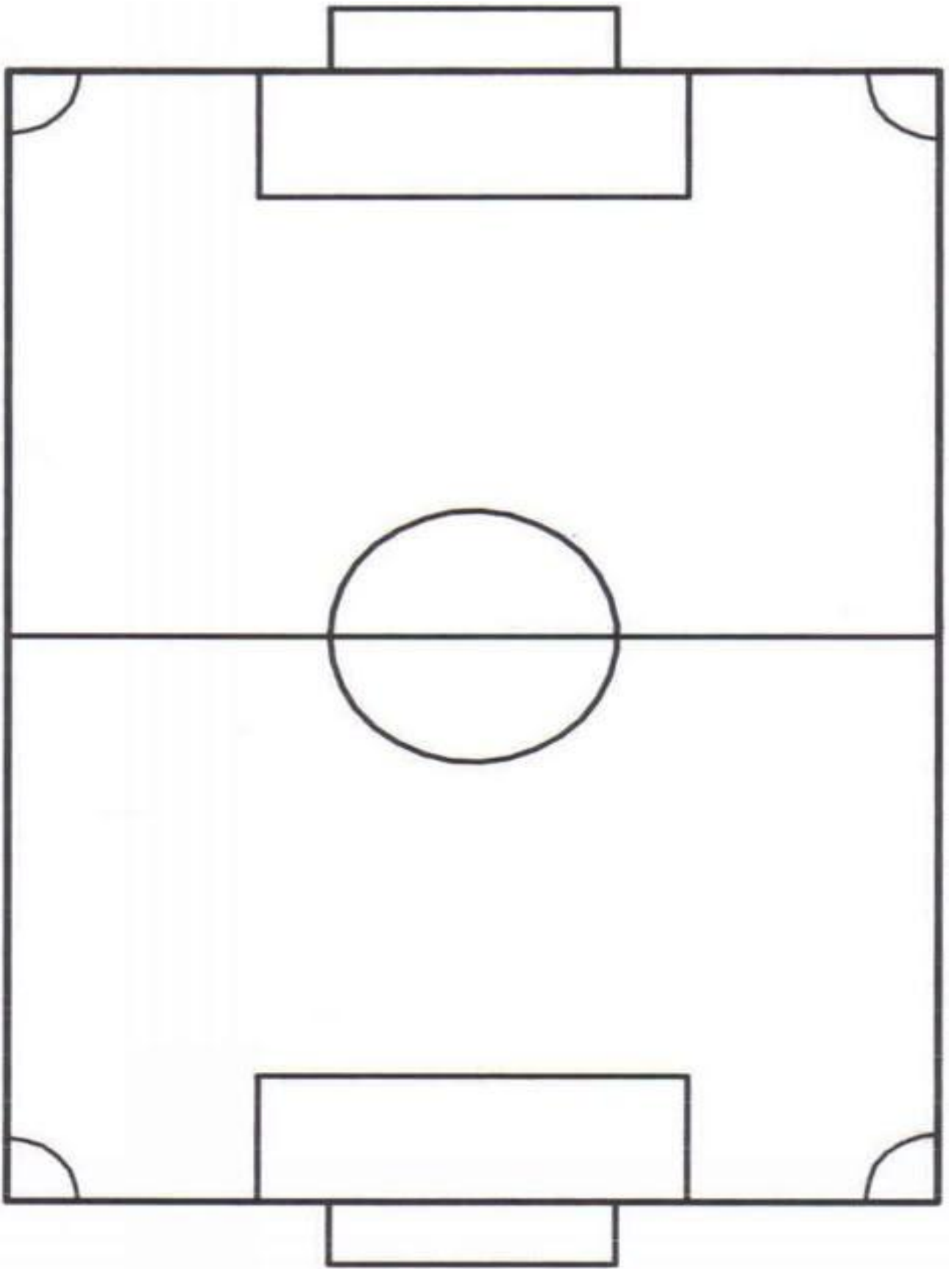
1. Авченко, Н. А. Обучение подвижным играм с элементами спортивных игр в соответствии с ФГОС ДО / Н. А. Авченко // Инструктор по физкультуре. – 2015. – № 3. – С. 15-23.
2. Аникин, А. А. Воздействие подвижных игр с элементами футбола на развитие физических качеств детей младшего школьного возраста / А. А. Аникин // Физическая культура в школе. – 2015. – № 5. – С. 26-29.
3. Антонишина, Е. Н. Игры с мячом как средство физического развития и оздоровлен детей / Е. Н. Антонишина // Инструктор по физической культуре. – 2012. – № 4. – С. 26-30.
4. Баршай, В. М. 500 лучших подвижных игр для детей и взрослых : учебное пособие / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, В. М. Стрельченко. – Москва : 1000 бестселлеров, 2018. – 352 с.
5. Баршай, В. М. Подвижные игры : учебное пособие / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, В. М. Стрельченко. – Москва : Омега-Л, 2012. – 352 с.
6. Варюшин, В. В. Тренировка юных футболистов : учебное пособие / В. В. Варюшин. – Москва : Физическая культура, 2007. – 112 с.
7. Виленская, Т. Е. Роль подвижных игр в организации двигательного режима детей младшего школьного возраста / Т. Е. Виленская // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2011. – № 1-2. – С. 63-66.
8. Воспитание детей и подростков в спортивной деятельности: проблемы и перспективы / И. К. Гунажоков, Р. А. Ахтаов, М. Х. Коджешау, И. Н. Манько // Проблемы дошкольного и общего образования в Российской Федерации. – Ульяновск : Зебра, 2024. – С. 400-409.
9. Воспитание нравственно-волевых качеств подростков в спортивной деятельности / И. К. Гунажоков, М. О. Дровалева, Р. А. Ахтаов, М. Х. Коджешау // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. – 2024. – Т. 14, № 2. – С. 30-34. – DOI 10.57006/2782-3245-2024-14-2-30-34.
10. Глушкова, Г. В. Иллюстрированная картотека подвижных игр и игровых упражнений для формирования двигательного опыта у детей 5-7 лет / Г. В. Глушкова. – Москва : Линка-пресс, 2012. – 60 с.
11. Взаимодействие школы и семьи по вопросам физического воспитания школьников / Ю. А. Иоакимиди, И. К. Гунажоков, Н. В. Карягина, М. Н. Сорокина // Система непрерывного физкультурного образования: развитие и совершенствование : сборник материалов Международной научно-практической конференции, Грозный,

