Департамент социальной политики муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Кургана «Центр развития ребёнка – детский сад №126 «Дружные ребята»

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании педагогического совета  от «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  протокол № \_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю:  Заведующий МБДОУ «Детский сад 126»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Верхотурова В.А.  приказ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_ |

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

физкультурно-спортивной направленности

«ФРИГЕЙМС»

(свободные игры)

Возраст обучающихся: 6 - 7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

УшаковаГ.М., инструктор по физической культуре

г. Курган, 2024

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Комплекс основных характеристик программы** | |
| **1.1 Пояснительная записка** | |
| **Направленность программы** | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа секции «Фригеймс» имеет физкультурно-спортивнуюнаправленность |
| **Актуальность программы** | Использование игрового многоборья «Фригеймс» в физическом развитии дошкольниковспособствует оздоровлению детей, их гармоничному развитию, повышает детский интерес к спорту, развивает активность детей, их воображение, коммуникабельность, формирует нравственные и волевые качества. У детей наблюдается высокий уровень саморегуляции, сформирована произвольность и зрительно – моторная координация, слуховая и зрительная память.Спортивные игры играют большую роль не только в физическом развитии, но и в психическом развитии дошкольников. Они способствуют формированию у детей умения анализировать и оценивать, организовывать, владеть самооценкой, действовать совместно и сплоченно. Все эти естественные свойства ребенка являются необходимыми качествами личности дошкольника для успешного овладения учебной деятельностью. |
| **Отличительные особенности программы** | Фригеймс выступает как инновационная технология обучения спортивным играм в детском саду.  Новизна Фригеймс заключается в том, что дошкольников можно обучать основам всех четырех классических игр: волейбола, баскетбола, футбола, гандбола, не отдавая преимущества и не умаляя значения ни одной из игр. Правила игры в волейбол дошкольникам усвоить и выполнять сложно, поэтому дети обучаются правилам игры в пионербол.  Сама технология «Фригеймс» является новой в развитии детей. Результативность применения которой, дает положительные результаты в обучении и освоении детьми спортивных игр. Она позволяет в полной мере раскрыть весь потенциал двигательных качеств детей и с интересом осваивать основы техники спортивных игр, но самое главное, это огромное желание детей играть в спортивные игры, а вместе с этим, двигаться и развиваться. Технология является очень простой и одновременно всем известной, позволяет усвоить методику простого и интересного обучения сразу нескольких видов спорта. |
| **Адресат программы** | Возрастная направленность: старший дошкольный возраста 6-7 лет |
| **Срок реализации (освоения) программы** | Срок реализации программы: 1учебный год. |
| **Объем программы** | 37 часов в год |
| **Формы обучения, особенности организации образовательного процесса** | *Форма занятий* – групповая и индивидуально групповая.  *Режим занятий* – 1 раз в неделю не более 30 минут. |
| **Уровни сложности содержания программы** | Стартовый (ознакомительный) - 1 год, |
| **1.2Цели и задачи программы. Принципы программы. Планируемые результаты.** | |
| **Цель и задачи программы** | Цель:целенаправленное и эффективное  развитие физических качеств дошкольников 6-7 лет средствами игрового многоборья «Фригеймс».  Задачи программы:   * Познакомить детей старшего дошкольного возраста с элементами игрового многоборья «Фригеймс». * Формировать основные физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений. * Обучать основам техники и тактикипионербола, баскетбола, футбола, гандбола. * Развивать двигательные умения и навыки. * Укреплять костно - мышечную и сердечно - сосудистую системы. * Воспитывать волевые и нравственные качества и умение самостоятельно действовать в игровой ситуации. |
| **Планируемые результаты** | **Итогами реализации программы спортивной секции являются:**   * Снижение заболеваемости. * Повышение мотивации к занятиям физической культуры и спорта. * Накопление и обогащение двигательного опыта детей. * Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы, способности к сохранению равновесия и др.). * Повышение двигательной активности в режиме дня. * Снижение психо-эмоционального напряжения, улучшения самочувствия. * Формирование навыков общения в совместной деятельности и развитие взаимопонимания в команде. * Повышение имиджа детского сада: среди родителей, общественности, образовательных учреждений района и города. * Пропаганда здорового образа жизни. |
| **1.3Рабочая программа** | |
| **Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование** | |
| **Учебный план** | **Учебный план программы «Фригеймс»**   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | №  п/п | **Раздел программы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** | | ***Теория*** | ***Практика*** | ***Всего*** | | 1. | Общая физическая подготовка | 1 | 6 | 7 | Диагностическое обследование | | 2. | Акробатическая подготовка | 1 | 5 | 6 | Диагностическое обследование | | 3. | Техническая подготовка | 3 | 10 | 13 | Практические задания | | 4. | Тактическая подготовка | 3 | 6 | 9 | Практические задания | | 5. | Соревновательная подготовка | - | 1 | 1 | Участие в соревнованиях | | 6. | Итоговое занятие | - | 1 | 1 | Выполнение контрольных нормативов | | Всего: | | 8 | 29 | 37 |  |   Краткое описание разделов программы:  1. Общая физическая подготовка  Задачи: Развивать основные двигательные качества: быстроту, силу, ловкость, выносливость.  Средства**:** бег, прыжки, метания, лазанье, полоса препятствий, обще развивающие упражнения с предметами и без предметов на месте и в движении.  2. Акробатическая подготовка  Задачи: Формировать силу, гибкость, ловкость, координацию движений, как базу для выполнения упражнений и выносливость, как способность к проявлению волевых усилий при многократном их повторении.  Средства: различные акробатические упражнения, прыжки на скакалке, кувырки, висы, равновесия, упоры, стойки, балансирование, продолжительный бег, быстрая ходьба, тренажеры.  3. Техническая подготовка  Задачи: Обучать основным элементам спортивных игр: волейбола, баскетбола, футбола и гандбола параллельно с подвижными играми.  Развивать мышление, воображение у детей.  Воспитывать бойцовский характер.  Техника волейбола: передвижения, подачи мяча, приём мяча, передача,  нападающий удар, блокирование.  "Техника баскетбола: передвижения, передачи мяча, ловля мяча, ведение мяча,  броски по кольцу, защита, финты.  Техника футбола: передвижение, ведение мяча, отбор мяча, удары по мячу,  финты.  Техника гандбола: передвижения, ведение мяча, передачи мяча, броски в ворота,  заслоны, защита, блокировка.  4.Тактическая подготовка  Задачи: Изучить закономерности развития игры, средства и формы ведения  спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника.  Тактика волейбола: нападение, защита.  Тактика баскетбола: нападение, защита.  Тактика футбола: нападение, защита, полузащита, вратарь.  Тактика гандбола: нападение, защита, вратарь. |
