**Физическая культура**

**Тема опыта:** «Повышение мотивации к занятиям футболом младших школьников через включение в учебно-тренировочный процесс подвижных игр и игровых упражнений»

**Автор опыта: Рязанцева Екатерина Владимировна,** учитель физической культуры МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 12 с углубленным изучением отдельных предметов» Старооскольского городского округа.

**Рецензенты:**

**Сяба М.В.,** доцент кафедры педагогики и психологии здоровья ОГАОУ ДПО «БелИРО», к.п.н.

**Середа Н.С.,** старший методист кафедры педагогики и психологии здоровья ОГАОУ ДПО «БелИРО».

**Раздел I**

**Информация об опыте**

***Условия возникновения, становления опыта.*** Опыт возник в условиях муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №12 с углубленным изучением отдельных предметов», расположенного в микрорайоне Лебединец, в юго-западной части города Старый Оскол. Социальная среда неоднородна: большинство обучающихся из рабочих семей (64,5%), есть дети из семей служащих (24,1%), бизнесменов (4,9%), безработных (5,4%), пенсионеров (0,8%), инвалидов (0,3%). Школа стремится не только дать прочные знания, но и стать центром культурного развития и физического воспитания обучающихся. Коллектив сотрудничает с муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Центр дополнительного образования «Перспектива», Старооскольской общественной организацией военно-патриотический клуб «Каскад», муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» «Спартак», муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» «Лидер», муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №2». В непосредственной близости от школы находятся муниципальное автономное учреждение культуры «Дворец культуры «Комсомолец», муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Юность», что позволяет учащимся школы развиваться гармонично и всесторонне.

Началом работы по теме опыта стало проведение диагностики по определению заинтересованности детей младшего школьного возраста занятиями футболом и исходного уровня их физической подготовленности. Из общего числа учащихся 2-х классов данной школы была сформирована группа из 15 школьников (8 девочек и 7 мальчиков) основной медицинской группы, не имеющих противопоказаний к занятиям футболом.

Для определения уровня заинтересованности детей данной группы, а также интереса их родителей к занятиям футболом, Рязанцевой Е. В. было проведено анкетирование. Анкета для школьников состояла из трех вопросов с утвердительным или отрицательным вариантом ответа, анкета для родителей – из двух вопросов с теми же вариантами ответа. (Приложение №1.)

По результатам анкетирования исследуемой группы детей и их родителей было выявлено, что утвердительные ответы на вопросы дали 9 учащихся, отрицательные ответы – 6 учащихся. (Приложение №4.)

Из 23 родителей, принявших участие в анкетировании, утвердительные ответы дали 14 родителей, отрицательные – 9 родителей учащихся. (Приложение №5.) Высокий уровень мотивации показали 60% учащихся и 61% родителей, низкий уровень – 40% учащихся и 39% родителей исследуемой группы.

Для выявления уровня физической подготовленности проводилось тестирование учащихся. Оно включало в себя выполнение контрольных упражнений общей (бег 30м, прыжок в длину с места, бег 300м) и специальной (жонглирование, удары на дальность, вбрасывание на дальность) физической подготовки. (Приложение №3.)

На начальном этапе исследования физической подготовленности результаты занимающихся оказались достаточно слабые, особенно в тесте, определяющем выносливость, и тестах на работу с мячом (уровень физической подготовленности ниже среднего и низкий).

В связи со всем вышеперечисленным возникла необходимость разработать определенную систему работы, направленную на повышение мотивации к занятиям футболом у младших школьников и дающую положительный эффект динамики уровня общей и физической подготовленности данной возрастной группы.

***Актуальность опыта*** подсказана растущим с каждым годом интересом к футболу не только среди мальчиков, но и среди девочек, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У футбола есть еще одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия футболом оказывают на организм всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая гармоничное физическое развитие.

Сегодня здоровье подрастающего поколения вызывает особую тревогу в обществе, и это, прежде всего, связано с малой двигательной активностью учащихся. С катастрофической быстротой молодеет пристрастие к вредным и губящим молодой организм привычкам, это приводит к необратимым процессам деградации личности.

Занятия футболом позволяют мальчикам и девочкам постигать азбуку коллективизма и товарищества, способствуют формированию воли и терпения, смелости и эмоциональной радости, улучшению успеваемости, отвлекают от пустого времяпрепровождения и тяги к вредным привычкам.

В ходе работы над опытом выявлены следующие ***противоречия:***

- между загруженностью современного младшего школьника (учеба в школе, занятия в художественной и музыкальной школах, курсы иностранных языков, репетиторство, танцы и др.) и мнением родителей о пользе занятий футболом для дальнейшей жизни ребенка;

- между отсутствием интереса у учащихся к занятиям футболом и недостаточной осведомленностью о самой игре и ее правилах.

***Ведущая педагогическая идея опыта*** заключается в создании необходимых условий для вовлечения младших школьников в учебно-тренировочный процесс посредством широкого применения подвижных игр и игровых упражнений, которые способствуют повышению интереса и мотивации учащихся к занятиям футболом.

***Длительность работы над опытом***

Работа над темой велась с сентября 2013 года по 2016 год.

I этап (подготовительный) - сентябрь 2013 - март 2014 года. Первый этап включал сбор и анализ материалов по теме опыта, диагностику уровня мотивации к занятиям футболом учащихся исследуемой группы и их родителей, диагностику уровня физической подготовленности занимающихся, подбор игр и игровых упражнений.

II этап (основной) - апрель 2014 - август 2015 года. Второй этап являлся непосредственно этапом реализации опыта.

III этап (заключительный) - сентябрь 2015 - май 2016 года. Третий этап был посвящен анализу результатов опыта, итоговой диагностике уровня мотивации и уровня физической подготовленности исследуемой группы младших школьников, подведению итогов работы.

***Диапазон опыта*** представлен внеклассной системой организации работы в школьной спортивной секции.

***Теоретическая базой*** педагогического опыта Рязанцевой Е. В.явились методические рекомендации по проведению занятий по футболу в условиях школы И. А. Швыкова, С. Н. Андреева, К. Л. Вихрова [21; 1; 2].

Игра занимает особое место в жизни детей как одна из основных форм их деятельности, которой принадлежит большая роль в формировании личности. Занятия играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Подвижные игры являются одним из эффективных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызвать положительные эмоции [12].

Долгое время при обучении футболу преподаватели ставили задачу достижения спортивного результата на каком-либо соревновании, причем средства для достижения результата выбирались самые элементарные:

- формирование физических качеств без учета возрастных возможностей организма;

- акцент на использование лишь простейших технических приемов;

- ущемление индивидуальной тактической инициативы и т.п.

В конце концов к 13-15 годам дети эмоционально и физически устают и теряют всякий интерес к футболу.

Проблема игры как специфически детской формы деятельности всегда была актуальной. Задолго до того, как игра стала предметом научных исследований, она широко использовалась в качестве одного из важнейших средств развития и воспитания детей. Исследования отечественных педагогов и психологов (Л.С. Выготского, Р.И.Жуковской, А.Н.Леонтьева, С.Л.Рубинштейна, Д.Б. Эльконина и др.) показали, что игра является ведущей деятельностью, обеспечивающей всестороннее воспитание и развитие детей не только дошкольного возраста, но и продолжает быть активным средством и в младшем школьном возрасте [3; 6; 10; 15; 23].

П. Ф. Лесгафт подчеркивал, что игра в отличие от строго регламентированных движений всегда связана с инициативным моментом решения двигательных задач. Это имеет притягательную силу для участников. Одно представление о предстоящей игре способно вызвать у ребенка положительные эмоции.

О положительном влиянии упражнений игрового характера и подвижных игр на организм детей писали Р. Я. Лехтман-Абрамович, Р. И. Евдокимова, О. Р. Костенко, П. Е. Рудковская, З. С. Уварова, Р. Г. Сорочек, В. П. Спирина, Г. П. Юрко, Е. Л. Мугинова. Они отмечали, что развитие и совершенствование движений при игровой форме занятия происходит более качественно и в более ранние сроки [16. С.6].

