Государственное учреждения образования

«Средняя школа №1 г. Ельска»

ОПИСАНИЯ ОПЫТА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ФОРМИРОВАНИЯ У УЧАЩИХСЯ 2-4 КЛАССОВ НАВЫКОВ ИГРЫ

В ФУТБОЛ ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗЫВАНИЕ СИСТЕМЫ УЧЕБНЫХ

И ВНЕКЛАССНЫХ ФОРМ РАБОТЫ»

Исполнитель: Дворак Степан Григорьевич,

учитель физической культуры и здоровья   
тел.: 8(029) 327-40-09

email: [stafan1@tut.by](mailto:stafan1@tut.by)  
  
  
  
Ельск, 2017

**Содержание работы**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Актуальность опыта | 1 |
| 2. Цели и задачи | 1 |
| 3. Описания опыта | 1 |
| 4. Результативность опыта | 1 |
| 5. Заключения | 1 |
| 6. Литература |  |
| 7. Приложения |  |
|  |  |

1. **Информационный блок**

1.1. Название темы опыта: формирование у учащихся 2-4 классов навыков

игры в футбол через использование системы учебных и внеклассных форм работы.

В ходе реализации этой темы на практике мною применялись различные педагогические методы и приёмы обучения. Использовались практические методы, методы использования слова, методы наглядного восприятия. Задействовались разнообразные средства обучения – специальные упражнения и спортивные оборудование, мультимедийные презентации, иллюстрации, стенды наглядной агитации. Вся деятельность учеников проходила в рамках учебной программы, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, “Дней здоровья” и спортивных соревнований.  
1.2 **Актуальность опыта.**

Можно утверждать, что никогда не игравших в футбол людей на свете просто не существует. Когда-нибудь да обязательно это было с каждым из нас. Пусть не по правилам. Но никто не избежал этой радости – ударить ногой по упруго надутому мячу, послушно летящему в заданном направлении. И многие, ощутив эту радость, уже не хотели от нее отказаться и отдали своё спортивное пристрастие футболу. Футбол является популярным видом спорта среди детей и подростков, обладающим широкими возможностями для развития здоровья, повышения двигательной активности. Обучения игре в футбол осуществляется как на учебных занятиях, так и в спортивных секциях, занятиях по интересам.

В условиях школьной спортивной базы, обеспеченности спортивным инвентарём и оборудованием, подготовленности педагогических кадров, необходима разработка педагогически оправданных технологий обучения навыкам игры в футбол, применение на начальном этапе подготовки средств и методов для овладения техническими и тактическими навыками игры.

Начальный этап подготовки юных футболистов преследует две главные цели:

1. знакомство детей младшего школьного возраста с футболом, как действенным средством физического воспитания;
2. отбор одарённых ребят для привлечения в специализированные отделения детско-юношеских спортивных школ и участие их в спортивных соревнованиях.

Подготовка юных футболистов представляет собой педагогический процесс, который содержит две стороны, пронизывающие и дополняющие друг друга, - обучение и тренировку. При работе с детьми 8-11 лет обучения имеет преобладающие значения. Конечной целью детей этого возраста является приобретение элементарных знаний, умений и навыков, воспитание физических и психических качеств, необходимых для участия в соревнованиях по футболу, мини-футболу. В результате занятий в кружках и секциях дети должны приобрести специальную игровую ловкость, представляющую собой сочетание специальных двигательных (моторных) и интеллектуальных качеств.

Возраст 8-10 лет – лучший период для начала работы по овладению спортивной моторикой. Важно учитывать, что каждый ребёнок обладает потенциальными возможностями для овладения комплексом специальных качеств и навыков. Однако темпы роста, динамика совершенствования всегда индивидуальны. Поэтому одна из важнейших обязанностей педагога заключается в выявлении индивидуальных возможностей каждого учащегося и нахождении оптимальных для данной группы занимающихся средств совершенствования. [2, ст. 10-11]

1.3 **Цель опыта**

Использование различных форм работы с целью формирования у учащихся 2-4 классов навыков игры в футбол и популяризации футбола как вида спорта.