| **Содержание программы** | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Первый блок** | | | | | № | **Раздел программы** | **Задачи** | **Количество часов** | | 1 | **Подготовительный**  Сентябрь  Октябрь  Ноябрь | * Сформировать у детей представление об игровом многоборье «Фригеймс», основных правилах спортивных игр пионербол, баскетбол, футбол, гандбол. * Разучить основные элементы техники игр перечисленных игр. * Воспитывать волевые и нравственные качества. | 13 | | **Второй блок** | | | | | 2 | **Основной**  Декабрь  Январь  Февраль  Март | * Развивать двигательные умения и навыки детей. * Закреплять навыки игры в пионербол, баскетбол, футбол, гандбол. * Воспитывать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями. | 16 | | **Третий блок** | | | | | 3 | **Заключительный.**  Апрель  Май | * Совершенствовать двигательную активность детей. * Выполнять правила спортивных игр игрового многоборья «Фригеймс». * Воспитывать дух соперничества и коллективизма. | 8 | | Общее количество  часов в год | |  | 37 |   Методические приёмы обучения спортивным играм на занятиях  секции по технологии «Фригеймс».  **«Двойка»** - на занятии используется два любых вида спортивных игр, которые постоянно меняются.  **«Тройка»** - на занятии используются три вида спортивных игр.  **«Станции»** - базовые элементы игр изучаются на четырёх станциях со сменой мест.  **«Шоу бросков и ударов»** - на занятии отрабатываются броски и удары.  **«Конвейер «П»** - отрабатывается цепочка базовых элементов игры в пионербол.  **«Конвейер «Б»** - отрабатывается цепочка элементов игры в баскетбол.  **«Конвейер «Ф»** - отрабатывается цепочка элементов игры в футбол.  **«Конвейер «Г»** - отрабатывается цепочка элементов игры в гандбол.  **Футбол.**  Обучение элементам футбола можно начинать в старшей группе детского сада. Ребята овладевают техникой действий с мячом при многократном повторении упражнений. Однако упражнения и игры, в которые включаются изучаемые движения, должны быть очень разнообразными и интересными для детей. Однообразие и монотонность действия снижают интерес у детей. Упражнения и игры должны быть доступными дошкольникам. В начале обучения основное внимание детей направляется на овладение правильными движениями, а затем нужно стремиться, чтобы они освоили сильные и точные удары и скорость движений.  Упражнения дети должны выполнять как правой, так и левой ногой. Обучение технике проводится постепенно путем усложнения условий выполнения движений. Начинать обучение ведению мяча лучше всего с ведения по прямой на бегу. Скорость бега при этом постепенно увеличивается. По мере того как дети овладевают этим действием, можно переходить к обучению ведения по дугам, зигзагами, с обводкой стоек - флажков. Наконец, следующий этап - это обучение ведению мяча при сопротивлении противника. Ведение мяча совершенствуется в игровых упражнениях, эстафетах, подвижных играх и самой игре в футбол.  Дети должны знать, что:  - мяч надо вести дальней от соперника ногой;  - при быстром беге удобней вести мяч внешней частью подъема, а при медленном - любым способом;  - если навстречу бежит соперник, мяч следует вести внутренней частью подъема.  Если есть возможность дать мяч каждому ребенку, то это значительно, повысит эмоциональность занятий, и будет способствовать более быстрому освоению предметов.  С детьми дошкольного возраста проводится упрощенный вариант игры в футбол (на площадках меньших размеров и с меньшим числом игроков в командах).  Правила игры имеют некоторые особенности. Здесь не применяются трудные и недоступные детям требования, например одиннадцатиметровый, угловой удары и другие правила большого футбола. Кроме того, воспитатель может сам оговаривать некоторые правила: например, играть с вратарем или без него и т.д.  Цель игры. Цель команды в игре - забить как можно больше мячей в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры.  Участники игры. Каждая команда состоит из 5 - 8 детей и нескольких запасных. Один из игроков - капитан. Игроки команд должны иметь отличительные знаки.  Время игры. Игра продолжается 30 мин. Время игры делится на две половины по 15 минут с пятиминутным перерывом.  Результат игры. Мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот между стойками под перекладиной и если при этом не были нарушены правила игры. Команда, забившая большее количество мячей, считается победившей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое количество мячей, игра считается законченной вничью.  Правила проведения игры. Игроки имеют право вести мяч ногой, передавать его (ногами) товарищу по игре, забивать мяч в ворота. Задача игроков противоположной команды - не пропускать противника к своим воротам и не давать забить мяч. Все действия с мячом выполняются только ногами. Касание мяча головой или туловищем не считается ошибкой, а руками касаться мяча разрешается только вратарю.  Начало игры. Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора стороны или начального удара. Мяч для начального удара ставится на землю в центре поля, и игра начинается по сигналу тренера или судьи, в зависимости какое значение она несёт в себе, одним из игроков команды, начинающей игру. Ребенок направляет мяч в сторону противника. Игроки команды соперников должны находиться от мяча на расстоянии не менее 3 м. Ребенок, производящий начальный удар, не имеет права вторично касаться мяча раньше других детей.  После забитого мяча игра возобновляется так же, как и в начале игры, игроком команды, в ворота который был забит мяч.После установленного перерыва команды меняются сторонами, и начальный удар производится с центра поля игроком противоположной команды, т.е. которая не начинала игру.  Правила замены. Тренер (воспитатель) может менять игроков в течение всей игры. Любой из игроков команды может заменить вратаря.  