О хорошем влиянии подвижных игр на здоровье детей младшего школьного возраста сообщали Ю. М. Пратусевич, И. М. Коротков, В. Г. Яковлев. Они указывали на воспитание посредством подвижных игр таких замечательных качеств, как внимание, инициатива, смелость, чувство товарищества, дисциплина, умение действовать в коллективе, на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Улучшение функционального состояния нервной системы, психики под влиянием подвижных игр обнаруживали М. В. Лейкина, Н. С. Лукин [16. С.7].

Влияние физических упражнений с игровым компонентом на состояние работоспособности при умственном труде выявил В. Б. Заморенов. Специальные исследования В. В. Васильевой показали совершенствование аккомодации хрусталика и повышение остроты зрения у детей, занимающихся спортивными играми [16. С.8].

***Новизна опыта*** заключается в разработке системы подвижных игр и игровых упражнений, обеспечивающих положительную динамику мотивации младших школьников к занятиям футболом.

***Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта.*** Материалы опыта Рязанцевой Е. В. возможно использовать при организации занятий в школьной секции при средней оснащенности спортивного зала (фишки, конусы для обводки, гимнастические маты, футбольные мячи, волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, манишки). Наполняемость секционной группы – 10-15 человек. Возраст занимающихся – 8-10 лет (младший школьный возраст).

**Раздел II**

**Технология опыта**

***Цель данного опыта:*** повышение уровня мотивации к занятиям футболом через использование подвижных игр и игровых упражнений в учебно-тренировочном процессе младших школьников.

Исходя из цели, были поставлены следующие ***задачи:***

1. Сохранение контингента занимающихся в школьной секции путем систематических занятий данным видом спорта.
2. Создание системы упражнений игрового характера и подвижных игр, которые будут способствовать вовлечению в занятия футболом младших школьников и станут эффективными для развития физических качеств и освоения технико-тактических действий данной игры в учебно-тренировочном процессе.
3. Разработка практических рекомендаций по применению подвижных игр и игровых упражнений для младших школьников в условиях школьной секции по футболу.

***Организация учебно-воспитательного процесса.*** В последнее время чаще стали проводится соревнования по футболу и мини-футболу: городская и областная спартакиада школьников, соревнования по дворовому футболу, всевозможные турниры и фестивали, в которых наравне с мальчиками играют и девочки. Все это является предпосылкой создания условий, при которых дети младшего школьного возраста смогут заниматься физическими упражнениями после основных уроков в школе с целью повышения двигательной активности, укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности, а также овладения элементарными навыками игры в футбол. Такие условия на начальном этапе подготовки может создать школьная секция.

Начальную спортивную подготовку у мальчиков и девочек младшего школьного возраста следует начинать с систематических организованных занятий в школьных спортивных секциях. Этот возраст - самый благоприятный для развития двигательных способностей и ловкости. Разнообразия подготовки в этот период достигают при помощи простых физических упражнений определенной направленности, во время выполнения которых следует направлять двигательную активность учащихся этой возрастной группы. Основными формами подготовки на занятиях футболом должны быть спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам, соревнования, эстафеты, физические упражнения определенной направленности с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах должен быть мяч

Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий. На этом этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

 В процессе занятия 80% времени учащиеся должны заниматься с мячом, 20% - выполнять упражнения различного характера (упражнения общей физической подготовки, тактической подготовки и т. д.) [21.С.17].

Физиологи, исследуя функции нервно-мышечной системы, установили, что простые и естественные движения (стояние, ходьба, бег и др.) относятся к безусловным рефлексам и управляются из центров, расположенных в спинном мозге. Чем сложнее движение, тем выше передаются функции управления. Наиболее сложные движения организуются и управляются из центров, расположенных в коре головного мозга. С помощью опытов была составлена карта двигательной активности тела и области коры головного мозга. Оказалось, что каждой части тела соответствует свой участок коры головного мозга. Самым обширным оказался участок, отвечающий за кисти рук, а самым незначительным – за движения ног.

При выполнении каких-либо движений из центров управления в коре головного мозга к мышцам посылается поток нервных импульсов. Опорно-двигательный аппарат соответственно своим сигналам в этот центр заставляет сделать движение, и чем сложнее движение, тем больше сигналов посылается в кору головного мозга. Обширные участки коры сами справляются с любым объемом информации. А вот маленьким участкам, чтобы справиться с объемом импульсов, превышающих их возможность, приходится привлекать рядом расположенные участки коры, косвенно развивая их. Поэтому на занятиях футболом, заставляя делать ногами движения, не естественные для них (упражнения с мячом), мы повышаем возможности двигательных участков коры головного мозга, отвечающих за двигательные функции ног и тем самым вовлекаем в работу соседние области коры головного мозга, отвечающие за движения других частей тела. Мало того, оказалось, что таким способом может совершенствоваться не только двигательная функция, но и многие другие, в том числе и умственная[21.С. 7.].

В младшем школьном возрасте опорно-двигательный аппарат очень хрупкий и нужно профессионально подбирать упражнения, как по динамике, так и по нагрузке.

В младшем школьном возрасте хорошо дифференцируются мышечные ощущения и отдельные сложные координационные движения при обучении технике и в игровых упражнениях, которые более доступны, чем в старшем возрасте. Поэтому в период с 7 до 12 лет 50% упражнений должны быть на ловкость, гибкость, координацию движений: эстафеты, подвижные и спортивные игры с элементами футбола [21].

Способность к тактической подготовке в этом возрасте низкая. Нет способности к тактическому использованию пространства, игроки не рассматриваются как партнеры по команде. Основная преобладающая цель в игре – забить мяч в ворота соперника [13].

В младшем школьном возрасте у большинства детей интерес к движению очень высок, если эта деятельность предлагается в форме игры, и резко снижается, когда приходится заниматься тем же в условиях регламентированной учебной работы. Поэтому обучение футболу на 1-м этапе должно носить в основном игровой характер и строиться по типу общей физической подготовки – на это должно отводиться до 60% времени.

На своих секционных занятиях Рязанцева Е. В. использует такие игровые упражнения, которые непосредственно воздействуют на ноги, и основным развивающим фактором является мяч. Умение контролировать мяч ногами (это ведение и передачи, остановки и удары, дриблинг и обманные движения) в сочетании с игровой деятельностью, по мнению автора опыта, быстро развивают такие качества, как ловкость и координацию движений. Умение быстро перемещаться как с мячом, так и без него, освобождаться от опеки с резкой сменой направления движения развивает быстроту и силу. Длительные нагрузки развивают выносливость.

***Описание содержания обучения.*** На основании полученных первоначальных результатов анкетирования и физической подготовленности исследуемой группы младших школьников апробировалась разработанная автором опыта система работы.

Для создания условий мотивации к занятиям футболом младших школьников автор использовала игровую деятельность во внеклассной форме организации учебной работы.

В младшем школьном возрасте спортивная подготовка складывается из обучения и тренировки как единого педагогического процесса. В силу физиологических особенностей этот возраст не обладает отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами, которые использовала автор, являлись рассказ, простейшее объяснение, показ технического приема или какого-либо действия. Сначала происходила демонстрация правильного и четкого выполнения, а затем объяснение и указание на главные моменты действия. Далее занимающимся давалась возможность попробовать действие и только после следовала демонстрация натурального показа в медленном темпе и выделение ключевых моментов, чтобы у занимающихся было представление об этом приеме или действии, а затем делались первые попытки целостного выполнения путем многократного повторения упражнения.

Для комплексного решения воспитательных и образовательных задач Рязанцева Е. В. на практике использовала игровой и соревновательный методы. Всё это помогало проводить занятия интересно и эмоционально, с высокой моторной плотностью.

Основными средствами развития физических качеств в работе автора являлись упражнения игрового характера, подвижные игры и разновидности подвижных игр с элементами футбола.

В подготовительной части занятия Рязанцевой Е. В. использовались подводящие упражнения и подвижные игры, они помогали организму учащихся согреться и подготовиться к предстоящей нагрузке, кроме того игры доставляли радость, хорошее настроение и положительный настрой к дальнейшей работе.

Для закрепления освоенных навыков технических элементов, преимущественно в основной части занятия, преподаватель использовала упражнения игрового характера, которые воспитывают у игрока точность передачи, умение принимать мяч соответствующей частью тела, умение обработать мяч и выполнить «финт». Данные упражнения помогают в развитии сообразительности, ориентировки в пространстве. Игровые упражнения способствуют развитию быстроты, ловкости, координации движений, совершенствуют технику удара по мячу подъемом стопы, ловли мяча, воспитывает коллективность действий.