1.4 **Задачи опыта**

* изучить и проанализировать разнообразные упражнения, игровые задания, применение которых способствует формированию навыков игры в футбол;
* подобрать и систематизировать наиболее эффективные упражнения, игровые задания, применение которых способствует формированию навыков игры в футбол;
* привлечь наибольшее количество учащихся к систематическим занятиям в объединениях по интересам, секции по футболу.

1.5 **Длительность работы над опытом**

Работа над темой велась с 2015 по 2017год.

1-й этап – подготовительный. На первом этапе изучалась специальная педагогическая литература, методики и технологии по развитию физических качеств, технической и тактической подготовки футболистов. Наиболее привлекательные и подходящие брались мною на вооружение.

2-й этап – проектный. На этом этапе разрабатывалась программа по формированию навыков игры в футбол, технической и тактической подготовки.

3-й этап – экспериментальной реализации. Работа над внедрением программы в учебно-воспитательный процесс проходила на уроках физической культуры и здоровья, объединениях по интересам с использованием специальных упражнений, подвижных игр, стендов наглядной агитации, мультимедийных презентаций и др.

**2 .Описание технологии опыта**

**2.1 Ведущая идея опыта.**

Создание условий для получения навыков игры в футбол в урочной и внеурочной деятельности, популяризация футбола с привлечением наибольшего количества учащихся и как следствие рост результативности в районных, областных и республиканских соревнованиях.

**2.2 Описание сути опыта.**

Уроки физической культуры и здоровья, на которых осваиваются приемы техники футбола, могут вызывать большой интерес у учащихся различного возраста – как у мальчиков, так и у девочек.

Упражнения с элементами футбола доступны для учащихся различного возраста. Они развивают функциональные возможности основных систем организма, воспитывают широкий комплекс физических качеств, в том числе координацию движений. В начальной школе эти упражнения, основанные на естественной координации движения в беге, прыжках и основных приемах техники футбола: ведении и передачах мяча.[3, ст. 27]

Во 2-4 классах основным средством физического развития являются подвижные игры. Во втором классе использую игры, в которых учащиеся приобретают двигательный опыт и осваивают действия с естественной координацией движений (бег, прыжки, метание мячей). Такие игры способствуют овладению бегом с изменением скорости направления движения, со стартовым ускорением (приложение 1). В третьем классе применяю игры, в которых требуются согласованные действия в парах, в небольших группах. Это дает возможность рекомендовать для занятий с учащимися командные игры и игры с элементами футбола (приложение 2). В четвертом классе на занятиях использую игру в футбол по упрощенным правилам. Учащиеся получают представления о том, как правильно выполнять приемы техники футбола, и выполняют соответствующие упражнения для обучения данным приемам, основу которых составляют следующие базовые элементы: удары по мячу внутренней стороной стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой, ведение мяча внутренней стороной стопы и носком (приложение 3).

С уроками физической культуры и здоровья тесно связана внеклассная и спортивно-массовая работа, как одна из составных частей физического воспитания школьного спорта. Ее содержание определено действующими учебными программами по физической культуре. При правильной организации занятий она способствует улучшению знаний, формированию умений и навыков, получаемых на уроках физической культуры и здоровья. Поэтому два часа в неделю мною проводятся занятия в объединении по интересам «Мини-футбол». Разработана программа «Мини-футбол», предназначенная для физкультурно-оздоровительной работы и повышения спортивного мастерства учащихся школы (от 8 до 10 лет), которые проявляют интерес к физической культуре и спорту. В программу включены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей, приобретению теоретических сведений, а также навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. Новизна программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему появилось большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям футболом и привить им любовь к этому виду спорта.

Целесообразность программы заключается в том, что она позволяет учащимся восполнять недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, чувства коллективизма, а также улучшает деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы, что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

Для повышения интенсивности занятий, развития у школьников физических качеств и формирования технических умений на своих занятиях я использую такое эффективное средство, как круговая тренировка.

Круговая тренировка – это форма занятий, во время которой упражнения выполняются учащимися поочередно или группами на заданных местах, процессе движения по кругу или замкнутой линии. [4, ст. 27]

Основная задача круговой тренировки – обеспечить высокую работоспособность организма.