Выход мяча из игры. Мяч, пересекающий боковую линию или линию ворот по земле или воздуху, считается вышедшим из игры. Мяч считается в положении вне игры и тогда, когда игру останавливает судья. В течение всего остального времени мяч считается в игре даже тогда, когда он отскакивает на поле от стойки или перекладины ворот, или дети прекращают игру, предполагая, что произошло нарушение правил и судья остановит игру.  Нарушение правил и наказание за них. Игрокам не разрешается ставить товарищу подножку, ударять противника ногой, толкаться, тянуть за одежду, за руки, нападать на вратаря, стараться отобрать у него мяч. Нарушением игры также бег с мячом в руках, попытка ловить его. Если игрок нарушает правила, тренер (воспитатель) останавливает игру и делает ему замечание. Мяч при этом передается противоположной команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение. Если нарушение совершили одновременно игроки обеих команд, в этом случае и тем и другим назначается штрафной удар (по неподвижному мячу) с места нарушения.  Гандбол.  *Гандбол*— командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.  Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.  Занятия гандболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.  Игровая обстановка в гандболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.  Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.  Эти особенности гандбола создают благоприятные условия для воспитания у дошкольников умения управлять эмоциями, контролировать свои действия, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.  Цель каждой команды — забросить как можно больше мячей в ворота соперника.  Участники игры. Игра гандбол проводится между двумя командами. В каждой команде два вратаря и 10 полевых игроков. Если площадка большого размера, то в игре принимают участие 7 человек: 1 вратарь и 6 полевых игроков. При маленькой площадке на поле выходят 5 человек: 1 вратарь и 4 полевых игрока. Остальные находятся на скамейке для запасных игроков.  Время игры. Дети играют два тайма по 10 – 15 мин., с 5-минутным перерывом.  Правила игры в гандбол.  Начало игры. Команда, начинающая игру, находится у средней линии. Пока игрок этой команды не передаст мяч партнеру, игроки другой команды должны находиться не ближе чем в 3 м от средней линии.  Ведение, передача мяча. Мяч можно передавать, вести, бросать и ловить любым способом, всеми частями тела, исключая ноги ниже колена.  Сделав три шага с мячом в руках, нужно отдать его партнеру по команде или бросить в ворота.  При ведении мяча одной рукой можно бить по нему один или много раз, но, поймав мяч, нельзя продолжать ведение: нужно отдать мяч или бросить его в ворота.  Получив мяч, его сразу же переводят на ведение, отдают партнеру или бросают в ворота. Нельзя держать мяч в руках более 3 сек., иначе судья засчитает ошибку и передаст мяч противоположной команде.  Счет. Гол засчитывается, если мяч, брошенный игроком, полностью пересек линию ворот.  Действия вратаря. Вратарь может играть по всей площади зоны вратаря и отбивать мячи, летящие в ворота, любой частью тела: руками, ногами, даже головой, а также падать на мяч (игрокам падать на мяч запрещается).  Если мяч остановлен вратарем или вышел за линию ворот от нападающего или вратаря, вратарь должен передать его своим игрокам из площади ворот.  Вратарь имеет право уйти со своей площади без мяча и стать дополнительным полевым игроком.  Вратарю запрещается: 1) выходить из площади ворот с мячом в руках; 2) касаться мяча, который находится в поле за линией площади ворот. За эти нарушения судья назначает бросок в сторону ворот нарушителя.  Нарушение правил. По правилам игры гандбол, если соперник держит мяч одной рукой, можно выбить его ладонью, если же соперник держит мяч двумя руками, мяч выбивать нельзя.  Запрещается отбирать мяч двумя руками, захватывать руки соперника с мячом. За эти нарушения игрок удаляется с поля на 2 мин. Нельзя угрожать сопернику мячом, обхватывать его двумя руками, толкать в спину. За все эти нарушения игрок удаляется с поля на 2 мин., а при повторном нарушении — до конца игры. Ни один полевой игрок не имеет права вступать в зону вратаря задача которого не пропустить мяч в свои ворота. Игрок с мячом, находящийся в поле, не может зайти за линию своей площади ворот.  Полевым игрокам запрещается: 1) наступать на линию площади, вратаря; 2) заходить на эту площадь; 3) брать мяч, находящийся в площади вратаря; 4) передавать мяч в площадь своего вратаря. Если вратарь остановит мяч, идущий в ворота от игрока своей команды, судья назначает 6-метровый штрафной бросок.  Если играющий коснулся мяча, вышедшего за боковую линию, игрок другой команды выполняет вбрасывание из-за боковой линии, не отрывая ноги от площадки.  При вбрасывании мяча из-за боковой линии нельзя подходить к игроку, вбрасывающему мяч, ближе чем на 3 м.  Нельзя бросать мяч из-за боковой линии в ворота. Даже если мяч влетит в сетку ворот, гол засчитан не будет.  Если мяч от руки нападающего вышел за линию ворот, вратарь должен ввести его в игру из зоны своей площади. Запрещается бросать при этом мяч в ворота соперника. Судья этот гол не засчитывает. Если же вратарь после броска нападающего поймал мяч в своей зоне и сильным броском направил его в противоположные ворота, гол будет засчитан, потому что мяч из игры не выходил.  Пионербол.  *Пионербол* – спортивная игра с мячом, в которую играют две команды, из шести человек каждая, на волейбольной площадке, разделенной сеткой. Мяч для пионербола используется также волейбольный.  **Цель игры для каждой команды** – перебросить мяч через сетку, чтобы он коснулся площадки на стороне соперника и не допустить падения мяча на площадку на своей стороне.Мяч вводится в игру подающим игроком (игроком №1). Игрок подает мяч броском одной руки, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника.Команда имеет право на три касания, чтобы вернуть его на сторону соперника. Игрок не может касаться мяча два раза подряд *-*игроку необходимо четко поймать мяч. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока мяч не коснется площадки, уйдет за пределы площадки или команда совершит ошибку. В пионерболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «каждый розыгрыш - очко»). Когда «принимающая» команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.  Игра проводится на волейбольной площадке или в физкультурном зале, разделенном сеткой, который натягивается на высоте 130-150 см. В игре участвуют 2 команды по 6 человек в каждой. Игроки располагаются в две линии на своих сторонах площадки.  **Правила игры «пионербол» для детей дошкольного возраста**  Игра проводится между двумя командами. Цель каждой команды в игре – набрать 15 очков в каждой партии быстрее соперников, соблюдая при этом правила игры.  **Мяч в игре**  Одна из команд по жребию начинает игру с подачи из-за лицевой линии (на начальном этапе обучения подачу можно производить с любого места площадки).  **Мяч в поле**  При подаче мяч должен перелететь на противоположную сторону площадки (касание сетки мячом допустимо). Если мяч опустился в пределах площадки одной команды, то противоположная команда получает 1 очко. Мяч, приземлившийся на черту, считается правильным (ограничительная черта считается площадкой.)  **Потеря мяча**  При подаче мяч, попавший в сетку и отскочивший на свою сторону, считается потерянным – очко в этом случае засчитывается в пользу противоположной команды. Любая ошибка одной команды засчитывается в пользу противоположной команды.  **Команда теряет право на подачу если:**  1. Мяч не долетел до сетки, пролетел под сеткой, пролетел за пределами ограничительных лент или антенн;  2. Мяч коснулся пола на своей площадке;  3. Подача выполняется не с места;  4. Сделано более трех передач мяча в руках;  **Касание сетки**  Касание сетки руками для детей дошкольного возраста допустимо.  **Аут**  Мяч, брошенный игроком одной команды и ушедший за пределы площадки, засчитывается в пользу противоположной команды. В случае касания его игроком, очко присуждается нападающей команде.  **Три касания мяча**  Вся команда имеет право касаться мяча на своей площадке не более трех раз, то есть игрок, поймавший мяч, может выполнять передачу другому игроку своей команды, тот еще одну для нападающего броска другому игроку.  **Переход игроков**  Игроки одной команды перемещаются на своей стороне площадки на одно место по часовой стрелке после потери противоположной командой права подачи мяча (на начальном этапе обучения игроки передней и задней линии могут меняться самостоятельно или по указанию педагога). Так в команде меняется подающий игрок.  **Замена игроков**  Взрослый может менять игроков во время игры и во время перерыва (иногда эту функцию может выполнять капитан команды, выбранный самими детьми). Замену в командах можно производить неограниченное количество раз.  **Время игры**  Играют 3 партии (исключение, когда счет по партиям 2:0). Игра в каждой партии идет до тех пор, пока одна из команд первой не наберет 15 очков. Смена сторон площадки производится после каждой партии. Время игры по часам не фиксируется.  **Правила поведения**  Во время игры дети должны проявлять корректность, уважение к сопернику.  **Баскетбол.**  **Цель игры:** забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила.  **Участники игры:** каждая команда состоит из 5 играющих на площадке и несколько запасных. Игроки команд должны иметь отличительные знаки, которые находятся на майке спереди и сзади.  **Судейство:** воспитатель следит за выполнением правил игры: даёт сигнал при нарушениях правил, засчитывает попадание мячей в корзину, решает спорные мячи, контролирует время игры.  **Время игры:** игра состоит из двух пятиминутных таймов, между которыми пятиминутный перерыв. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом, с целью приведения организма ребёнка в более спокойное состояние.  **Счёт игры:** при попадании мяча в корзину начисляется 2 очка. Игра заканчивается победой одной из команд или ничьей.  **Правила игры** заключаются в том, что мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Случайное касание ногой мяча не считается нарушением. Ударять по мячу ногой или кулаками запрещается. Ребенок, получивший мяч в движении, может вести его не более трех шагов, после чего мяч надо передать товарищу по команде. Вести мяч одновременно двумя руками не разрешается.  **Выход мяча из игры:** мяч, пересёкший боковую линию или лицевую, считается вышедшим из игры. В этом случае назначается вбрасывание с того места, где мяч пересёк линию, игроком противоположной команды. Мяч считается вышедшим из игры от игрока, который дотронулся до него.  **Перемещение с мячом:** игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним не более 3 шагов. После этого он должен вести мяч или передать его партнёру по команде, или бросить в кольцо. После того, как он получит очередную передачу, он снова имеет право вести мяч.  **Нарушения**: нарушением является несоблюдение правил игры. Обычно, после нарушения, мяч вбрасывается в игру пострадавшим игроком. Вбрасывание мяча в игру производится из – за боковой линии, напротив того места на площадке, где было совершено нарушение.  **Начало игры и розыгрыш спорного мяча.**  Розыгрыш начального и спорного броска производится при начале каждого периода; при задержке мяча, когда два игрока из противоположных команд держат мяч одновременно; при выходе мяча из игры од одновременного касания игроками обеих команд; когда мяч застревает в корзине; когда игроками совершена обоюдная ошибка. При розыгрыше начального и спорного броска инструктор подбрасывает мяч вертикально между игроками, и после того, как он достигает наивысшей точки, игроки могут касаться его. Розыгрыш начального и спорного броска производится в центральном круге.  **Правила поведения.**  В баскетболе игроки должны всегда проявлять корректность. Дети, которые ведут себя недисциплинированно или грубо, выводятся из игры.  **Запрещается**: тянуть за одежду, за руки, толкаться, подставлять игроку подножку и т.д. |
| **Тематическое планирование** | **Перспективный план работы секции «Фригеймс»**  *(смотреть приложение№7)* |
| ***2. Комплекс организационно-педагогических условий*** | |
| **Календарный**  **учебный график** | **Календарный учебный график**   |  |  | | --- | --- | | Количество учебных недель | 37 недель | | Первое полугодие | с 01.09.2022 г. по 31.12.2022 г., 17 учебных недель | | Праздничные дни | с 01.01.2022 г. по 09.01.2022 г. | | Второе полугодие | с 10.01.2022 по 22.05.2022 г., 19 учебных недель | | Итоговое занятие | 23.05.2022 по 31.05.2022 , 1 учебная неделя | |