Чтобы научить ребенка основным техническим приемам игры в футбол, автор использовала подвижные игры с элементами футбола: «Научись владеть мячом» (задача: научить технике владения мячом); «Пробеги с мячом» (задачи: научить передвижению с мячом. Развить быстроту передвижений); «Ударь не глядя» (задачи: научить ударам по мячу. Развить специализированное «чувство мяча»); «Сумей выбить мяч» (задачи: научить наносить удары по мячу. Научить защитным действиям); «Мяч в кругу», «В парах» (задачи: научить наносить удары по мячу разными способами и принимать его. Привить навыки групповых действий); «Задержи мяч» (задача: научить выполнять функции защитников и нападающих в футболе); «Закати мяч в лунку», «Забей в ворота», «Вратарь» (задачи: научить ударам по мячу на точность. Научить ударам по воротам разными способами. Научить действиям вратаря) (Приложение №8.).

В заключительной части занятий использовались подвижные игры для концентрации внимания, которые должны привести школьников из возбужденного состояния в состояние достаточно спокойное.

Для младшего школьного возраста еще не доступны игры со сложными взаимоотношениями между игроками. Занимающихся привлекают игры сюжетного характера: с пробежками, увертываниями от водящего, ловлей и бросанием мячей. В играх ловкость, быстрота, сила, выносливость развиваются комплексно и очень вариативно. Аналогично идет процесс развития волевых качеств, причем создаются благоприятные условия для воспитания не только сильной, но и гибкой воли, что в будущем особенно важно для футболиста. Учитывая вышеперечисленное, автор опыта включала в свои занятия подвижные игры на развитие физических качеств.

Игры для развития ловкости. Это игры, побуждающие к быстрому переходу от одних действий к другим: «Перемена мест», «Третий лишний», «Охота на зайцев», «Передача мячей по кругу», «Кто быстрей», «Волк во рву» (Приложение №8.).

Игры для развития выносливости. К ним относятся игры с неоднократными повторениями действий, с непрерывной двигательной деятельностью, связанной со значительной затратой сил и энергии: «Салки простые», «Хвостики», «Салки с мячом», «Чай, чай, выручай!» (Приложение №8.).

Развитию скоростных качеств содействуют игры, требующие мгновенных ответов на звуковые, тактильные, зрительные сигналы: «Обгони мяч», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «День и ночь», «Бой всадников», «Сумей догнать», «Зоркий глаз», «Вперед-назад», «Сражение мячами», «Быстрей к флажку», «За мячом противника» (Приложение №8.).

Игры для воспитания скоростно-силовых качеств: «Взять крепость», «Быстрый танец» (Приложение №8.).

Игры, требующие от участников проявления кратковременных скоростно-силовых напряжений, умеренных по нагрузке, способствующие развитию силы: «Бросок мяча ступнями», «Разорви цепь», «Сила ног», «Перетягивание каната» (Приложение №8.).

Стоит отметить, что на занятиях в школьной секции по футболу преподаватель использовала и стандартные упражнения для овладения учащимися технико-тактическими действиями и приемами игры. Однако большая часть времени все же отводилась на подвижные игры и игровые упражнения.

**Раздел III**

**Результативность опыта**

С целью вовлечения в занятия футболом младших школьников и определения эффективности использования подвижных игр в конце каждого учебного года Рязанцева Е. В. проводила анкетирование. Анкета состояла из трех вопросов с утвердительным или отрицательным вариантом ответа. (Приложение №2.)

Диаграмма 1.

***Результаты анкетирования занимающихся***

Анализируя диаграмму №1, можно говорить о том, что всем учащимся нравятся занятия футболом, проводимые в игровой форме. Это прослеживается на протяжении всего периода проведения опыта и отражается на диаграмме сохранностью контингента занимающихся по годам обучения. Исключение составляет первый год обучения, где четверо школьников дали отрицательные ответы на некоторые вопросы анкеты. По мнению автора опыта, это связано с недостаточным пониманием некоторых подвижных игр и игровых упражнений.

С целью определения повышения интереса к занятиям футболом не только учащихся было проведено повторное анкетирование родителей, которое показало положительную динамику роста интереса к вовлечению младших школьников в занятия данным видом спорта. (Приложение № 5.)

Для осуществления контроля и выявления уровня физической подготовленности проводилось тестирование учащихся. Оно включало в себя выполнение контрольных упражнений общей (бег 30м, прыжок в длину с места, бег 300м) и специальной (жонглирование, удары на дальность, вбрасывание на дальность) физической подготовки. (Приложение №3.) Выполнение тестов позволяло вовремя делать выводы и вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Контрольные тесты проводились два раза в год на протяжении всего опыта работы.

Результаты тестирования по каждому учебному году заносились в протокол общей и специальной физической подготовленности, где определялось среднее значение уровня физической подготовленности занимающихся, отдельно мальчиков и девочек, по каждому тесту. Каждому среднему значению норматива соответствовала своя цифра уровня физической подготовленности: 1 – низкий уровень; 2 – ниже среднего; 3 – средний; 4 – выше среднего; 5 – высокий. (Приложение № 6.)

Диаграмма 2.

***Показатели предварительного уровня физической подготовленности (2013-2014 учебный год)***

Бег 30 м

Прыжок в длину с места

Бег 300м

Жонглирование

Удары на дальность

Вбрасывание на дальность

Как видно из диаграммы №2, на начальном этапе исследования результаты занимающихся достаточно слабые, особенно в тесте, определяющим выносливость, и тестах на работу с мячом (уровень физической подготовленности ниже среднего и низкий).

Диаграмма 3.

***Динамика показателей уровня физической подготовленности за 2014-2015 учебный год***

Диаграмма 4.

***Динамика показателей уровня физической подготовленности за 2015-2016 учебный год***

Анализ результатов тестирования по итогам каждого учебного года показывает, что с каждым годом наблюдается рост практически всех показателей как общей, так и специальной физической подготовленности занимающихся (диаграммы №3 и №4). Из диаграмм видно, что прирост показателей у мальчиков выше показателей девочек, что, в принципе, вполне естественно. Упражнения специальной физической подготовки (жонглирование, удары и вбрасывание на дальность) лучше получаются у мальчиков. Это объясняется тем, что в возрасте от 7 до 12 лет происходит интенсивный рост темпа движений, от 7 до 9 лет темп движений у мальчиков резко увеличивается в отличии от девочек.

Однако девочки не уступают мальчикам в упражнениях общей физической подготовки (бег 30 и 300м, прыжок в длину с места), и у них также увеличиваются результаты показателей тестов специальной физической подготовки, так как к 10-12 годам темп движений у девочек и мальчиков примерно выравнивается.

В целом использование подвижных игр и игровых упражнений на занятиях в школьной секции по футболу положительно отразилось на динамике уровня общей и специальной физической подготовленности занимающихся. (Приложение № 7.)

В ходе проведенного исследования согласно поставленным задачам Рязанцевой Е. В сделаны следующие выводы:

1. На основе анализа научно - методической литературы и данных педагогических наблюдений выявлены физиологические и возрастные особенности организма младших школьников, разработана форма работы использования подвижных игр и игровых упражнений для вовлечения детей данной возрастной группы в занятия футболом.
2. Предложенная форма работы способствовала вовлечению младших школьников в занятия футболом, а также дала положительный эффект динамики уровня общей и физической подготовленности исследуемых детей, подтвержденной тестами и анкетированием учащихся на протяжении всего времени проведения опыта.
3. Данная форма работы с применением подвижных игр и игровых упражнений подтвердилась повышением заинтересованности детей на занятиях в секции футбола, что отразилось на сохранности контингента учащихся на протяжении всего опыта.
4. Анализируя данные анкет занимающихся, можно говорить о том, что всем детям нравятся занятия футболом, проводимые в игровой форме на занятиях в школьной спортивной секции.
5. Все вышесказанное позволяет рекомендовать применять данную форму работы в школьные секции по футболу с младшими школьниками 8-10 лет.