По своей форме круговая тренировка разделяется на поточную и групповую.

Поточная форма тренировки предполагает непрерывное движение учеников в колонне по замкнутой линии (окружности, периметру прямоугольника), с преодолением по ходу движения отдельных упражнений (ведение мяча змейкой, по прямой, преодоление барьеров с мячом, удар по воротом и т.п.)

Групповая форма тренировки предполагает разделение учащихся на небольшие по численности группы, каждая из которых автономно работает на отдельных «станциях» с быстрой или отодвинутой по времени сменой мест занятий.

Специфическая особенность поточной круговой тренировкой состоит в том, что она проводится в довольно быстром темпе, не предполагающем обучение школьников каким либо умением, а только с использованием уже имеющегося у них двигательного багажа. Поэтому подбор упражнений должен соответствовать возможностям учеников.

Учитель должен подбирать для поточной тренировки задания, выполняемые примерно за одинаковое время. Иначе у некоторых “точек” будет выстраиваться очередь, и поточная форма занятий превратится в групповую.

Надо сразу сказать, что поточную тренировку в идеальной форме (непрерывное движение всех учеников от одной “точки” занятий к другой) невозможно организовать в малых по размеру спортивных залах. Как бы не комбинировал учитель варианты расстановки мест занятий, возле них всегда будут находиться несколько ожидающих своей очереди учеников. Поэтому с учетом размера спортивного зала, материально-техническим обеспечением школы, общим физическим и техническим развитием учащихся и для совершенствования техники приёмов и тактических действий, мною были подобраны и разработаны специальные упражнения для круговой тренировки (приложение 4, 5).

При проведении занятий по интересам и спортивно массовой работы важно учитывать индивидуальные особенности каждого ученика. Необходимо правильно рассчитывать физическую нагрузку для каждого учащегося, что является важным условием для воспитания в детях уверенности в своих силах, психологического настроя, необходимого для достижения успеха.

Одно из важных условий правильного регулирования нагрузки – дифференцированный подход к учащимся

При выполнении заданий учитываю подготовленность отдельных групп учеников, варьирую скорость и продолжительность выполнения упражнений. Один ученик поймет структуру движения после показа, другому достаточно рассказать, а третьему нужно и то и другое. Поэтому при обучении иногда использую видеозапись. Многие дети так быстрее понимают структуру движения.

Считаю важным привлечение к спортивно-массовой и внеклассной работе детей с ослабленным здоровьем, детей с особенностями психофизического развития. Эти дети наравне со всеми с интересом занимаются у меня на уроках физической культуры и здоровья, в объединениях по интересам, принимают активное участие в спортивной жизни школы, района, области. При работе с такими детьми важна диагностика развития двигательного аппарата. В этом помогает учитель-дефектолог, педагог-психолог, медицинский работник. Затем продумываю план работы, чтобы он соответствовал возможностям ученика. При обучении больше времени уделяю технической стороне двигательного действие, а также подготовительные и подводящие упражнения соответственно их особенностям. При работе с такими детьми больше внимания уделяю развитию внимания, дисциплинированности, волевых качеств, аккуратности. Систематически повторяю, раннее изученные, движения. Для детей с особенностями психофизического развития нужно создать на занятии доброжелательную и комфортную атмосферу. Учитываю уровень физической подготовленности и состояние физической и психической активности. Избегаю конфликтных ситуаций, не допускаю принуждения, так как такие дети не воспринимают приказной тон. При работе с ними больше использую наглядность и зрительные ориентиры. Часто сам работаю, например, в паре, при обучении какому-либо движению. Целенаправленная работа в данном направлении приносит результаты. Ребята с ОПФР в составе команды школы становились победителями и призерами районных, областных соревнований по мини-футболу, кроссу, «Малые Олимпийские игры», детская легкая атлетика.

Стараюсь учить каждого ребенка на уровне его возможностей и способностей. Это делает учебный процесс более эффективным.