| **Формы текущего контроля / промежуточной аттестации** | Реализация программы по «Фригеймс»у детей подготовительной группы предполагает оценку индивидуального развития ребенка. Такая оценка проводится педагогом в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).   Педагогическая диагностика физической подготовленности проводится один раз в год в конце учебного года (май) с целью выявления уровня физической подготовленности детей в игровом многоборье «Фригеймс». Инструментарий для педагогической диагностики – протоколсдачи нормативов, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.*Приложении №5.*  Качественные показатели двигательных умений и навыков движений с мячом:   |  |  | | --- | --- | | **Уровни** | **Показатели** | | Высокий уровень | Технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Самостоятельно составляет простые варианты упражнений с мячом. | | Средний уровень | Технически правильно не всегда точно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движения с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. | | Низкий уровень | Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. |   **Протокол диагностического обследования**  **двигательных умений и навыков движений с мячом**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **№ п/п** | **Ф.И. ребенка** | **Высокий**  **уровень** | **Средний**  **уровень** | **Низкий уровень** | | 1. |  |  |  |  | | 2. |  |  |  |  | | 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Виды игрового многоборья «Фригеймс»** | | **Показатель сформирован** | **Бал** | **Показатель в стадии формирования** | **Бал** | **Показатель не сформирован** | **Бал** | | **Пионербол** | 1. Подача мяча одной рукой. | 5 раз | 5 | 2-4 раза | 3 | 1 раз | 1 | | 2. Нижний прием двумя руками. | 5 раз | 5 | 3 раза | 3 | 1 раз | 1 | | **Баскетбол** | 1. Ведение мяча прямо и змейкой. | Мяч не терял. | 5 | Мяч не терял. | 3 | 1 раз | 1 | | 2. Передача двумя руками от груди. | 5 раз | 5 | 3 раз | 3 | 1 раз | 1 | | 3. Бросок мяча в кольцо. | Попал в кольцо | 5 | Попал в щит | 3 | Не попал в щит. | 1 | | **Футбол** | 1. Ведение мяча прямо и змейкой. | Ведение без потерей мяча | 5 | Ведение с потерей мяча | 3 | Мяч терял | 1 | | 2. Удар мячом в ворота с 5 метров. | Попал точно в ворота | 5 | Попал не точно в ворота | 3 | Не попал в ворота | 1 | | **Гандбол** | 1. Передача мяча и ловля двумя руками. | 5 раз | 5 | 3 раза | 3 | 1 раз | 1 | | 2. Бросок в ворота с 4 метров. | Попал точно в ворота | 5 | Попал не точно в ворота | 3 | Не попал в ворота | 1 |   Критерии мониторинга  *Количество баллов, соответствующее:*  Показатели сформированы - 45 баллов.  Показатель в стадии формирования - 27 баллов  Показатель не сформирован - 9 баллов. |
| **Материально-техническое обеспечение** | В МБДОУ имеется спортивный зал и спортивная площадка, соответствующие требованиям СанПин, пожарной безопасности, инструкции по охране жизни и здоровья воспитанников в ДОУ, возрастным и индивидуальным особенностям развития детей старшего дошкольного возраста, требованиям развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с ФГОС ДО.  Для общей физической подготовки используется всё имеющееся стандартное и нестандартное физкультурное оборудование.  Для технической и тактической подготовки используются следующие средства обучения:  - спортивный зал, оборудованный в соответствии с СанПин;  - спортивный инвентарь:  Пионербол: Волейбольная сетка, воздушные шары, мячи резиновые облегчённые.  Баскетбол: Баскетбольные щиты, мячи баскетбольные детские.  Футбол:Ворота, мячи резиновые, мячи футбольные, набивные мячи весом 1 и 2 кг.  Гандбол:Ворота, мячи резиновые разных размеров, набивные мячи весом 1 и 2 кг. |
| **Информационное обеспечение** | **Электронно-программное обеспечение** (по возможности):  **Кроме этого на занятиях используются современные технические средства обучения: магнитофон, видео проектор, компьютер с выходом в Интернет.** |
| **Кадровое обеспечение** | Осуществлять педагогическую деятельность может инструктор по физической культуре, имеющий высшее или среднее специально спортивно-педагогическое образование, прошедший курсовую подготовку.  Инструктор обязан владеть базовыми техническими элементами, знать методику преподавания, уметь демонстрировать элементы свободных игр. |
| **Методические материалы** | Для успешного решения задач программы используются следующие методы и приёмы:  Наглядный метод **–** помогает создать зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребёнка.  *Наглядно – зрительные приёмы*:   * Показ физических упражнений; * Имитация; * Зрительные ориентиры; * Использование наглядных пособий (рисунков, фотографий, слайды, видеоролики).   *Наглядно – слуховые приёмы:* музыка, свисток.  *Тактильно – мышечные приёмы:* непосредственная помощь воспитателя.  Словесный метод **–** обращён к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребёнком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения:   * Объяснения; * Пояснения; * Указания; * Подача команд, распоряжений; * Вопросы к детям; * Беседа; * Словесные инструкции.   Практический метод **–** закрепляет на практике знания, умения и навыки движений, способствует созданию мышечных представлений о движении.   * Повторение упражнений без изменения и с изменениями; * Проведение упражнений в игровой форме; * Проведение упражнений в соревновательной форме. |
| **Оценочные материалы** | Реализация программы по «Фригеймс»у детей подготовительной группы предполагает оценку индивидуального развития ребенка. Такая оценка проводится педагогом в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). **В результате прохождения программы игрового многоборья «Фри - Геймс»дошкольник *должен знать:***  **Волейбол: основные правила игры.**  **Баскетбол: основные правила игры.**  **Футбол: основные правила игры.**  **Гандбол: основные правила игры.**  Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики – протоколнаблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.  *Приложении №5* |
| **Список литературы** | 1. 1. Хаснулин С.А. Игровое многоборье «Фригеймс». Учебное пособие/ Министерство образования и науки Российской Федерации Курганский государственный университет./ С. Хаснулин - Курган 2011. 2. 2.Физическая культура - примерные программы на основе федерального компонента государственного стандарта основного и среднего (полного) общего образования (ИПКиПРО) - 2005 г. 3. 3. Стукова Н.М. Акробатика в детском саду (рабочая программа кружка для детей старшего дошкольного возраста) Курганский городской инновационно - методический центр. Курган - 2009. 4. 4. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: пособие для воспитателей детского сада / Е.Н.Вавилова.- М.: Просвещение 1983. 5. 5. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу и выносливость: пособие для воспитателя детского сада / Е.Н.Вавилова. - М.: Просвещение, 1981. 6. 6. Лисова Т.М. Основы спортивной акробатики для дошкольников: методические рекомендации в помощь воспитателям физической культуры и оздоровительной работы / Т. М. Лисова. - Курган, 2003. |
| **Приложения** | Приложение №1 «Подвижные игры и упражнения с элементами спортивной игры «Футбол».  Приложение №2«Подвижные игры и упражнения с элементами спортивной игры «Пионербол».  Приложение №3«Подвижные игры и упражнения с элементами спортивной игры «Гандбол».  Приложение №4«Подвижные игры и упражнения с элементами спортивной игры «Баскетбол».  Приложение №5 «Протокол диагностического обследования детей спортивной секции «Фригеймс».  Приложение №6 «Таблица нормативов для диагностического обследования».  Приложение №7«Перспективный план работы секции «Фригеймс». |