Практические рекомендации

1. Внедрение вышеописанной формы работы в учебно-тренировочный процесс с младшими школьниками в условиях школьной секции по футболу позволит вовлечь детей в занятия футболом, а также повысить уровень развития физических качеств и технико-тактической подготовленности юных футболистов. Использование подвижных игр и игровых упражнений поможет разнообразить учебно-тренировочные занятия и проводить их на высоком эмоциональном уровне.
2. Рекомендуемые подвижные игры и игровые упражнения следует рационально использовать в каждой части учебно-тренировочных занятий.
3. В младшем школьном возрасте дети способны сделать многое за относительно короткий промежуток времени. Поэтому игры следует чередовать и чаще менять, а также не забывать давать учащимся небольшой отдых между играми или упражнениями.
4. При использовании подвижных игр и игровых упражнений не стоит оставлять без внимания стандартные упражнения для развития технических и тактических навыков в футболе, а также упражнения общей физической подготовки - средства всестороннего развития ребенка.

**Библиографический список**

1. Андреев, С. Н. Футбол в школе. Книга для учителей. / С. Н. Андреев. -М.: Изд. «Просвещение», 1986г., 148с.
2. Вихров К. Л. Футбол в школе / К. Л. Вихров. - КиевРад. школа, 1990. - 192с
3. Выготский, Л. С. Игра и ее роль в психологическом развитии ребенка: вопросы психологии. / Л. С. Выготский. - М.: Просвещение, 1966. - 541с.
4. Голипов, В. Г. Практикум для начинающего тренера по футболу / В. Г. Голипов. – Белгород, 2002. – 168с.
5. Елькова, А. Н. Футбол для начинающих. / А. Н. Елькова. - АСТ Астрель, 2008. - 48с.
6. Жуковская, Р. И. Игра и ее педагогическое значение. / Р. И. Жуковская. -М.: 1975. – 110с.
7. Заваров, А. В. Футбол для начинающих с 3D – иллюстрациями. / А. В. Заваров. – СПб.: «Питер», 2013. – 192с.
8. Коробейник, А. В. В мире футбола. / А. В. Коробейник, Р. П. Мрыхин. -«Феникс», 2000. – 448с.
9. Кузнецов, А. Футбол. Настольная книга детского тренера. / А. Кузнецов. - М.: Профиздат, 2011. - 407с.
10. Леонтьев, А. Н. Психологические основы детской игры: избранные психологические произведения в 2-х т. / А. Н. Леонтьев. – М.: Педагогика, 1983. – Т 1. – 392с.
11. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. / В. И. Лях. - М.: Терра-спорт, 2000г. - 192с.
12. Патрикеев, А. Ю. Подвижные игры 1-4 класс. / А. Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2007. - 176с.
13. Петько, С. Н. Теория и методика обучения футболу: учебное пособие. / С. Н. Петько. - Воронеж: ВГПУ, 2008. - 188с.
14. Психология: учебник для институтов физической культуры. В. М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. - 138с.

## Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии. / С. Л. Рубинштейн. - СПб: Питер, 2000. - 712 с.

1. Страковская, В. Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. / В. Л. Страковская. – М.: «Медицина», 1978. – 184с.
2. Товаровский, М. Д. Футбол. / М. Д. Товаровский. – М.: Физкультура и спорт, 1948. - 112с.
3. Фискалов, В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В. Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392с.
4. Фролов, Д. В. Футбол во внеурочное время. / Д. В. Фролов // Физическая культура в школе. - 2009. - №5. - С. 58-59.
5. Харланчук, Н. Н. Футбол на уроках. / Н. Н. Харланчук // Физическая культура в школе. - 2009. - №6. - С. 18-21.
6. Швыков, И. А. Футбол в школе. / И. А. Швыков. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. - 144с.
7. Шмаков, С. А. Игры учащихся – феномен культуры. / С. А. Шмаков. -М.: Новая школа, 1994. – 239с.
8. Эльконин, Д. Б. Психология игры. / Д. Б. Эльконин. - М.: Педагогика, 1978. - 304с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Приложение №1 - Анкета для определения уровня заинтересованности детей и родителей в занятиях футболом
2. Приложение №2 - Анкета для учащихся «Нравятся ли мне занятия футболом в школьной секции?»
3. Приложение №3 - Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной подготовленности
4. Приложение №4 - Результаты анкетирования учащихся на начальном этапе исследования и по годам обучения
5. Приложение №5 - Результаты анкетирования родителей учащихся на начальном этапе и в конце исследования
6. Приложение №6 - Результаты показателей приема контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке по годам обучения
7. Приложение № 7 - Уровень общей и специальной физической подготовленности на занятиях футболом
8. Приложение №8 - Подвижные игры и игровые упражнения

Приложение №1.

**Анкета для определения уровня заинтересованности детей в занятиях футболом**

Отметьте «да» или «нет».

1. Знаете ли Вы такую спортивную игру, как футбол? (да/нет)
2. Знакомы ли Вы с правилами игры в футбол? (да/нет)
3. Хотите ли Вы заниматься в школьной секции по футболу? (да/нет)

**Анкета для определения уровня интереса родителей младших школьников в занятиях футболом**

Отметьте «да» или «нет».

1. Хотите ли Вы, чтобы ваш ребенок занимался в школьной секции по футболу? (да/нет)
2. Нужно ли проводить в школе секционные занятия по футболу? (да/нет)

Приложение № 2

**Анкета для учащихся «Нравятся ли мне занятия футболом в школьной секции?»**

Отметьте «да» или «нет».

1. Хотите ли Вы продолжать заниматься в школьной секции по футболу? (да/нет)
2. Нравятся ли Вам проводимые занятия? (да/нет)
3. Нравятся ли Вам те упражнения, которые применяет тренер? (да/нет)

Приложение №3

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию**

**уровня общей физической и специальной подготовленности**

1. Скоростные возможности. Оцениваются по результатам бега на 30 м с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка. Скорость (время) прохождения 30-метровой дистанции служит критерием оценки дистанционной скорости.

2. Скоростно-силовые способности. Оцениваются по прыжку в длину. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

**3.**Выносливость футболиста. Определяется по времени пробегания 300 м Выполняется с высокого старта на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся. Результат фиксируется в минутах и секундах. Разрешается только одна попытка.

Для оценки способности футболистов к освоению отдельных технических приемов и их со­четаний, а также уровня технического мастерства, применяется группа специ­альных тестов:

**1. Жонглирование мячом.** Выполняются удары правой и левой ногой, (серединой, внутренней и внешней частями подъема). Фиксируется количество ударов.

**2. Удары на дальность** (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной 10 м. На намеченную линию поля ставится мяч, по которому учащийся наносит удар сначала правой, затем левой ногой. Определяется дальность удара, результат суммируется и фиксируется в метрах.

**2. Вбрасывание мяча на дальность.** Выполняется по коридору шириной 3 м, разбег не более четырех шагов. Учащийся должен выполнить вбрасывание мяча двумя руками из-за головы, не отрывая пятки от поверхности поля (по правилам футбола). Определяется дальность вбрасывания, результат суммируется и фиксируется в метрах.

Шкалы оценки уровня развития общих и специальных физических ка­честв футболистов представлены в таблице.

**Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровень физической подготовленности** | **Возраст учащихся** |
| **8 лет** | **9 лет** | **10 лет** |
| **МАЛЬЧИКИ** |
| **Бег 30м** |
| Высокий  | 5,5 | 5,4 | 5,3 |
| Выше среднего | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| Средний  | 5,7 | 5,6 | 5,5 |
| Ниже среднего  | 5,8 | 5,7 | 5,6 |
| Низкий  | 5,9 | 5,8 | 5,7 |
| **Бег 300м** |
| Высокий  | 70,0 | 66,0 | 64,0 |
| Выше среднего | 72,2 | 68,0 | 66,0 |
| Средний  | 74,0 | 70,0 | 68,0 |
| Ниже среднего  | 76,0 | 72,0 | 70,0 |
| Низкий  | 78,0 | 74,0 | 72,0 |
| **Прыжок в длину с места** |
| Высокий  | 155 | 160 | 165 |
| Выше среднего | 150 | 155 | 160 |
| Средний  | 145 | 150 | 155 |
| Ниже среднего  | 140 | 145 | 150 |
| Низкий  | 135 | 140 | 145 |
| **Жонглирование** |
| Высокий  | 6 | 7 | 8 |
| Выше среднего | 5 | 6 | 7 |
| Средний  | 4 | 5 | 6 |
| Ниже среднего  | 3 | 4 | 5 |
| Низкий  | 2 | 3 | 4 |
| **Удары на дальность (сумма ударов)** |
| Высокий  | 20 | 25 | 30 |
| Выше среднего | 17 | 23 | 27 |
| Средний  | 14 | 20 | 24 |
| Ниже среднего  | 12 | 18 | 22 |
| Низкий  | 10 | 16 | 20 |
| **Вбрасывание на дальность** |
| Высокий  | 8 | 10 | 11 |
| Выше среднего | 7 | 9 | 10 |
| Средний  | 6 | 8 | 8,5 |
| Ниже среднего  | 5 | 7 | 7,5 |
| Низкий  | 4 | 6 | 6,5 |
| **ДЕВОЧКИ** |
| **Бег 30м** |
| Высокий  | 6,3 | 5,9 | 5,7 |
| Выше среднего | 6,5 | 6,1 | 5,9 |
| Средний  | 6,7 | 6,3 | 6,1 |
| Ниже среднего  | 6,9 | 6,5 | 6,3 |
| Низкий  | 7,1 | 6,7 | 6,5 |
| **Бег 300м** |
| Высокий  | 66,0 | 65,0 | 64,0 |
| Выше среднего | 67,0 | 66,0 | 65,0 |
| Средний  | 68,0 | 67,0 | 66,0 |
| Ниже среднего  | 69,0 | 68,0 | 67,0 |
| Низкий  | 70,0 | 69,0 | 68,0 |
| **Прыжки в длину с места** |
| Высокий  | 120 | 130 | 140 |
| Выше среднего | 115 | 125 | 135 |
| Средний  | 105 | 115 | 125 |
| Ниже среднего  | 90 | 100 | 110 |
| Низкий  | 80 | 90 | 100 |
| **Жонглирование** |
| Высокий  | 6 | 7 | 8 |
| Выше среднего | 5 | 6 | 7 |
| Средний  | 4 | 5 | 6 |
| Ниже среднего  | 3 | 4 | 5 |
| Низкий  | 2 | 3 | 4 |
| **Удары на дальность (сумма ударов)** |
| Высокий  | 16 | 18 | 20 |
| Выше среднего | 14 | 16 | 18 |
| Средний  | 12 | 14 | 16 |
| Ниже среднего  | 10 | 12 | 14 |
| Низкий  | 8 | 10 | 12 |
| **Вбрасывание на дальность** |
| Высокий  | 6 | 7 | 8 |
| Выше среднего | 5 | 6 | 7 |
| Средний  | 4 | 5 | 6 |
| Ниже среднего  | 3 | 4 | 5 |
| Низкий  | 2 | 3 | 4 |

Приложение №4

**Результаты анкетирования учащихся на начальном этапе исследования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Количество учащихся, принимавших участие в анкетировании** | **Количество учащихся давших утвердительный ответ** | **Количество учащихся давших отрицательный ответ** |
| 2013-2014 | 15 | 9 | 6 |

**Результаты анкетирования учащихся по годам обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Количество учащихся, принимавших участие в анкетировании** | **Количество учащихся давших утвердительный ответ** | **Количество учащихся давших отрицательный ответ** |
| 2013-2014 | 15 | 11 | 4 |
| 2014-2015 | 15 | 15 | 0 |
| 2015-2016 | 15 | 15 | 0 |

Приложение №5

**Результаты анкетирования родителей учащихся на начальном этапе исследования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Количество учащихся, принимавших участие в анкетировании** | **Количество учащихся давших утвердительный ответ** | **Количество учащихся давших отрицательный ответ** |
| 2013-2014 | 23 | 14 | 9 |

**Результаты анкетирования родителей учащихся в конце исследования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Количество родителей, принимавших участие в анкетировании** | **Количество родителей давших утвердительный ответ** | **Количество родителей давших отрицательный ответ** |
| 2015-2016 | 23 | 23 | 0 |

Диаграмма 1.

**Результаты анкетирования родителей**

Приложение №6

**Результаты показателей приема контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке за 2013-2014 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Фамилия, имя учащегося** | **Контрольные упражнения по тестированию****уровня общей физической и специальной подготовленности учащихся** |
| **Бег 30м** | **Прыжок в длину с места** | **Бег 300м** | **Жонглирование** | **Удары на дальность** | **Вбрасывание на дальность** |
| Антипова Дарья | 7,0 | 100 | 70,0 | 2 | 8 | 3 |
| Денисенко Олеся | 7,1 | 90 | 70,0 | 1 | 7 | 2 |
| Денисова Анна | 7,0 | 100 | 69,0 | 1 | 7 | 3 |
| Летуновская Дарина | 6,7 | 105 | 69,0 | 2 | 8 | 3 |
| Захарченко Ксения | 6,7 | 110 | 68,7 | 1 | 9 | 4 |
| Праздникова Алиса | 6,6 | 110 | 69,0 | 1 | 8 | 3 |
| Сотникова Авелина | 6,7 | 105 | 69,0 | 2 | 8 | 3 |
| Шиль Елизавета | 7,0 | 100 | 69,9 | 1 | 6 | 3 |
| Билюков Дмитрий | 5,8 | 135 | 76,0 | 3 | 12 | 6 |
| Глебов Андрей | 5,8 | 140 | 76,2 | 4 | 13 | 6 |
| Иконников Никита | 5,7 | 145 | 75,8 | 5 | 14 | 6 |
| Осипов Никита | 5,9 | 135 | 76,0 | 4 | 12 | 6 |
| Тихонов Дмитрий | 5,9 | 132 | 76,0 | 4 | 12 | 5 |
| Ференчук Богдан | 5,9 | 134 | 78,0 | 4 | 12 | 5 |
| Цой Михаил | 5,9 | 140 | 76,0 | 5 | 13 | 6 |

**Результаты показателей приема контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке за 2014-2015 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Фамилия, имя учащегося** | **Контрольные упражнения по тестированию****уровня общей физической и специальной подготовленности учащихся** |
| **Бег 30м** | **Прыжок в длину с места** | **Бег 300м** | **Жонглирование** | **Удары на дальность** | **Вбрасывание на дальность** |
| Антипова Дарья | 6,5 | 100 | 68,0 | 4 | 12 | 4 |
| Денисенко Олеся | 6,9 | 100 | 69,0 | 4 | 11 | 4 |
| Денисова Анна | 6,4 | 100 | 68,0 | 4 | 12 | 4 |
| Летуновская Дарина | 6,4 | 105 | 69,0 | 4 | 12 | 4 |
| Захарченко Ксения | 6,6 | 115 | 68,0 | 5 | 13 | 5 |
| Праздникова Алиса | 6,5 | 115 | 68,0 | 4 | 12 | 4 |
| Сотникова Авелина | 6,5 | 110 | 68,6 | 5 | 13 | 4 |
| Шиль Елизавета | 6,8 | 110 | 69,0 | 4 | 12 | 4 |
| Билюков Дмитрий | 5,7 | 145 | 69,8 | 5 | 20 | 8 |
| Глебов Андрей | 5,7 | 145 | 69,0 | 5 | 20 | 8 |
| Иконников Никита | 5,7 | 150 | 69,0 | 7 | 22 | 10 |
| Осипов Никита | 5,8 | 140 | 70,0 | 5 | 18 | 7 |
| Тихонов Дмитрий | 5,7 | 146 | 70,0 | 4 | 19 | 7 |
| Ференчук Богдан | 5,7 | 140 | 70,1 | 5 | 18 | 6 |
| Цой Михаил | 5,7 | 145 | 69,4 | 6 | 23 | 11 |