- 27 октября 2022 года. – Махачкала : Чеченский государственный педагогический университет : АЛЕФ, 2022. – С. 93-97.
12. Горбачева, О. А. Подвижные игры : учебно-методическое пособие / О. А. Горбачева. – Москва : Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2017. – 94 с.
 13. Громова, О. Е. Подвижные игры для детей / О. Е. Громова, А. Д. Прутенская, Т. В. Цветкова. – Москва : Сфера, 2018. – 128 с.
 14. Губа, В. П. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы : монография / В. П. Губа, А. Стула, К. Кромке. – Москва : Спорт, 2017. – 272 с.
 15. Дворкина, Н. И. Развитие физических качеств детей дошкольного возраста на основе подвижных игр / Н. И. Дворкина // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 2. – С. 65.
 16. Дунаев, К. Ш. Подвижные игры – средство совершенствования физического воспитания школьников / К. Ш. Дунаев, Х. К. Дунаев // Физическая культура и образование, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию со дня рождения Я. К. Коблева. – Майкоп : АГУ, 2014. – С. 100-105.
 17. Жуков М. Н. Подвижные игры : учебник для студентов педагогических вузов / М. Н. Жуков. – Москва : Академия, 2000. – 160 с.
 18. Зациорский, В. М. Физические качества спортсменов: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2009. – 200 с.
 19. Иванов, Н. В. Повышение технической подготовленности футболистов групп начально подготовки / Н. В. Иванов, О. С. Ларин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 96.
 20. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных футболистов / И. К. Гунажоков, Р. А. Ахтаов, М. Х. Коджешау, Б. А. Непсо // Актуальные вопросы физического воспитания, спортивной тренировки, сохранения здоровья и безопасности человека в современном мире : сборник материалов Всероссийской научной конференции, посвященной 85-летию со дня рождения Я. К. Коблева, Майкоп, 05 декабря 2024 года. – Майкоп : Магарин Олег Григорьевич, 2025. – С. 67-72.
 21. Киселев, П. А. Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры / П. А. Киселев, Г. П. Попова, Н. Н. Куклева. – Москва : Учитель, 2019. – 280 с.
 22. Киселёв, П. А. Подвижные и спортивные игры с мячом / П. А. Киселев, С. Б. Киселева. – Москва : Планета, 2015. – 224 с.
 23. Коджешау, М. Х. Проблемы современного детско-юношеского спорта / М. Х. Коджешау, И. К. Гунажоков // Физическая культура и спорт, безопасность

