**Подвижные игры**

**в занятиях футболом**

**Волейбол футболистов**. Площадка делится пополам волейбольной сеткой. Вместо нее можно использовать сетку для бадминтона или натянутую на высоте 170—200 см веревку с флажками. Две команды по 4 - 6человек рас­полагаются с разных сторон от сетки, как в волейболе.

Игрок одной из команд, стоящий справа у задней линии, подает волейбольный мяч на сторону соперника руками или ногами. Пере­летевший через сетку мяч должен быть ногой или головой переброшен игрокам противопо­ложной команды обратно. Это можно сделать сразу или после отскока мяча от пола. Как и в волейболе, одной команде разрешается касаться мяча не более трех раз. Рукой играть нельзя, за что мяч передается сопернику. Это делается также в том случае, если мяч прошел под сеткой или вышел за пределы пло­щадки. Команда, нарушившая правила, проиг­рывает очко или (если вводила мяч в игру) лишается подачи.

Смена игроков, подающих мяч, производит­ся, как и в волейболе, по часовой стрелке. Команда, первой набравшая 10 очков, выиг­рывает партию, после чего команды меняются сторонами площадки. Встреча состоит из трех партий,

Можно провести игру «Волейбол головой». Тогда все удары, кроме первого, производят­ся головой. Мяч в игру вводится, как и в во­лейболе, или ударом ноги с места из правого угла площадки.

**Футбольные салки**.На одной стороне фут­больного поля в 11 м от ворот (против каж­дой штанги) чертят круг диаметром 2 м. Вкаж­дый из двух кругов кладут по мячу. Вратарь занимает место в воротах, а четыре защитника выходят на поле. Навстречу им от средней линии выбегают восемь нападающих, задача которых - не дать себя осалить защитникам (водящим), которые пытаются догнать их и коснуться рукой. Нападающие же стремятся прорваться в круг (где пятнать нельзя) и уда­рить по воротам. Если гол забит (добивать от­скочивший от вратаря или штанги мяч нельзя), то вратарь отдает мяч снова в круг нападаю­щему, который ставит мяч на место, убегает за среднюю линию и оттуда снова делает по­пытку прорваться в круг.

Если мяч прошел мимо ворот, то за ним бежит бивший по мячу. Он возвращает мяч в круг и также убегает за среднюю линию. Оса­ленный в ходе игры защитником нападающий штрафуется, Он должен забежать за линию ворот, а затем вернуться к средней линии, откуда начинает новую атаку.

Игра продолжается 10 мин. Подсчитывается, сколько нападающие и защитники набрали очков. За забитый гол дается 10 очков. Если нападающий прорвался в круг, но удар его был неточен, ему начисляется лишь одно по­ощрительное очко. Защитник за каждого оса­ленного нападающего получает 3 очка.

В ходе игры, спасаясь от преследования, во­дящий может вернуться в свой «дом», т. е. за среднюю линию. Однако выбегать из него снова в поле он может лишь через 10 сек.

При повторении игры ребята меняются ро­лями.

**Квадрат.** Четыре игрока располагаются по углам квадрата, начерченного на земле. Вели­чина его сторон 12—16 м. Двое водящих на­ходятся в середине квадрата. Игроки переда­ют друг другу мяч в любом направлении, а водящие стараются перехватить его. Если это удалось, водящий идет на место того, кто неточно передал мяч партнеру по квадрату. Когда игра освоена, ее проводят с передви­жением игроков по квадрату вправо или влево. Правила смены водящего остаются прежними. Уславливаются, что каждый игрок не должен делать более двух (или одного) касаний мяча. Победителем признается тот, кто меньшее число раз выполнял роль водящего.

**Через квадрат.** Чертят три квадрата (5X5 м каждый), примыкающих друг к другу. В сред­ний квадрат выходят двое водящих, а крайние квадраты занимают по три игрока. Одной из троек дается мяч, который они передают в квадрате друг другу и посылают через сред­ний квадрат тройке других игроков. Водящие, действуя в одиночку или вдвоем, стараются перехватить мяч (забегая для этой цели и в крайние квадраты), чтобы получить право поменяться ролью с игроком, допустившим ошибку. Правила запрещают владеющим мя­чом выходить за пределы своих квадратов. Ролью с водящим меняется и тот игрок, кто допустил техническую ошибку: упустил мяч за пределы квадрата или коснулся его рукой. Игра длится 15—20 мин. Победителем, как и в предшествующей игре, признается тот, кто точнее владеет мячом и меньше выполнял роль водящего.