**Результаты показателей приема контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке за 2015-2016 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Фамилия, имя учащегося** | **Контрольные упражнения по тестированию****уровня общей физической и специальной подготовленности учащихся** |
| **Бег 30м** | **Прыжок в длину с места** | **Бег 300м** | **Жонглирование** | **Удары на дальность** | **Вбрасывание на дальность** |
| Антипова Дарья | 6,3 | 120 | 65,9 | 6 | 13 | 5 |
| Денисенко Олеся | 6,3 | 120 | 67,4 | 5 | 12 | 5 |
| Денисова Анна | 6,2 | 120 | 67,0 | 5 | 13 | 5 |
| Летуновская Дарина | 6,0 | 125 | 66,0 | 6 | 14 | 6 |
| Захарченко Ксения | 5,9 | 130 | 65,2 | 6 | 14 | 7 |
| Праздникова Алиса | 6,0 | 128 | 66,0 | 6 | 17 | 6 |
| Сотникова Авелина | 6,1 | 132 | 66,4 | 6 | 15 | 8 |
| Шиль Елизавета | 6,0 | 125 | 66,0 | 6 | 14 | 6 |
| Билюков Дмитрий | 5,5 | 163 | 68,4 | 7 | 24 | 11 |
| Глебов Андрей | 5,6 | 165 | 68,0 | 7 | 23 | 10 |
| Иконников Никита | 5,4 | 167 | 68,0 | 10 | 25 | 13 |
| Осипов Никита | 5,5 | 155 | 68,0 | 8 | 24 | 11 |
| Тихонов Дмитрий | 5,6 | 155 | 68,0 | 6 | 24 | 12 |
| Ференчук Богдан | 5,5 | 150 | 68,0 | 5 | 23 | 11 |
| Цой Михаил | 5,4 | 165 | 67,8 | 13 | 26 | 13 |

Приложение № 7

Диаграмма 2

***Уровень общей и специальной физической подготовленности***

***на занятиях футболом (девочки)***

Диаграмма 3.

***Уровень общей и специальной физической подготовленности***

***на занятиях футболом (мальчики)***

Приложение №8

**Подвижные игры и игровые упражнения**

***Подводящие игровые упражнения и подвижные игры***

*Игровое упражнение №1.* По сигналу игроки передвигаются с мячом (заданным способом) в квадрате 8х8. Каждый игрок должен стараться не потерять мяч и не мешать партнеру.

*Игровое упражнение №2.* Две группы в количестве 5-6 человек в каждой передвигаются в квадрате; по сигналу группы меняются квадратами, которые расположены на расстоянии 10-15 метров. При этом учитывается время смены группой квадрата.

*Игровое упражнение №3.* Учащиеся выполняют ведение мяча способами, который задает тренер. По сигналу игроки оставляют мячи и устремляются в тот угол, который был назван.

*«Сражение мячами».* Два игровых поля 5x5 м (можно больше или меньше) делят зоной шириной 2 м. Играют две команды, у каждой — одинаковое количество мячей. Задача каждой команды — очистить свое поле от мячей, выбрасывая мяч руками или выбивая его ногами. Если в течение 3 мин этого не произойдет, то победительницей объявляется команда, на чьем поле в этот момент оказалось меньше мячей.

*«Мяч на башне».* Две команды выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на расстоянии 20 м. Посередине находится гора из гимнастических матов, на ней лежит волейбольный мяч. Каждая команда имеет одинаковое количество футбольных мячей. По сигналу обе команды стараются сбить волейбольный мяч с «башни». За каждый сбитый мяч команде засчитывается очко. Способ выполнения ударов тренер задает в зависимости от цели упражнения.

*«Футбольный слалом».* Две равные по числу игроков команды стоят в колоннах друг против друга. Расстояние между игроками 2 м. Один игрок стоит в 5—10 м от колонны и вбрасывает мяч на стоящего впереди в колонне, тот принимает мяч, останавливает, ведет «слаломом» в конец колонны и затем посылает сквозь расставленные ноги всей колонны вбрасывающему. Победителем считается команда, которая быстрее закончит упражнение.

***Подводящие игры и игровые упражнения, применяемые в основной части занятия***

*Игровое упражнение №1.* Игроки с мячом стоят вдоль линии ворот. По команде тренера стартуют и движутся к центральной линии. Побеждает тот, кто окажется у цели раньше всех.

Варианты: а) старт из разных положений (сидя, лежа головой вперед (назад), из приседа, из упора лежа и т. д.); б) ведение мяча до лицевой линии площадки, до средней линии площадки и назад на исходную позицию.

*Игровое упражнение №2.*Игроки располагаются по кругу и один — в центре круга. Игрок, находящийся в центре, ударом (внутренней частью стопы; подъемом; головой) направляет мяч поочередно всем игрокам, те возвращают мяч обратно.

*Игровое упражнение №3.* Занимающиеся разделены на две команды и находятся на ограниченном участке площадке. Игроки одной команды движутся в ограниченном треугольнике, передавая друг другу мяч. Участники команды-соперницы неплотно опекают их.

***«Научись владеть мячом».***

 1) Подпрыгивая на одной ноге, подо­швой другой катать мяч вперед, назад, в стороны.

2) Проделывать то же, но поворачиваясь влево, впра­во и кругом.

3) Жонглировать мячом, подбивая его подъемом ноги.

4) Попробовать подбивать мяч бедром (нога согнута, сначала мяч подкидывается руками).

Варианты. Упражняться в этих действиях много­кратно.

Методические указания. Разделить детей на коман­ды и провести соревнование.

***«Пробеги с мячом»****.*Каждый играющий получает мячи становится с ним на одной стороне площадки. По сиг­налу тренера все дружно устремляются впереди, отбивая мяч ногами, перебегают через площадку. Ста­раться при этом не отпускать мяч от себя далеко.

Варианты. Передвижение с мячом, оббегая по восьмер­ке лежащие на полу предметы.

Методические указания. Побеждает тот, кто быст­рее выполнит задание.

***«Ударь не глядя»***. Впереди кладут мяч на расстоянии 2-3 м. Ребенку завязывают глаза повязкой. Надо по­дойти к мячу и ударить по нему ногой.

Варианты. Чередовать удары правой и левой ногой.

Методические указания. Если удар по мячу был не­удачным, то можно предложить этому же ребенку по­вторить задание с открытыми глазами, потом повторить опять с повязкой.

***«Сумей выбить мяч».*** Дети становятся в круг, в центре — водящий с мячом. Его задача выбить мяч из круга нога­ми, остальные ребята мешают ему это сделать.

Варианты. Варьировать расстояние между играющи­ми и диаметром круга.

Методические указания. Брать мяч в руки не разре­шается, его можно отбивать только ногами. Тот, кто пропустит мяч, становится водящим.

***«В парах»***. Дети становятся парами и перекаты­вают мяч друг другу. Побеждает пара, лучше всех вы­полняющая задание.

Варианты. Отбивать мяч то правой, то левой ногой.

Методические указания. Постепенно удаляются де­тей друг от друга.

***«Мяч в кругу»****.*Небольшая группа располагается по кругу, в середину круга входит водящий с мячом. Уда­ряя несильно ногой по мячу, водящий по очереди про­катывает его к игрокам, стоящим по кругу. Каждый из них ногой задерживает и возвращает ему мяч.

Варианты. Варьировать расстояние между игра­ющими.

Методические указания. Проигрывает тот, кто про­пустил мяч.

***«Задержи мяч».*** По кругу становятся нападающие, внутри круга — защитник. Если круг большой и в игре участвует много играющих, то могут быть 2-3 защит­ника. Нападающие быстро отбивают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитники ста­раются задержать его.

Методические указания. Если кому-нибудь из защит­ников это удается сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним.

***«Закати мяч в лунку»****.*Играющие с мячами становятся по­лукругом, через два шага друг от друга. Впереди них на расстоянии 3 ямка-лунка. Ударяя ногой по мячу, надо прокатить его так, чтобы он закатился в лунку.

Варианты. Увеличивать расстояние до лунки до 5 м.

Методические указания. Кто попадет в лунку с пер­вого раза, тот и победил.

***«Забей в ворота».***Флажками на шестах или другими метками обозначаются ворота (1-1,2 м), 3-4 играющих становятся в 5 м от линии ворот, а двое располагаются за ней. По очереди каждый из стоящих перед линией ворот забивает в ворота 3 мяча. Находящиеся за линией ворот подбирают мячи и передают их следующему.

Варианты. Проводить игру, разделив детей на ко­манды.

Методические указания. Игра повторяется несколько раз, дети по очереди то забивают, то задерживают мячи.

***«Вратарь».***Условия игры те же, но один из иг­рающих становится на линии ворот и защищает их. Вратарю разрешается задерживать мяч не только но­гой, но и руками. Меняясь местами, все играющие по очереди выполняют роль вратаря.

