



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ПРИЁМАМИ ФУТБОЛА

Передал — садись

Условия игры. Играющие встают по кругу на расстоянии 1 м друг от друга лицом к центру круга. Перед одним из игроков лежит футбольный мяч.

Игрок лёгким ударом передаёт мяч любому из играющих и опускается в упор присев. Игрок, получивший мяч, лёгким ударом передаёт его следующему участнику и опускается в упор присев.

Если игрок не смог точно передать мяч или правильно его принять, то он наказывается штрафным очком и продолжает игру.

Играют до тех пор, пока все игроки, кроме одного, не опустятся в упор присев.

Победителем считается игрок, который набрал меньше всех штрафных очков.

Точно в мишень

Условия игры. На стене рисуется квадрат на расстоянии 1 м от земли. На расстоянии 6 м от стены чертится линия старта.

Игроки делятся на две команды. Игроки первой команды устанавливают мяч на линию старта. По очереди каждый игрок с разбега старается попасть в мишень, игроки второй команды подадут отскочивший от стены мяч. После того как



первая команда закончила соревновательное упражнение, его выполняет вторая команда.

Побеждает та команда, которая попадёт в мишень бóльшее количество раз.

Правила игры

- Количество участников в каждой команде должно быть одинаковым.
- Если мяч попал в линию мишени, то этот удар засчитывается.

Задания

1) Расскажи правила выполнения ведения мяча по прямой, по кругу и «змейкой».

2) Воспользуйся Интернетом и вместе со взрослыми подготовь рассказ на тему «Что я знаю о футболе».

3) Расскажи, каким упражнениям надо научиться, чтобы хорошо выполнять удар по мячу. Покажи их своим одноклассникам.

4) Разучи правила подвижных игр с приёмами игры футбол и проведи по ним соревнования со своими друзьями или одноклассниками.

5) Разучи подготовительные упражнения для развития быстроты и силы мышц ног. Выполняй их во время домашних занятий.

