

Зоя ДІХТЯРЕНКО

РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЕСТАФЕТИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛУ



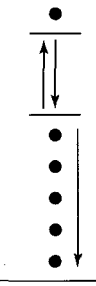
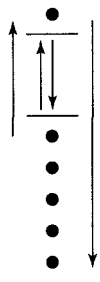
«Злови м'яч»

Значення гри-естафети: розвиває швидкість реакції, спритність, точність під час виконання удару по м'ячу, увагу та уяву.

Інтенсивність: середня.

Інвентар і обладнання: м'ячі відповідно до кількості команд; розмітка місць.

Місце проведення: спортивна зала школи, спортивний майданчик, майданчик, пристосований для ігор та естафет.

Зміст гри	Правила	Шикування
1-й варіант. Команди шикуються у колони. Навпроти кожної з них на відстані 5 — 7 м стоїть ведучий з м'ячем. Відстань між командами 3 — 5 м. За сигналом учителя ведучий виконує удар по нерухомому м'ячу будь-яким способом з місця першому зі своєї команди, а той, зупиняючи м'яч підошвою, відбиває його ведучому і біжить у кінець колони. Естафета закінчується, коли останній із учасників команди відіб'є м'яч ведучому	1. Зберігати відстань між учнями 0,5 м 2. Ведучі починають естафету після умовного сигналу 3. М'яч зупиняти ногою на умовній лінії та з цього місця робити пас наступному гравцеві з команди 4. Не забувати про помилки, які бувають під час удару та зупинки м'яча	
2-й варіант. Шикування команд таке саме. За сигналом учителя ведучий виконує удар по нерухомому м'ячу будь-яким способом (учитель вказує один із шести (основних) різновидів ударів по м'ячу ногою) з місця першому зі своєї команди, а той, зупиняючи м'яч будь-яким способом (або вчитель вказує один із восьми різновидів зупинки м'яча ногою), відбиває його ведучому тим способом, яким отримав м'яч, біжить і стає на місце ведучого, який, зупинивши м'яч ногою на лінії, стає позаду усіх учнів своєї команди. Наступний учень, який став на місце ведучого, виконує удар по м'ячу наступному зі своєї команди, який стоїть першим, а той, у свою чергу, зупиняючи м'яч ногою, відбиває його, біжить і стає на місце попередника. Естафета закінчується, коли ведучий стає на своє початкове місце з м'ячем		

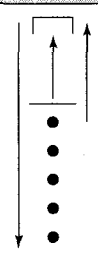
«Удар на точність»

Значення гри-естафети: розвиває швидкість реакції, спритність, точність під час виконання удару по м'ячу, увагу.

Інтенсивність: середня.

Інвентар і обладнання: ворота (1 — 3 шт.) залежно від варіанта естафети; розмітка місць, м'ячі за кількістю учнів (мінімальна кількість 6 — 8 шт.)

Місце проведення: спортивна зала школи, спортивний майданчик, майданчик, пристосований для ігор та естафет.

Зміст гри	Правила	Шикування
1-й варіант. Дві-три команди шикуються у колони навпроти футбольних воріт. Відстань між командами 5 — 8 м. Кожний учень у руці тримає футбольний м'яч (якщо такої змоги немає, то перших троє-четверо учасників естафети мають м'ячі, які потім під час естафети вони передають наступним учням). За сигналом учителя перший з колони учень ставить м'яч на лінію штрафного майданчика і б'є по ньому у ворота. Потім біжить за м'ячем, бере його в руки, повертається до команди і стає останнім. Наступний учасник естафети виконує удар по м'ячу. Естафета за-	1. Не наштовхуватися один на одного. Відстань між учнями 0,5 м 2. Не забувати про помилки, які бувають під час удару по м'ячу 3. Бити у ворота після сигналу вчителя	

© З. Діхтяренко, 2005



Продовження

Зміст гри	Правила	Шикування
кінчується тоді, коли останній учасник команди перебіжить через лінію штрафного майданчика з м'ячем. Виграє та команда, яка найбільше зробила влучних кидків	4. Не бити по м'ячу доти, доки попередній учень не перебіжить через лінію штрафного майданчика	
2-й варіант. Кожна команда грає окремо, а інші стежать за виконанням правил естафети. За сигналом (свистком) учителя починається естафета і включається секундомір, який не виключається доти, доки останній учасник команди не перебіжить через лінію штрафного майданчика з м'ячем		Секундомір

«М'яч у коло»

Значення гри-естафети: розвиває уважність, швидкість реакції, спритність, зосередженість та врівноваженість під час виконання удару по м'ячу.

Інтенсивність: середня.

Інвентар і обладнання: м'ячі відповідно до кількості команд; розмітка місць.

Місце проведення: спортивна зала школи, спортивний майданчик, майданчик, пристосований для ігор та естафет.