Варианты. Наносить удары правой и левой ногой разными способами.

Методические указания. Тот, кто задержит большее количество мячей - самый ловкий вратарь.

***Подводящие игры, применяемые в заключительной части занятия***

*«Счет до 30».* Участники игры должны сосчитать по порядку от 1 до 30. Каждое число называет любой из участников. Однако, если одно и то же число назовут два (и более) участника одновременно - счет начинается сначала. Разговоры и какое-либо невербальное общение между игроками запрещены.

*«Запрещенное движение».* Выбирается водящий. Остальные участники становятся в одну шеренгу. Водящий показывает какое-нибудь движение и говорит, что оно запрещенное - его нельзя выполнять. Потом делает любые движения, и ему должны подражать все игроки. Время от времени он выполняет запрещенное движение. Те из игроков, которые повторили его, делают шаг назад. Побеждает тот, кто остался на месте.

Правило. Если игрок хотя бы попытался выполнить запретное движение, ошибка засчитывается, и он отходит назад.

 «Класс, смирно!». Дети строятся в одну шеренгу. Водящий стоит перед детьми. По его указанию и показу дети должны выполнить движение только в том случае, если было произнесено слово "класс". Если играющий допустил ошибку: не выполнил движение, или выполнил без указания "класс", то он делает шаг вперед. Выигрывают те, кто не сделал ни одного шага вперед.

***Подвижные игры на развитие физических качеств***

*Игры для развития ловкости*

***«Перемена мест»****.*Игроки двух равных команд выстраиваются вдоль основной линии баскетбольной площадки друг против друга. Перед каждым из них по гимнастическому мату (или л/а барьеру).По звуковому сигналу тренера игроки команд - соперниц меняются местами, по ходу дважды выполняя кувырки вперед (или прыжки через барьеры). Побеждает команда, которая первой достигает противоположной стороны площадки и выстраивается на ней строго в определенной последовательности, получая при этом очко.

Правила: 1. Нельзя сталкиваться с соперником. 2. Команде, в которой игрок не выполнил кувырка (или прыжка), засчитывается поражение.

Варианты: 1. Бег через ворота. 2. Бег туда - обратно прыжками. 3. Бег на четвереньках. 4. Бег на «трех» ногах - каждые два участника одной команды встают рядом и связывают ноги (правая одного, левая другого), продвигаясь как бы на трех ногах.

***«Третий лишний».***В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 -16 м. Игроки в парах размещаются по кругу затылком друг другу. Расстояние между парами 1-2 м. Тренер назначает двух водящих: одного убегающего, другого догоняющего.По звуковому сигналу убегающий старается как можно дальше оторваться от догоняющего, и затем неожиданно встает перед одной из пар, последний игрок, которой быстро убегает. Игра будет интереснее, если стоящий сзади игрок станет догоняющим и сможет «салить» другого до тех пор, пока он не встанет перед какой-нибудь парой.

Правила. 1. Играющие при беге не имеют права касаться руками или другими частями тела других игроков. 2. Последнему из пары нельзя стартовать раньше, чем впереди встанет убегающий. 3. Убегающему нельзя пробегать внутри круга, в противному случае он становится догоняющим.

Вариант: играющие в парах широко растравляют ноги. Убегающий не может просто встать перед парой, а должен проползти между расставленными ногами этой пары.

 ***«Охота на зайцев».***В центре чертят круг диаметром 18 м. Играющих делят на 2 команды по 8 чел., одна из которых - «зайцы» - становится в круг. «Охотники» располагаются за чертой круга и получают волейбольный мяч. По звуковому сигналу тренера «охотники», не заходят в круг стараются попасть мячом в «зайцев». Те увертываются, перебегают внутри круга в более безопасное место. «Заяц» уходит из игры, как только в него попали мячом. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «зайцы».

Правила: 1. «Охотники» не имеют право заступать внутрь круга, иначе бросок не засчитывается. 2. «Заяц», вышедший за черту круга, выбывает из игры. 3. Попадание засчитывается, если мяч коснулся любой части тела, кроме головы (поэтому можно отбивать мяч головой), если отскочил от пола или другого игрока.

Варианты: 1. Выбивать «зайцев» кроме бросков руками можно (комбинировать по ситуации) и ударом мяча ногой.

 ***«Передача мячей по кругу».***В центре площадки очерчивают круг диаметром 12-16 м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый - второй. Каждая команда получает по мячу, которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом. По звуковому сигналу тренера каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяча по кругу: первые номера против часовой стрелки, вторые - по часовой стрелке, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой первой удается это сделать.

Правила. 1. Мяч должен передаваться только в строгой последовательности. 2. Игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять ей передачу мяча.

 ***«Волк во рву».***В центре площадки «прокладывают ров» - чертят две параллельные линии на расстоянии 80 - 100 см друг от друга. На противоположных сторонах зала размечают линии «дома». Выбирают одного - двух водящих - это «волки», которые занимают место во «рву». Остальные играющие - «зайцы», «овцы», «козы»,  располагаются за линией одного из «домов».По сигналу тренера, «животные» стараются перебежать в другой дом к «маме» (тренеру), перепрыгивая на ходу через «ров», а затем в обратную сторону. «Волки» стремятся запятнать прыгающих. Пойманные отходят к «маме» (тренеру), получают дополнительную физическую нагрузку (например, сделать 10 отжиманий и 10 приседаний) и возвращаются к игре. Выигрывают те, кто не будет ни разу пойман.

Правила. 1. Перебежки разрешаются только по сигналу. 2. Нельзя наступать на «ров». 3. «Волки» не имеют нрава выбегать из «рва». 4. Задержавшиеся (останавливавшиеся) перед «рвом» или вернувшиеся назад считаются пойманными. Маневрировать вдоль «рва» разрешается, но по команде тренера обязательно перепрыгнуть его. 5. Расстояние между линиями и количество «волков» может быть увеличено.

***«Кто быстрее?».***В центре площадки очерчивают круг диаметром 10 - 12 м, а в углах устанавливают стойки для обводки. Играющие с мячами становятся в круг. По звуковому сигналу тренера играющие начинают произвольно жонглировать мячом, стараясь, все время видеть тренера. По установленному зрительному сигналу (например, руки на пояс у тренера), занимающиеся ведут мяч к ближайшей (любой) стойке, обводят ее и возвращаются в круг. Двое последних (опоздавших) переходят в «зоны совершенствования» и выполняют установленные задания тренера. Игра возобновляется. Победителям объявляется тот, кто останется в кругу один.

Правила. 1. Если во время жонглирования мяч вышел за пределы круга, виновный не участвует в данной попытке и получает первое предупреждение. После второго предупреждения провинившийся переходит в «зону совершенствования». 2. Участники не должны нарочно касаться чужого мяча, отталкивать руками соперника, в противном случае следует предупреждение.

Вариант: вместо жонглирования возможно только ведение мяча с применением финтов, остаток.

*Игры для развития выносливости*

*«Салки простые».*Выбирают водящего или салку. Все остальные участники игры разбегаются. «Салке» требуется догнать кого-либо из играющих, осалить или запятнать его(хлопнуть ладонью по спине, руке и т. д.). После этого водящим становится осаленный. Подняв руку, он говорит: «Я — салка!». Пятнать предыдущего салку новому не разрешается.

*«Салки с мячом».* Игра начинается так же, как и простые салки. Водящий салит детей, причем обязательно бросая мяч. Но, как только водящий осаливает кого-либо из детей мячом, то этот ребенок тоже берет мяч и становиться салкой. Игра продолжается до тех пор, пока не останется последний игрок. После этого игру прерывают и, после небольшой паузы, этот, самый ловкий ребенок, становится салкой. Он должен ловить и салить (рукой) игроков с мячом. Как только игрок осален, он кладет мяч на место и становится салкой. Игру продолжается, пока не будет осален последний игрок.
 *"Чай, чай выручай!".*Определяются границы игровой площадки и водящий. Водящий догоняет и осаливает игроков, осаленный игрок должен замереть на месте и кричать: «Чай-чай-выручай!» до тех пор, пока его не выручат. Выручить его может любой из участников, кроме, конечно, водящего, просто дотронувшись до него. При этом задача водящего становится очень непростой, так как он сможет передать свою роль другому только тогда, когда догонит всех остальных игроков, и при условии, что их никто не выручит. В противном случае игра может никогда не закончиться.