**2.3. Результативность и эффективность опыта**.

За время реализации опыта у учащихся существенно улучшились навыки игры в футбол. Это доказывает правильность подобранных мною упражнений и игровых заданий, используемых при обучении. Кроме того учащиеся начали успешнее выполнять нормативы учебной программы по предмету, выступать в соревнованиях «Малые Олимпийские игры» (I место в районном этапе, III в областном, приложение 6). В 2016/2017 учебном году ребята успешно прошли тестирование в рамках соревнований «Детская легкая атлетика» (I место в районном этапе, II в областном), (приложение 7).

Посещение учебных занятий, занятий по интересам по футболу позволило учащимся повысить уровень своей физической подготовленности, в результате чего некоторые из них стали победителями и призерами районных соревнований по кроссу, легкой атлетике «Школиада», футболу и мини-футболу. Совместная работа с учащимися в рамках данной темы, работа по подбору новых, интересных форм деятельности позволила мне стать лауреатом республиканского смотра-конкурса на лучшую организацию оздоровительных мероприятий по популяризации футбола и физкультурно-спортивного мероприятия «Урок (час) футбола» (приложение 8). При подготовке материалов на конкурс мною был оформлен стенд «Юный футболист», который постоянно использую в работе по популяризации футбола среди детей.

**Заключение.**

Можно, не преувеличивая, утверждать, что футбол – прекрасное средство физического развития и укрепления здоровья школьников. Юные футболисты быстро прибавляют в силе и выносливости. Успешно обучаются владению своим телом, свободе движений. В процессе занятий футболом дети становятся много проворнее и точнее в своих действиях, развивается периферическое зрение, быстрота реакции.

В каждом ребенке есть способности. Задача учителя их найти и развить в соответствии с его возможностями. Найдя подход к каждому учащемуся, построив с ними доверительные отношения, понимая и видя существующие проблемы, учитель физической культуры и здоровья может достичь хороших спортивных результатов. И, что самое главное, привить детям любовь к футболу и вообще к спорту, сформировать у них потребность в ведении здорового образа жизни.

**Литература.**

1. Л .П. Матвеев Теория и методика физической культуры: учебное пособие институтов физкультуры- М: Физкультура и спорт,1991.- 543 с.ил.

2. Буйлин Ю. Ф. и Портных Ю.И. Мини-баскетбол в школе. Пособие для учителей. М. «Просвещение», 1976.- ст.10-11.

3. Научно-методический журнал. “Физическая культура в школе”, 2005,№4 – ст. 27.

4. Научно-методический журнал. «Физическая культура в школе», 2005, №5 –ст. 27.

5. Г. П. Богданов , «Игры и развлечения в группах продленного дня», М. «Просвещение» - ст. 58-63.

6. Овчаров В. С. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ В. С. Овчаров – Минск: Сор- вит, 2008- 200с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Игры с бегом**

**Название: «Гуси-лебеди»** (место проведения: зал, площадка.)

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Схема |
| Выбирают «волка» и «пастуха». Остальные дети- «гуси». «Гуси» находятся на одной стороне площадки, а «пастух» на другой. «Волк» посередине. «Пастух» зовет гусей, а они отвечают:  -Гуси, гуси !  -Га-га-га !  -Есть хотите ?  -Да-да-да !  - Так летите !  -Нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой!  -Так летите, как хотите, только крылья берегите.  Гуси, расправив крылья, летят через луг. | C:\Users\User\Desktop\2017-12-02\Сканировать1.JPG |

**Название: «Воробьи и вороны »** (место проведения: зал, площадка.)

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание  Играющие делятся на две группы: «воробьи» и «вороны».Группы выстраиваются спиной друг к другу. Определяется ,где у «воробьев» домик. Ведущий выкрикивает название «вороны!», «воробьи» убегают в свой домик, а «вороны» их ловят. Ведущий может намерено ошибаться, медленно выкрикивая другие слова, например, «Ворота!». | Схема C:\Users\User\Desktop\2017-12-02\Сканировать10001.JPG |

**Название: «У медведя во бору»** (место проведения: зал, площадка.)

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Схема |
| Выбирают медведя, определяют, где его берлога. Дети идут к берлоге и напевают песенку:  У медведя во бору  Грибы, ягоды беру.  А медведь не спит,  И на нас рычит!  По окончанию слов, медведь вылазит из берлоги и ловит детей. | C:\Users\User\Desktop\2017-12-02\Сканировать1.JPG |