*Приложение №1*

# Подвижные игры и упражнения с элементами спортивной игры «Футбол»

**«Подвижная цель»**

Цель. Передача мяча друг другу носком ноги или внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой ноги

Правила игры. Передать мяч ногами друг другу так, чтобы не смог поймать водящий.

Варианты:

1. Все дети встают в круг, один *(два)* водящих – в центре. Дети передают друг другу мяч ногами. Водящий старается поймать *(остановить)* мяч, ногами у игроков. От кого пойман *(остановлен)* мяч, тот становится водящим.

2. Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий – в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

**«Ведение мяча парами»**

Цель. Ведение мяча по прямой (10 м) попеременно то правой, то левой ногой.

Игровые правила. Игрокам предлагается вести мяч по прямой с изменение направления и скоростью бега.

Варианты:

1. Дети делятся по двое. У одного из них – мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом, без мяча меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.

2. Ведение мяча по извилистой линии.

3. Между предметами.

4. По коридору (шириной 2 метра и длиной 10 метров, постепенно уменьшая его ширину.

**«Гонка мячей»**

Цель. Произвольное ведение мяча любым способом. Остановка мяча.

Правила игры. Дети водят ногами мяч, не сталкиваясь друг с другом. Руки спрятаны за спину.

Варианты:

1. Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого – по мячу. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.

2. То же, но по первому сигналу игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу – в медленном.

3. То же, добавляется третий сигнал – остановить мяч подошвой ноги.

**«Игра в футбол вдвоем»**

Цель. Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила. Забить гол в круг соперника, не выбегая из круга.

Варианты:

1. Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 м. игроки передают мяч друг, другу отбивая его то - правой, то - левой ногой, старясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший большее количество мячей в круг противника.

**«Забей в ворота»**

Цель. Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила. Забить как можно больше голов в ворота противника

Варианты:

1. Несколько играющих детей *(4 - 6)* становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, - это нападающие. Двое детей *(3)* – защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями, выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.

2. Забить мяч из разного положения и любыми частями тела.

**«У кого меньше мячей»**

Цель. Развивать внимание, ловкость, зрительно-двигательную координацию, прослеживающую функцию глаза.

Ход**.** Играющие делятся на две команды. Команды размещаются на разных сторонах площадки. Посередине площадки натягивается сетка или шнур. У каждого играющего в руках мяч. По сигналу педагога дети перебрасывают мячи правой и левой рукой через сетку или шнур. После второго сигнала прекращается перебрасывание мячей и подсчитывается количество мячей на игровом поле у обеих команд. У кого меньше мячей, та команда победила.

Правила: перебрасывать мячи через верх шнура, после сигнала закончить перебрасывать мячи.

Дозировка**:** 4 раза.

**«У кого больше мячей»**

Цель. Отбивание мяча от пола, посылая его под сеткой.

Игровые правила. Как можно больше отбить мячей в сторону противника.

Варианты:

1. Дети образуют две разные команды. Каждый из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 – 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

2. Отбить мяч ногой по цели, нарисованной на стене.

**«Футболист»**

Цель. Отработать удары ногой по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного, двух, трёх шагов, с разбега.

Игровые правила. Сделать точный удар по неподвижному мячу.

Варианты:

1. Дети становятся в линию или круг. В центре круга *(или перед играющим)* кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.

2. С места *(с разбега)* по **неподвижному** мячу и попасть в предмет.

3. Удар мячом в сетку и его прием.

**«Забей гол»**

Цель. Выбивание мяча в поле противника.

Игровые правила. Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля.

Варианты:

1. В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля *(20 х 10 м)* на высоте 70 – 80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2 мот средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводится два мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т. е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.

2. Можно вводить в игру более 4-5 мячей одновременно.

**«Смена сторон»**

Цель. Ведение мяча ломаными линиями, толчками одной и поочередно то - правой, то - левой ногой.

Игровые правила. Ведение мяча на поле противника, руки за спиной. Выбивать только по мячу противника, если свой мяч около своих ног. Зажимать мяч ногами нельзя.

Варианты:

1. В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7 – 10 игроков. На площадке в 15 -20 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи *(ногами)* к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.

2. Каждый играет сам за себя, ведет мяч на поле противника, при этом выбивает мяч противника, при этом свой не теряет.

**«Футбольный слалом»**

Цель. Вести мяч вокруг стоек.

Игровые правила. Ведение мяча слалом между флажками.

