

Летние
подвижные игры
на свежем воздухе



Последовательное решение конкретных задач по обучению техническим приёмам футбола представляет собой определённую систему взаимодействия педагога и ребёнка, в которой нами условно выделены три этапа.

1 этап



1. СОЗДАТЬ У ДЕТЕЙ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ ИГРЕ В ФУТБОЛ

Для этого детям предлагается рассмотреть футбольный мяч, ворота, разметку. Можно рассказать им правила игры, попутно задавая вопросы об этом виде спорта. Выявив уровень представлений детей об игре, начинаем углублять их знания о футболе.



2. ОБУЧИТЬ УДАРУ НОГОЙ ПО МЯЧУ

Удары по мячу ногами составляют основу техники игры. По способу выполнения для дошкольников более доступны удар внутренней стороной стопы, удар носком и удар пяткой. Выделяются две основные фазы движений, общие для всех способов ударов: предварительная (состоит из разбега и постановки опорной ноги) и рабочая (представлена ударным движением и проводкой).

В первую очередь обучаем детей удару носком, так как он самый доступный для дошкольников исходя из особенностей их физического развития и координации движений. Техника выполнения удара носком ноги: выполняется по неподвижному или катящемуся мячу с места или с разбега. Опорная нога ставится сбоку от мяча, а ударная нога в момент замаха согнута в колене. При выполнении удара нога почти выпрямляется. Удар наносится носком в середину мяча. Направление полёта мяча в данном случае влево или вправо.

Затем обучаем удару внутренней стороной стопы. Техника выполнения: опорная нога ставится на расстояние 10–15 см сбоку от мяча. Ударное движение начинается с одновременным сгибанием бедра и поворотом наружу стопы ударной ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом к направлению полёта мяча.

Техника выполнения удара пяткой: опорная нога ставится на уровне мяча. Бьющая нога при замахе проносится над мячом вперёд и резким движением назад наносится в середину мяча.

При обучении технике ударов используются следующие подводящие упражнения:

- * имитация удара без мяча;
- * удар с места по неподвижному мячу;
- * удар с нескольких шагов по неподвижному мячу;
- * удар с разбега по неподвижному мячу;
- * удар по неподвижному мячу в стенку, выполняется с расстояния 3–4 шага.
- * удар в обозначенные флажками ворота шириной 1 м с расстояния 5–10 шагов;
- * удар в цель (кегля или какой-либо предмет) с расстояния 4–6 шагов;
- * в парах, на расстоянии 5–6 шагов друг от друга выполнять удары, направляя мяч в сторону партнёра.



2 этап



1. ОСВОИТЬ ТЕХНИКУ ОСТАНОВКИ МЯЧА НОГОЙ

Основные фазы выполнения остановки мяча ногой. Подготовительная фаза – исходное положение: масса тела переносится на опорную ногу, которая немного согнута в колене для устойчивости. Останавливающая нога выносится навстречу мячу. Рабочая фаза – производится уступающее движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. Скорость движения ноги постепенно снижается. Завершающая фаза – центр тяжести переносится в сторону останавливающей ноги и мяча. По способу выполнения есть остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Техника остановки мяча: игрок концентрирует внимание на движущемся мяче и выполняет остановку внутренней стороной стопы или подошвой.

Подводящие упражнения:

- * Остановка мяча ногой после удара о стену. Выполнять поочередно левой и правой ногой;
- * Упражнения в парах. Дети выполняют удар друг другу и останавливают мяч внутренней стороной стопы или подошвой. Постепенно следует увеличивать расстояние друг от друга;
- * В парах, продвигаясь вперёд, выполнять удар партнёру, предварительно остановив мяч одним из приёмов;



"ЛИПУЧКА".

Участники игры бегают по команде взрослого. Двое водящих, держась за руки, пытаются поймать убегающих участников игры. При этом они приговаривают:

"Я липучка - приставучка,
я хочу тебя поймать!"

Каждого пойманного участника "липучки" берут за руку, и он тоже вместе с ними становится водящим. Затем к ним присоединяется четвёртый игрок и т.д.

"ЗДРАВСТВУЙТЕ".

Все встают в круг лицом, плечом к плечу. Водящий идёт по внешней стороне круга и задевает одного из игроков. Водящий и играющий, которого задела, бегут в разные стороны по внешней стороне круга. Встретившись, онижимают друг другу руки и говорят: "Здравствуйте!" Можно назвать ещё своё имя (это обговаривается в условиях игры). Потом они бегут дальше, пытаясь занять свободное место в кругу. Тот, кто остался без места, становится водящим.

"ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА".

Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные руки вверх. Это "домики зайца". Выбирают двое водящих - "заяц" и "охотник". "Заяц" должен убежать от "охотника", при этом он может спрятаться в домик, то есть встать между играющими. Тот, к кому он встал спиной, становится "зайцем" и убегает от "охотника". Если "охотник" осалит "зайца", то они меняются ролями.

"ЗАКОЛДОВАННЫЙ ЗАМОК".

Играющие делятся на две команды. Первая - должна расколдовывать "замок", а вторая - помешать ей в этом. "Замком" может служить стена или дерево. Около "замка" находятся "главные ворота" - ребята из второй команды с завязанными глазами. Игроки, которые должны расколдовывать "замок" начинают двигаться по площадке по команде ведущего к главным воротам. Их задача - незаметно дойти до ворот, пройти сквозь них и дотронуться до "замка". При этом игра считается оконченной. Но задача второй команды осалить тех, кто движется к "замку". Те, кого осалят, выбывают из игры. По окончании игры команды меняются ролями.

"КЛЕЕВОЙ ДОЖДИК".

Дети встают друг за другом в шеренгу. Каждый участник держится за плечи впереди стоящего. В таком положении, "змейкой", они преодолевают различные препятствия, выполняют задания ведущего,

НАПРИМЕР:

- Прейти через кочку
- Пройти через бревно
- Перепрыгнуть через лужу
- Обогнуть " широкое озеро " <

При выполнении заданий дети не должны отцепляться друг от друга.

"ТРОПИНКА".

Участники игры выстраиваются в цепочку друг за другом. Тот, кто стоит первым в этой цепочке, становится водящим. Все идут змейкой по тропинке в затылок друг за другом, причём водящий преодолевает различные препятствия. По сигналу водящего первый игрок становится в конце змейки, а водящим становится тот, кто оказался первым игроком.

"СВЕТОФОР".

На площадке надо начертить две линии на расстоянии 5 - 6 метров друг от друга. Играющие стоят за одной линией. Водящий стоит между линиями примерно по середине спиной к играющим. Он называет какой-нибудь цвет. Если у играющих присутствует этот цвет в одежде, они бес-препятственно проходят мимо водящего. Если у игрока нет такого цвета, то водящий может осалить перебегающего игрока. Осаленный становится водящим.

"КАПКАНЫ".

Шесть играющих встают парами, взявшись за обе руки и подняв их. Это капканы, они располагаются на небольшом расстоянии друг от друга. Все остальные берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через капканы. По команде ведущего (хлопку, слову и т.д.) капканы "за-хлопываются", то есть, ребята, образующие капканы, опускают руки. Те играющие, которые попались в капканы, образуют пары и сами становятся "капканами". Победителем оказывается тот, кто не попадёт ни в один из капканов.

2 этап



2. СФОРМИРОВАТЬ УМЕНИЕ ВЕСТИ МЯЧ НОГОЙ

Выполняется несильными ударами, толчками ногой внешней или внутренней частью стопы с использованием следующих подводящих упражнений:

- * ведение мяча по прямой в медленном темпе, при каждом шаге мяч касается ноги;
- * ведение мяча по линии круга попеременно левой и правой ногой. Сначала выполнять шагом, затем медленным бегом;
- * ведение мяча по коридору (ограничение из кеглей или любых предметов) шириной 1 м. Постепенно уменьшать ширину коридора;
- * ведение мяча между предметами, расставленными по прямой линии на расстоянии 50 см друг от друга;
- * выполнение ведения произвольно по всей площадке, меняя направление движения и скорость.



3 этап

Обучение двусторонней игре и элементам тактических действий. Игра проводится по упрощённым правилам, которые надо обязательно объяснить детям перед началом игры и неоднократно напоминать в процессе. Команда состоит из 5–8 человек. Опыт показывает, что для дошкольников оптимальное время игры составляет 10 минут с перерывом 2–3 минуты. Это обусловлено тем, что во время игры у детей очень высокий психоэмоциональный подъём, поэтому затягивать её не стоит. Перед началом игры проводится жеребьёвка, с помощью которой определяются сторона площадки и начальный удар.

Мяч до начала удара ставится на землю в центре поля. Игроки команд располагаются за линией центрального круга. Игра начинается по сигналу судьи одним из капитанов команд. Он подбегает к мячу, выполняет удар по нему игроку своей команды. Все действия с мячом выполняются только ногами. Руками взять мяч может только вратарь. Кроме того, педагог может сам ввести некоторые ограничения (правила) в соответствии с поставленными задачами на данном этапе обучения.