**Игры с ползанием и лазанием**

**Название: «Ловля обезьян»** (место проведения: зал, площадка.)

Инвентарь: гимнастическая стенка

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Схема |
| Дети делятся на две группы: «обезьяны» и «ловцы обезьян». «Обезьяны» находятся на гимнастической стенке, «ловцы обезьян»- на противоположной стороне. «Ловцы обезьян» показывают какие-нибудь движения, а «обезьяны» их повторяют. По сигналу «Ловцы!» «обезьяны» влезают на гимнастическую стенку, а «ловцы обезьян» ловят их. | C:\Users\User\Desktop\2017-12-02\Сканировать10001.JPG |

**Название: «Котята и щенята»** (место проведения: зал, площадка.)

Инвентарь: гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка.

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Схема |
| Дети делятся на 2 группы: «котята» и «щенята». «Котята» находятся возле гимнастической стенки, «щенята»- на противоположной стороне за гимнастической скамейкой. По сигналу «Котята!» «котята» бегут по залу (легко, мягко). На слова «Щенята!»- «щенята» перелезают через скамейку и ловят «котят», которые влезают на гимнастическую стенку. | C:\Users\User\Desktop\2017-12-02\Сканировать1.JPG |

**Игры с мячом**

**Название: «Мяч через сетку»** (место проведения: зал, площадка.)

Инвентарь: сетка, мяч.

|  |
| --- |
| Содержание |
| Играющие располагаются по обе стороны от натянутой веревки на расстоянии 2-2,5 м и перебрасывают мяч различными способами (снизу, из-за головы, сверху и т.д.). |

**Название: «Охотники и утки»** (место проведения: зал, площадка.) Инвентарь: мяч.

|  |
| --- |
| Содержание |
| Дети делятся на 2 команды - охотников и уток. На земле чертят большой круг. Утки размещаются в кругу, охотники - за кругом. Охотники, перебрасывая большой мяч, стараются попасть им в уток. Утки, в которых попали, выбывают из игры. Когда будут запятнаны все утки, команды меняются местами. |

**Название: «Школа мяча»** (место проведения: зал, площадка.)

Инвентарь: мячи.

|  |
| --- |
| Содержание |
| Эта система упражнений подобранных и выполняемых в определенном порядке.  1 группа  Бросить мяч вверх и поймать его 2 руками.  Бросить мяч вверх и поймать его одной рукой.  Бросить мяч вверх и поймать его левой рукой.  Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.  Ударить мяч о землю и поймать его правой рукой.  Ударить мяч о землю и поймать его левой рукой.  2 группа  Ударить мяч о стену и поймать его двумя руками.  Ударить мяч о стену и поймать его одной рукой.  Ударить мяч о землю и поймать его левой рукой.  Ударить мяч о стену и поймать его двумя руками после отскока от земли.  Ударить мяч о стену и поймать его после отскока правой (левой) рукой.  3 группа  Ударить мяч одной, а поймать двумя руками.  Ударить мяч о стену, бросив из-за спины, и поймать его.  Ударить мяч о стену, бросив из-за головы, и поймать его.  Ударить мяч о стену, бросив из-под ноги, и поймать его. |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Игры для мальчиков с элементами футбола.**

Перехват. Играющие разбиваются на группы по четыре че­ловека. Трое становятся (образуя треугольник) на расстоянии 5 м друг от друга, один — в центр. Игроки передают друг другу мяч ударами ноги. Стоящий в середине старается ото­брать у них мяч. Если ему это удается, то он меняется местом с виновником потери мяча. Доведя число участников до пяти, можно обусловить, что передающие друг другу мяч имеют право делать это только в одно касание.

Обведи и забей гол. Группа играющих располагается при­мерно в 30 м от ворот. Один из игроков ведет мяч, с рас­стояния 15—20 м от ворот производит прицельный удар по воро­там, затем поворачивается лицом в поле, пытается отобрать мяч у следующего, который стремится его обвести. Выполнив роль за­щитника, он направляется за своим мячом и занимает место для следующей атаки ворот. Ворота защищает вратарь, выбирай из числа играющих. Победителем становится тот, кто забьет боль­ше голов.