Вариант: учащиеся могут выручать игроков, пролезая между широко расставленными ногами осаленных.

*«Хвостики».*Из числа играющих выбирается водящий. Каждому участнику выдается разноцветная лента – хвостик, который он прячет за пояс либо за ремень, так чтобы висел свободный конец. По команде ведущего начинается игра. Водящий должен сорвать хвостик у своих соперников. Игрок, оставшийся без хвостика садится на скамейку. Игра продолжается до тех пор, пока все участники окажутся без хвостиков.

*Игры для развития скоростных качеств*

*«Обгони мяч».* Одна из них команд с равным количеством игроков образует круг; другая строится в колонну по одному в затылок, так, что первый в колонне стоит непосредственно у самого круга, там, где находится стоящий в кругу игрок с мячом. Команда в кругу передает мяч от игрока к игроку. А игроки второй команды, поочередно сменяясь, обегают круг, стараясь «обогнать мяч». Выигрывает та команда, игроки которой первыми проделают все круги (по числу игроков). Затем команды меняются местами.

Вариант: передача мяча по кругу может производиться ногами.

 *«Вызов номеров».* Группа разбивается на две - три команды по 5 -7 человек в каждой. Игроки строятся в колонну и рассчитываются по порядку номеров. На одинаковом расстоянии от каждой колонны (8-12 м.) лежат мячи. Тренер вызывает номера в произвольном порядке. Вызванные номера бегут к мячам, стараясь быстрее ударить по ним. Сделавший удар первым приносит своей команде очко. Выигрывает команда, набравшая установленное количество очков.

*«Рывок за мячом».* Руководитель с мячом в руках встает между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку. Бросая мяч вперед, руководитель называет какой - либо номер. Оба игрока под этим номером бросаются вперед за мячом. Тот, кто первым овладеет им, приносит своей команде очко. Побеждает команда, игроки которой набрали больше очков.

*«День и ночь».*Игроки в двух шеренгах располагаются в середине площадки на расстоянии 1 шага спиной друг к другу. Командам даются названия «День и ночь». Руководитель, стоя сбоку, называют одну из команд. Ее игроки должны как можно быстрее убежать за линию, прочерченную в 10 (или более) шагах перед ними. Игроки другой команды, повернувшись кругом, устремляются вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты «дома», столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Руководитель вызывает команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить больше игроков противника.

*«Бой всадников».* В каждой из двух команд игроки распределяются по парам. «Всадники» садятся на плечи «коням», и команды выстраиваются около средней линии. По сигналу руководителя начинается борьба всадников. Каждый старается поудобнее схватить своего соперника и стащить с коня, оставаясь при этом в «седле». Кони участия в борьбе не принимают, они стараются лишь крепче держаться на ногах. Если оба всадника «выбиты» из седла, поражение засчитывается тому, кто коснулся пола первым. Затем игроки меняются ролями, и игра проводится еще раз.

*«Сумей догнать».* Участники игры становятся на беговой дорожке так, чтобы между ними была одинаковая дистанция. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого игрока - не дать себя догнать и постараться коснуться рукой впереди бегущего, чтобы выключить его тем самым из дальнейшей борьбы. Осаленные покидают дорожку, остальные бегут дальше.

  *«Зоркий глаз».* Во время ходьбы или бега обычным, приставным или скрестным шагом (смена видов передвижений проводится по команде тренера голосом) тренер дает сигнал для выполнения заранее обусловленных действий(поднимает руку вверх - занимающиеся делают выпад в сторону-вперед (или скачок с последующей остановкой); сигнал руки в сторону обусловливает прыжок вверх; после хлопка нужно сделать поворот кругом с последующим бегом спиной вперед). Можно предлагать другие задания. Игрок, дважды совершивший ошибку, выбывает из игры.

*«Вперед - назад».*Игроки стоят друг за другом за лицевой линией площадки. В 8 -10 шагах перед командами кладут по гимнастическому мату. В ходе эстафеты занимающиеся после рывка со старта делают кувырок и продолжают бег до линии, прочерченной за матами. Перейдя эту линию обеими ногами, игроки возвращаются спиной вперед, сделав на мате после переката назад «березку». Поднявшись, игроки продолжают бег спиной вперед и перескакивают стартовую линию. Последнее действие является сигналом к рывку со старта второго игрока, который повторяет задание, и т.д. Важно следить за техникой безопасности при выполнение гимнастических элементов (можно высоко оценивать выполнение этих элементов в данной игре).

*«Сражение мячами».* Два игровых поля 5x5 м (можно больше или меньше) делят зоной шириной 2 м. Играют две команды, у каждой — одинаковое количество мячей. Задача каждой команды — очистить свое поле от мячей, выбрасывая мяч руками или выбивая его ногами. Если в течение 3 минут этого не произойдет, то победительницей объявляется команда, на чьем поле в этот момент оказалось меньше мячей.

 ***«Быстрее к флажку».***На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие свой и чужой «дома». В 8-10 м от «своего дома» устанавливают стойку. Все играющие делятся на две команды - «темных» и «светлых», равного состава. По жребию игроки одной команды (например «светлых») получают по волейбольному мячу. Первый номер «светлых» с линии «своего дома» ударом  подъема   посылает мяч по воздуху в «чужой дом», а сам быстро стартует к стойке, обегает ее и возвращается в «свой дом». «Темные» должны поймать мяч и, действуя индивидуально или за счет передач друг другу, попытаться осалить бегущего.

Правила. 1. Как только «темный» поймал мяч (раньше нельзя), его  партнера могут перемещаться из «своего дома» ближе к стойке для получения  передачи. 2. Игрок, которого осалили мячом, получает очко. 3. Как только все игроки займут исходные положения в «своих домах», в игру вступает второй игрок и т.д. 4.Через определенное время (5 мин) команды меняются ролями. 5. Победителем объявляется команда, в которой наименьшее количество осаленных игроков.

*Игры для развития скоростно-силовых качеств*

 *«Взять крепость».* На площадке обозначается круг диаметром 4 м. Играющие разбиваются на две команды. Одна команда располагается в кругу и защищает его, другая старается «взять крепость», вытолкнув оттуда противника. Если игрок защищающейся команды переступает обеими ногами линию, ограничивающую круг, он выбывает из игры. Выигрывает команда, которая дольше удержит «крепость».

*«Быстрый танец».* Играют в парах. Играющие берут друг друга за плечи, стоя лицом к лицу. Задача каждого игрока пары - наступить партнеру на ногу. Выигрывает тот игрок, который сможет большее количество раз наступить партнеру на ногу.

*Игры для развития силы*

*«Бросок мяча».* Игроки, зажав мяч между стопами, располагаются на одной линии в двух - трех шагах друг от друга. Отталкиваясь обеими ногами, они одновременно или поочередно бросают мяч вперед. Побеждает игрок, бросивший мяч дальше других.

*«Разорви цепь».* Занимающиеся делятся на две команды. Игроки каждой из них стоят в шеренге по одному, лицом друг к другу. Игрок первой команды берет за руку игрока второй команды и т. д., таким образом, образуя одну шеренгу (цепь). По сигналу тренера каждая команда начинает тянуть в свою сторону. Побеждает та команда, которая первой перетянет противника вперед на расстояние 6 м.

*«Сила ног».* На площадке чертят круг диаметром 2,5 м. в него становятся друг против друга 2 игрока. Каждый поднимает правую или левую ногу параллельно земле и прижимает свою ступню к ступне соперника. По команде руководителя игроки начинают, прыгая на одной ноге, выталкивать соперника из круга. Кто заступит ногой за черту круга, считается побежденным.

Не разрешается отрывать ступню от ступни соперника, отпрыгивать вбок.

*«Перетягивание каната».* Для игры нужно разложить на площадке толстую веревку или канат, середину обозначить яркой ленточкой. Линиями отмечают условные границы для перетягивания. Играющие делятся на две равные команды и берутся за разные концы каната.

По сигналу они начинают тянуть канат в противоположные стороны. Выигрывает та команда, которая сумеет перетянуть ленточку, обозначающую середину каната, через условную границу.