**Два квадрата.** Чертят два квадрата с общей средней стороной (длина 8 – 9м). В одном из квадратов располагаются игроки двух команд по три или четыре человека. По сигналу игроки команды, владеющей мячом, передают его друг другу, стараясь не отдать сопернику. Игрок, владеющий мячом, имеет право в лю­бой момент направить мяч во второй квад­рат, чтобы в нем продолжить игру. Однако сделать это лучше тогда, когда расстановка своих игроков обеспечивает возможность од­ному из них легче стартовать в другой квадрат. По условиям игры, чей игрок первым завладеет мячом, попавшим в новый квадрат, той команде дается одно очко. Поэтому стремление оказаться первым в свободном квадрате проявляют и игроки, не владеющие мячом. Игроки обеих команд все время ищут удобную позицию, чтобы завладеть мячом или закрыть соперника внутри квадрата, где ведется игра, также для того, чтобы найти наиболее выгодную позицию для старта в свободный квадрат. В квадрате, куда, перебегают игроки обеих команд, игра продолжается до тех пор, пока мяч вновь не будет направлен в противополож­ный квадрат. Побеждает команда, набравшая |за установленное время больше очков (игра длится 20 мин.).

**Пробей «стенку».** Игра проводится в зале, где размечается средняя линия, и две линии чертятся на коротких (лицевых) стенах зала (они проводятся мелом в 1,5 м от пола по всей протяженности стены). Это импровизиро­ванные ворота.

Играют две команды по 5—8 человек, каж­дая из которых занимает свою половину поля.по указанию капитана одни встают ближе к средней линии, а другие ближе к стене. Руководитель, начиная игру, вбрасывает мяч между двумя капитанами а середине площадки, после «его мяч попадает к одной из команд. Ее игроки могут передавать мяч друг другу, но глав­ная их задача — пробить по мячу (не заходя за среднюю линию), так, чтобы он ударился в стену за спинами противника. При этом мяч должен опуститься ниже условной линии. В противном случае он достается сопернику, который начинает свою атаку. Удачно завершенная атака приносит команде 1 очко.

Игроки, не владеющие мячом, в момент подготовки атаки соперником и удара по «воро­там» создают помехи, выставляют своеобраз­ную стенку, стараясь ногами или туловищем остановить мяч, а затем, в свою очередь, пытаются пробить «стенку» соперников. В ходе игры, после удачного завершения атаки, мяч остается у проигравшей очко команды, котор­ая начинает развивать свою атаку. После 10 мин. происходит смена сторон площадки и игра повторяется. Выигрывает команда, набравшая в итоге больше очков. Если игрок заступил за среднюю линию или сильно посланный мяч отскочил (никого не задев) от стены сторону бьющих, он отдается противоположной команде.

**Рунами и головой.** Игра проводится в два тай­ма по 15 мин. на площадке для баскетбола или ручного мяча. Для игры можно использовать «рисованные на стене или переносные (для ручного мяча) ворота (180X270 см). В 5 м от них проводится линия, из-за которой разре­шается в ходе игры завершать комбинации ударом по воротам. В каждой команде 5— человек.

Игра напоминает ручной мяч или баскетбол, так как команда, получившая право (по жребию) начинать игру, передает мяч друг другуруками, стараясь приблизиться к воротам соперника. Однако пробить по ним игрок может лишь головой. Поэтому важно одному из партнеров выбрать правильную позицию, а другому точно накинуть ему мяч на голову для успешного завершения атаки. В этом случае команда получает очко. Попал ли мяч в ворота или пролетел мимо,— игру начинает команда, за лицевую линию которой был послан мяч. Мяч не засчитывается, если удар по цели был со­вершен игроком, обе ноги которого находи­лись за пятиметровой линией.

Для старших ребят игру можно проводить, используя в качестве цели баскетбольный щит.

**В одни воротя с нейтральным**. Две команды по четыре-шесть человек играют в одни воро­та в футбол на одной половине поля. В игре принимает участие еще один, игрок — «нейт­ральный». Он не вступает в борьбу для отбора мяча, но становится партнером команды, как только она овладела мячом. Соотношение сил, когда в атаке на одного игрока больше, встре­чается довольно часто. В игре соблюдаются все правила футбола. Она проводится до опре­деленного числа забитых голов или заранее условленного времени, Желательно, чтобы команды были в футболках разного цвета и «нейтральный» игрок также отличался от остальных по форме.

**Защита против нападения**.Игра проводится на футбольном поле. Вратарь и четыре защит­ника обороняют ворота. Четыре нападающих, продвигаясь от средней линии поля, пытаются забить гол. При атаке их поддерживают сзади два полузащитника. Защитники, отобрав мяч, стараются направить его в ближний к ним по­лукруг центрального круга. Если им это уда­ется, они получают очко. Нападающие же за забитый в ворота гол получают два очка. Игра длится 15—20 мин., после чего игроки меняются ролями