Зміст гри	Правила	Шикування
1-й варіант. 5—6 учнів стоять у колі, а один — у центрі. За сигналом учителя учень, який стоїть у центрі, дає пас кожному гравцеві по черзі, які відбивають м'яч центровому. Гра закінчується тоді, коли центровий дасть пас кожному учасникові та візьме м'яч у руки	1. Відстань між гравцями 5—6 м 2. Гравцям не дозволяється заважати один одному, відволікати 3. Кількість гравців змінюється залежно від площі майданчика	
2-й варіант. Розташування учасників таке саме. Коли пролунає сигнал, центровий дає пас гравцеві, відбиває м'яч і швидко біжить на місце ведучого, який зупинив м'яч і стає на вільне місце. Новий ведучий дає пас наступному гравцеві і вони міняються місцями. Гра закінчується, коли ведучий знову стає в центрі кола		

«Рикошет»

Значення гри-естафети: розвиває увагу та уяву, швидкість реакції, спритність, зосередженість під час виконання удару по м'ячу.

Інтенсивність: середня.

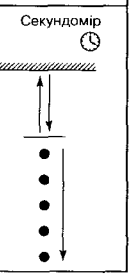
Інвентар і обладнання: м'ячі відповідно до кількості команд; розмітка; стіна.

Місце проведення: спортивна зала школи, спортивний майданчик, майданчик, пристосований для ігор та естафет.

Зміст гри	Правила	Шикування
1-й варіант. Дві-три команди шикуються у колони навпроти стіни. Відстань між командами 4—7 м. Ведучий кожної команди тримає в руках футбольний м'яч. За сигналом учителя вони ставлять на намальовану лінію м'яч, б'ють по ньому одним із шести (основних) різновидів ударів ногою так, щоб м'яч ударився об стіну та відлетів назад до того учня, який бив його. Зупинивши м'яч домовленим способом, гравець залишає його на лінії та стає позаду всіх учасників своєї команди. Естафета закінчується, коли ведучий стає знову першим у колоні з м'ячем у руці	1. Відстань між гравцями 0,5 м 2. Пам'ятати правила гри 3. Бити м'яч треба так, щоб можна було легко зупинити його на визначеному місці	



Продовження

Зміст гри	Правила	Шикування
2-й варіант. Шикуються команди так само. За сигналом учителя ведучий б'є м'яч домовленим способом, який вдаряється об стіну, летить назад і зупиняє його гравець, який стояв другим у колоні, а перший у цей час стає позаду усіх. Зупинивши м'яч на лінії домовленим способом, другий гравець б'є його так само, як і ведучий, та швидко стає позаду своєї команди. Естафета закінчується тоді, коли ведучий зупиняє м'яч, стоячи при цьому знову першим у колоні		
3-й варіант. Шикуються команди так само, як і в 1-му і 2-му варіантах. Але, якщо вистачає місця тільки для однієї команди, то кожна команда грає окремо, а інші стежать за виконанням правил естафети. За сигналом (свистком) учителя учень починає гру (вибирає перший або другий варіант). Вмикається секундомір, який не вимикається доти, доки ведучий не стане знову першим у колоні з м'ячем у руці		

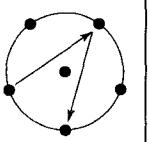
«Перехоплення м'яча»

Значення гри-естафети: розвиває уважність, швидкість реакції, винахідливість і спритність під час бігу та передачі м'яча.

Інтенсивність: висока.

Інвентар і обладнання: м'ячі, відповідно до кількості команд; розмітка місць.

Місце проведення: спортивна зала школи, спортивний майданчик, майданчик, пристосований для ігор та естафет.

Зміст гри	Правила	Шикування
Діти поділяються на команди так, щоб у кожній було 5 — 6 гравців, які стають у коло, а один із них — у центрі. За сигналом один із учнів починає передавати м'яч ногою іншому, обов'язково через коло, а гравець, який стоїть у центрі кола, намагається його перехопити ногою чи рукою. Впіймавши м'яч, учасник стає на місце того учня, який відбивав м'яч останнім. Гра триває до 10 хв	1. Діаметр кола 5 — 8 м 2. Ловити руками можна тільки учневі, який стоїть у центрі кола 3. Якщо дитина, яка стоїть у колі, доторкнулася до м'яча будь-якою частиною свого тіла, м'яч вважається перехопленим 4. Чітко дотримуватися правил гри	

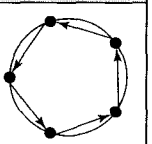
«М'яч по колу»

Значення гри-естафети: розвиває увагу, швидкість і спритність.

Інтенсивність: висока.

Інвентар і обладнання: м'ячі відповідно до кількості команд; розмітка місць.

Місце проведення: спортивна зала школи, спортивний майданчик, майданчик, пристосований для ігор та естафет.

Зміст гри	Правила	Шикування
1-й варіант. 5 — 6 гравців стають у коло. За сигналом (свисток, хлопок долонями, слово) учителя учень, який тримає м'яч, ногою дає пас гравцеві, який стоїть поруч по праву або ліву руку від нього, а той у свою чергу іншому. Гра закінчується тоді, коли м'яч знову буде у ведучого	1. Відстань між гравцями 5 — 6 м 2. Гравцям не дозволяється заважати один одному 3. Кількість гравців змінюється залежно від площі майданчика	
2-й варіант. Діти стоять так само. За сигналом учителя гравець, який тримає м'яч, ногою дає пас гравцеві, який стоїть біля нього у визначеному напрямку й починає бігти до нього. Той зупиняє м'яч ногою, дає пас наступному і біжить на його місце. Гра закінчується тоді, коли м'яч знову буде у ведучого, який стоятиме на своєму місці		