Жонглеры. Играющие поочередно подбивают ногами мяч после отскока от земли. Побеждает тот, кто в трех попытках сделает больше ударов.

Будь начеку. Одновременно соревнуются несколько команд. Они строятся за общей линией старта в колонны по одному. В 3 м напротив каждой колонны обозначается круг диаметром 1 м, далее, на расстоянии 12 м от первого,— второй круг. В ближ­ние от команд круги кладется по мячу. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Руководитель игры громко называет номер. Игроки, имеющие этот номер, выбегают вперед, подхватывают мяч и ведут его во второй круг, где и оставля­ют. Затем быстро возвращаются назад. Кто первым пересечет линию старта-финиша, приносит своей команде одно очко. Номера вызывают вразнобой, но так, чтобы в ходе игры каждый футболист смог сделать две-три перебежки. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Футбольный слалом. На площадке обозначают линию старта-финиша. Перед ней расставляют две трассы из фишек одинаковой длины (шесть фишек на расстояние 2,5—3 м один от другого). Игроки делятся на две команды. Из каждой на старт выходит по одному участнику. По сигналу они должны провести мячи между флажков, обводя их змейкой, и таким образом вернуться назад. На линии финиша игрок останавливает мяч ногой. Прибежавший первым получает очко. Команда-победительница определяется по сумме очков.

Попади в мишень. Участники двух команд поочередно с расстояния 10—12 м бьют мячом в круг диаметром I м, нарисованный на деревянном щите. Каждый выполняет по пять ударов правой и левой ногой с разбега по неподвижному мячу. Побеждает команда, набравшая больше очков за попадания.

Эстафета с обводкой. Соревнуются две-три команды. Они строятся в колонны по одному за общей линией старта. Перед каждой на расстоянии 6 м устанавливается первая стойка (флаг) и далее через каждые 2—3 м еще пять стоек. По сигналу первые номера команд ведут мяч вперед и начинают обводить стойки, затем таким же образом ведут мяч назад и на линии старта-финиша передают его вторым номерам и т. д. Команда, завершившая эстафету первой, объявляется победив­шей. Обводку можно делать в разных вариантах, например, вокруг каждой стойки влево, вправо, зигзагообразно и т. д.

Выбей мяч из круга. Состязаются одновременно две ко­манды по шесть игроков. На площадке очерчивается большой круг. Команда, начинающая игру первой, размещается в кругу и начинает выполнять передачи мяча, стремясь, чтобы он не попал к водящим — двум игрокам, которых выделяет противо­положная команда. Задача водящих — отобрать мяч у соперни­ков из выбить его из круга. Через некоторое время команды меняются ролями. Побеждает команда, водящие которой большее число раз сумели выбить мяч из круга.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Упражнения для обучения техническим приемам игры в футбол таковы.

Удар по мячу внутренней стороной стопы.

1.С шагом и постановкой опорной ноги имитация удара с поворотом стопы бьющей ноги на 90°.

2. Выполнять удары по неподвижному мячу с места внутренней стороной стопы. Упражнения выполнять в парах, во встречных колоннах, с пе­ремещением в противоположную колонну.

3. Выполнять удары по неподвижному мячу с прямого разбега после одного или несколь­ких шагов.

4. Выполнять удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м после разбега.

5. Послать мяч вперед и, догнав мяч, нане­сти удар по катящемуся мячу внутренней сто­роной стопы.

6. Выполнять удары в цель по мячу, катящему­ся сбоку, навстречу (после передачи партнера).

Остановка мяча внутренней стороной сто­пы.

1. Выполнить имитацию остановки — стопа ноги, останавливающей мяч, развернута кнару­жи на 90°, носок несколько приподнят.

2. Выполнить серию остановок мяча после его передач партнером. В момент соприкосно­вения мяча и стопы нога отводится назад до уровня опорной ноги.

3. С 5-6 м направить мяч низом в стену и остановить его после отскока. Остановку мяча выполнять поочередно левой и правой ногой.

4. Выполнять остановку катящегося мяча вну­тренней стороной стопы после передач партнера.