Варианты:

1. На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6 – 8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой на расстоянии 2,5 – 3 м один от другого устанавливают 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя *«змейкой»* флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт – финиш игрок останавливает мяч и предает его следующему участнику и т. д. побеждает команда, быстрее закончившая игру.

2. Вести мяч между стоек и забить в ворота.

**«С двумя мячами»**

Цель. Следить за своим мячом и мячом противника.

Игровые правила. Ударить по своему мячу и мячу противника, чтобы мяч не выкатился из условно обозначенного коридора.

Варианты:

1. В игре принимают участие пары. Они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м на расстоянии 5 – 6 м друг от друга. Коридор можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока имеют по мячу. По сигналу они одновременно направляют мяч друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за переделы коридора, пара заканчивает соревнование. Побеждает пара, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение.

2. Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его той же ногой.

3. Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногами.

**«Сильный удар»**

Цель. Удар ногой по неподвижному мячу.

Игровые правила. Сделать удар так, чтобы мяч укатился как можно дальше.

Варианты:

1. На площадке обозначается линия удара, а далее – коридор шириной 10 м. играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлиться в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других *(берется результат одной попытки)*.

2. Удары по мячу внутренней стороной стопы (*«щёчкой»*).

3. Удары внешней стороной стопы.

**«Попади в мишень»**

Цель. Выполнит удар по мячу с четким попаданием в мишень.

Игровые правила. Ударить по мячу с попадание в мишень.

Варианты:

1. Дети поочередно с расстояния 7 – 10 м стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий.

2. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

**«Пингвины с мячом»**

Цель. Игровое упражнение: перенести мяч на противоположную сторону с ударом по мячу.

Варианты:

В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5 – 8 м от детей – флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку *(дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины)*. Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все *«пингвины»* выполнят перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если ребенок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжать игру.

**«Прокати мяч в ворота»**

Цель. Прокатить мяч в ворота ударом ноги.

Игровые правила. Игру можно проводить, предварительно дав детям возможность поупражняться в отбивании мяча ногой произвольно. Детям необходимо напоминать: мяч можно прокатить ногой по земле, можно ударить по нему так, что он подскочит и полетит высоко над землей. Чтобы мяч попал в ворота, надо ударить по нему так, чтобы он покатился по земле. Прокатывать мяч дети могут той ногой, какой им удобно.

Варианты:

Дети прокатывают мяч друг другу ногой по прямой между двумя флажками *(кубиками)*. Расстояние между детьми - 3 м, между флажками -1м.

**«Мяч под планкой»**

Цель. Прокатить мяч под планкой ударом ноги.

Игровые правила. Начинать игру можно с двумя детьми. Они прокатывают мячи друг другу с меньшего расстояния. Затем можно увеличивать расстояние и количество участников игры. Воспитатель подсказывает детям, как надо ударять по мячу, чтобы он катился по земле.

Варианты:

1. На игровой площадке на стойках на высоте 0,4-0,5 м устанавливается планка *(или натягивается шнур)*; на расстоянии З-6 м от нее, по обе стороны, проводятся линии. Дети *(по двое-трое)* становятся на линии друг напротив друга. У детей, стоящих с одной стороны, - мячи. Они посылают их ударом ноги на другую сторону так, чтобы мяч прокатился под планкой. Стоящие по другую сторону от планки останавливают мячи и направляют их ногой обратно.

2. Перебрасывать мяч ногой через планку. Детям надо подсказать: в этом случае мяч, чтобы он полетел вверх, через планку, подбивается снизу. Высоту планки над землей следует увеличивать постепенно: сначала на 0,2-0,3 м, затем на 0,4- 0,5 м и более.

*Приложение №2*

# Подвижные игры и упражнения с элементами спортивной игры «Пионербол»

# Игровое упражнение «Школа мяча»

Цель. Развивать быстроту и точность движений при упражнениях с мячом.

Группа упражнений 1.

1)      Бросить мяч вверх и поймать двумя руками.

2)      Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой.

3)      Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой.

4)      Ударить мяч о землю и поймать двумя руками

5)      Ударить мяч о землю и поймать одной правой рукой.

6)      Ударить мяч о землю и поймать одной левой рукой.

Если ребенок, выполняя упражнения, уронит мяч, он пере­дает его другому играющему и ждет своей очереди. Если же он выполнит все эти упражнения, то повторяет их с хлопками.

Группа упражнений 2 (у стены).

1)      Ударить мяч о стену и пой­мать двумя руками.

2)      Ударить мяч о стену и пой­мать одной рукой.

3)      Ударить мяч о стену и пой­мать одной левой рукой.

4)      Ударить мяч о стену; после того как он упадет на землю и от­скочит, поймать его двумя руками.

5)      Ударить мяч о стену; после того как он упадет и отскочит, пой­мать его одной правой, затем левой рукой.

Все эти упражнения могут выполняться с хлопками.

**«Поймай мяч»**

Цель. Развивать быстроту и точность движений при четкой передаче мяча друг другу.

Ход. Играют втроем. Двое игроков располагают­ся друг против друга на расстоянии 3–4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удается, он меняет­ся местами с тем, кто бросил мяч.  Можно предложить детям перед броском выполнить какое-либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т. д.Правила: начинать бросать мяч по сигналу.

Дозировка: 2- 3 раза.

**«Мяч соседу»**

(чувашская народная игра)

Цель. Развивать быстроту и точность движений при четкой передаче мяча друг другу.

Ход. С помощью считалки выбирается ловишка. Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У одного игрока в руках мяч. Ловишка находится за пределами круга. По свистку судьи дети начинают передавать мяч друг другу в любом направлении. Ловишка пытается дотронуться рукой мяча, не входя в круг. В чьих руках ловишка коснулся мяча или кто-то из игроков теряет мяч, тот сам становится ловишкой.  Бросать и передавать мяч через игрока нельзя.

После окончания игры раздается свисток. Судья показывает жест – скрещение рук над головой – означающий окончание игры.

**«Передача мяча по кругу»**

Цель. Развивать быстроту и точность движений при четкой передаче мяча друг другу.