- жизнедеятельности : материалы заседания круглого стола Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета (2020-2021 учебный год), Майкоп, 15 апреля 2021 года. – Майкоп : Магарин Олег Григорьевич, 2021. – С. 108-110.
24. Кузнецов, А. А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) / А. А. Кузнецов. – Москва : Олимпия : Человек, 2008. – 208 с.
25. Кузнецов, А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет) / А. А. Кузнецов. – Москва : Олимпия : Человек, 2007. – 112 с.
26. Лях, В. И. Координационные способности : диагностика и развитие / В. И. Лях. – Москва : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
27. Особенности дополнительных общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта / И. К. Гунажоков, М. Х. Коджешау, Ю. А. Иоакимиди [и др.] // Физическая культура и спорт, безопасность жизнедеятельности : материалы заседаний круглых столов Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета (2021-2022 учебные годы). – Майкоп : Магарин Олег Григорьевич, 2022. – С. 25-28.
28. Оценка эффективности учебно-тренировочного процесса юных футболистов / И. К. Гунажоков, М. Х. Коджешау, Х. С. Ужбанок, Б. А. Непсо // Физическая культура и спорт, безопасность жизнедеятельности : материалы заседания круглого стола Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета (2020-2021 учебный год), Майкоп, 15 апреля 2021 года. – Майкоп : Магарин Олег Григорьевич, 2021. – С. 41-44.
29. Патрикеев, А. Ю. Подвижные игры в спортзале / А. Ю. Патрикеев, О. Л. Морозова. – Москва : Феникс, 2015. – 160 с.
30. Плон, В. П. Новая школа в футбольной тренировке / В. П. Плон. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Олимпия : Человек, 2008. – 240 с.
31. Подвижные игры : учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры / И. М. Коротков, Л. В. Былеева, Р. В. Климкова [и др.]. – Москва : Спорт Академ Пресс, 2002. – 239 с.
32. Профессионально значимые личностные качества спортивного педагога / Н. Х. Хакунов, С. А. Хазова, И. К. Гунажоков, Н. В. Корягина // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер.: Педагогика и психология. – 2013. – Вып. 2 (117). – С. 153-160.
33. Рябикова, Н. Н. Подвижные игры как средство повышения двигательной активности / Н. Н. Рябикова // Инструктор по физкультуре. – 2012. – № 6. – С. 18-27.

34. Современный спорт и формирование личности / М. Х. Коджешау, И. К. Гунажоков, Ю. А. Иоакимиди [и др.] // Физическая культура и спорт, безопасность жизнедеятельности : материалы заседаний круглых столов Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета (2021-2022 учебные годы). – Майкоп : Магарин Олег Григорьевич, 2022. – С. 76-79.
35. Спортивные игры. Правила соревнований : учебно-методическое пособие / составители: А. Б. Бгуашев, М. Х. Коджешау, И. К. Гунажоков. – Майкоп : Магарин Олег Григорьевич, 2020. – 219 с.
36. Теория и методика футбола : учебник / под общей редакцией В. П. Губы, А. В. Лексакова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Спорт, 2018. – 624 с.
37. Тюленьков, С. Ю. Теоретико-методологические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации : монография / С. Ю. Тюленьков. – Москва : Физическая культура, 2007. – 352 с.
38. Федорова, Н. А. Физическая культура: подвижные игры : справочник / Н. А. Федорова. – Москва : Экзамен, 2016. – 81 с.
39. Футбол : учебник для институтов физической культуры / под редакцией М. С. Полишкиса, В. А. Выжгина. – Москва : Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
40. Хакунов, Н. Х. Педагогический контроль учебно-тренировочного процесса футболистов : учебное пособие / Н. Х. Хакунов, М. Х. Коджешау, И. К. Гунажоков. – Майкоп : Майкопская и Адыгейская епархия, 2010. – 73 с.
41. Шагин, Н. И. Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов: учебно-методическое пособие / Н. И. Шагин. – Москва : Спортивная книга, 2020. – 160 с.
42. Штайн, И. В. Задачи семьи в приобщении детей к многолетним занятиям спортом / И. В. Штайн, И. К. Гунажоков, И. Н. Манько // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : материалы VII Международной электронной научно-практической конференции, Красноярск, 19-20 мая 2017 года / под общей редакцией Т. Г. Арутюняна. – Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, 2017. – С. 201-205.
43. Soccertutor : упражнения и тактики для футболистов / Soccertutor LLC. — Электрон. текстовые дан. и граф. дан. — [США], 2000—. — Обновляется еженедельно. — URL: (дата обращения: 15.05.2026). — Режим доступа: свободный. — Текст : электронный.





текстовое электронное учебное издание

**Бгуашев А. Б., Коджешау М. Х.,
Гунажоков И. К., Ахтаов Р. А.**

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Учебно-методическое пособие

2-е изд., перераб. и дополн.

Изображение на обложке от freerik

Подписано к использованию 1.06.2026 г.

Объем 6,56 усл. печ. л.

ООО «ЭЛИТ». 385020, РФ, Республика Адыгея,
г. Майкоп, а/я 09.

E-mail: elit-publishing@ya.ru