Остановка мяча подошвой.

1. Выполнить се­рию остановок мяча после собственного под­брасывания. Стопа накрывает мяч в момент со­прикосновения его с поверхностью поля, носок приподнят, пятка опущена. В момент соприкос­новения мяча с подошвой нога сгибается в ко­ленном и тазобедренном суставах.

2. Выполнять остановки мяча подошвой по­сле набрасывания мяча партнером, стоящим напротив.

3. Выполнять остановки подошвой катящего­ся навстречу мяча после передач партнера.

4. Выполнять остановки мяча подошвой после отскока его от стены после собственных передач.

Ведение мяча внутренней стороной стопы и носком.

1. Выполнять ведение мяча внутрен­ней стороной стопы, носком, поочередно левой и правой ногой подбивая мяч. Выполнять веде­ние шагом, затем ускорить движение.

2. Выполнять ведение мяча внутренней сто­роной стопы, ведя мяч по кругу радиусом 1-2 м, правой ногой влево, левой ногой вправо.

3. Выполнять ведение мяча внутренней сто­роной стопы или носком по прямой и с изме­нением направления, постепенно увеличивая скорость движения.

4. На площадке устанавливают несколько ориентиров. Выполнять ведение мяча, пооче­редно обводя каждый ориентир справа или сле­ва по кругу.

Упражнения для совершенство­вания передач, остановок, ведения мяча.

1. Остановки и передачи мяча. Первым касанием остановить мяч, вторым касанием осуществить передачу мяча на 8-10 м во встреч­ную колонну.

2. Ведение и передача мяча. После ведения мяча по прямой выполнить передачу на 8-10 м во встречную колонну.

3. Удары мяча в цель после его ведения Удар выполнять с 10-12 м в цель на стене. Целью может быть нарисованный круг, квадрат или гимнастический обруч,

4. Передачи и остановки мяча. Остановку выполнять одной ногой, передачу — другой (на расстояние 8-10 м).

5. Передачи и остановки мяча в круге. Игрок в центре круга поочередно выполняет передачи мяча своим партнерам. После остановки мяча они возвращают мяч водящему. Передачи и остановки мяча выполнять внутренней частью столы.

6. Несколько игроков выполняют ведение мяча на ограниченной площадке, меняя на­правление. Постепенно уменьшать размеры площадки.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Круговая тренировка ( поточная форма)

5 м

1м83 cм

1м 22 см

1,5 м

2 м

1,5 м

**I**

**II**

**III**

**IV**

1. Обводка фишек змейкой.
2. Мяч под барьером (преодоление барьера прыжком).
3. Обводка гимнастических палок.
4. Ведение мяча по прямой с ударом по хоккейным воротам.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Круговая тренировка (групповая форма)

**III**

**IV**

**II**

5 м

**I**

**V**

1. Передачи мяча в парах.
2. Набивание мяча ногой с отскоком от пола.
3. Передача мяча друг другу головой в паре.
4. Передача мяча через л/а барьеры.
5. Удар по хоккейным воротам на точность

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

|  |  |
| --- | --- |
| https://content.schools.by/cache/db/36/db365498b770abedd15a06f400f11a64.jpg | https://content.schools.by/cache/e8/b1/e8b1f43cb5fff30d009dc688a5bd18ce.jpg |
| https://content.schools.by/cache/5d/62/5d62226f2df54f564952b833a0a7188f.jpg | https://content.schools.by/cache/c8/34/c834b18a0cedcb7fdc47d0bc2fcbff76.jpg |
| https://content.schools.by/cache/6f/4c/6f4ceeec6e6178788b3687d9c4f4962d.jpg | |

|  |  |
| --- | --- |
| https://content.schools.by/cache/e5/32/e5321a8c73badc118e8f8f17a43faeac.jpg | https://content.schools.by/cache/09/a5/09a5f88b22b046cad09d6b3ee101501c.jpg |
| H:\Pictures\IMG10298.jpg | H:\Pictures\IMG10297.jpg |
| H:\Pictures\IMG10295.jpg | |
| H:\Pictures\IMG10294.jpg | |

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  | |
|  |  |