(на скорость).

Ход. Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета (размера или веса). По свистку судьи все начинают передавать мячи друг другу, стараясь догнать другой мяч. После окончания игры раздается свисток. Судья показывает жест (скрещение рук над головой), означающий окончание игры.

В эту игру рекомендуется вносить сюжет, например, «Лиса и заяц» («лиса» – баскетбольный мяч гонится за «зайцем» – волейбольным мячом).

**«Мяч над головой»**

Цель. Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча назад над головой второму игроку из рук в руки.

Ход. Дети делятся на команды и выстраиваются в колонны по одному. Дистанция между игроками 0,5 м. По свистку первый игрок, который стоит впереди колонны, прогибаясь передает мяч назад над головой второму игроку из рук в руки, второй – третьему и т.д. Последний игрок берет мяч в руки и перебегает вперед, становясь впереди колонны, и снова передает мяч назад. Так передачи мяча и перебежки последних игроков в колоннах продолжаются до тех пор, пока каждый игрок команды не окажется на своем месте как в начале игры. Победителя определяют по жесту судьи – взмах руки в сторону выигравшей команды, которая первой закончила выполнять задание.

У этой игры есть много разновидностей, например, «Мяч под ногами» (игроки в колоннах передают мяч из рук в руки или прокатывают по полу под ногами), «Мяч сбоку» (выполнять передачи мяча справа назад, а затем слева вперед без перебежек игроков с места на место), «Мяч сверху-снизу» (первый игрок в колоннах передает мяч над головой, второй - под ногами, третий - над головой, четвертый - под ногами и т.д., последний игрок перебегает вперед, становясь впереди колонны, и снова передает мяч).

**«Стой!»**

Цель. Развивать быстроту и точность движений при подбрасы­вает мяча вверх.

Ход. Играющие становятся в круг. Водящий выходит в середину круга с малым мячом. Он подбрасы­вает мяч вверх (или ударяет им сильно о землю) и называет чье-либо имя. Ребенок, которого назвали, бежит за мячом, остальные разбегаются в разные стороны. Как только назван­ный ребенок возьмет в руки мяч, он кричит: «Стой!». Все играющие должны остановиться и стоять неподвижно там, где их за­стала команда. Водящий старается попасть мячом в кого-ни­будь. Тот, в кого бросают мяч, может увертываться, приседать, подпрыгивать, не сходя с места. Если водящий промахнется, то бежит за мячом опять, а все разбегаются. Взяв мяч, водящий снова кричит: «Стой!» – и старается осалить кого-либо из играющих. Осаленный становится новым водящим, игра про­должается.

Правила: тот, в кого бросают мяч, должен увертываться, приседать, подпрыгивать, не сходя с места.

Дозировка: 1- 2 мин.

**«Пятерки»**

Цель. Развивать быстроту и точность движений в игре с мячом.

Ход. Дети становятся врассыпную и выполняют разные задания с мячом:

1)      подбросить мяч вверх и поймать его – 5 раз;

2)      тоже после одного хлопка – 4 раза;

3)      тоже после двух хлопков – 3 раза;

4)      тоже после хлопка и отскока мяча от пола – 2 раза;

5)      тоже после хлопка за спиной – 1 раз.

Каждый игрок, выполнивший задание первым, получает 1 балл. В конце игры подводятся итоги подсчетом общего количества баллов. Жест – взмах руки в сторону игрока – указывает на победителя.

**«Десятки»**

Цель. Развивать быстроту и точность движений в игре с мячом.

Ход. Другой вариант игры «Пятерки». В этой игре выполнение первого задания начинается с 10 раз, второго – с 9 раз и т.д. Для последних заданий можно придумать более сложные варианты действий с мячом. Например:

-        подбросить мяч вверх и поймать его после поворота кругом на 360° и отскока мяча от пола;

-        тоже после поворота кругом на 360°;

-        ударить мяч об пол так, чтобы он высоко подпрыгнул, повернуться кругом и поймать его;

-        подбросить мяч вверх и поймать его после хлопка спереди и за спиной;

-        приподняв правую ногу вперед, бросить мяч правой рукой об пол так, чтобы он пролетел под правой ногой, поймать мяч  (тоже под левой ногой).

Эти же задания можно выполнять у стены или в парах. В конце игры подводятся итоги подсчетом общего количества баллов.

**«10 передач»**

Цель. Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча друг другу.

Ход. Дети становятся  тройками на расстоянии 2 м друг от друга. У каждой тройки по мячу. По свистку они передают мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить мяч. После выполнения 10 передач мяча последний игрок поднимает мяч вверх в знак окончания игры. Игра останавливается свистком. Победителя определяют по жесту судьи – взмах руки в сторону выигравшей тройки.

**«Съедобное – несъедобное»**

Цель. Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча друг другу.

Ход. Дети встают в круг. У одного игрока в руках мяч. Назвав какой-нибудь предмет, он одновременно бросает мяч любому из игроков. Если был назван съедобный предмет, то мяч должен быть пойман, если несъедобный, то его ловить нельзя. Если игрок ошибается (ловит мяч, названный несъедобным), то раздается свисток и судья показывает жест – согнутые руки подняты вверх ладонями к лицу. Этот игрок выбывает из игры. Если не ошибается, то сам становится ведущим. Для этого судья показывает жест, обозначающий переход игроков – круговое движение предплечьем одной руки по часовой стрелке. Побеждает последний, не выбывший из игры.

**«Перебрось мяч»**

Цель. Развивать быстроту и точность движений при перебрасывание мяча на противоположную сторону площадки.

Ход. Две команды располагаются на ограниченной площадке в две шеренги лицом друг к другу, параллельно линии, расположенной в центре между ними. У каждого игрока в руках мяч. По свистку дети постоянно перебрасывают все мячи на противоположную сторону площадки, так чтобы на своей половине не оставалось мячей. Перемещаться игрокам можно только на своей стороне, переходить через центральную линию на сторону соперников запрещается.

По свистку игра останавливается, судья считает количество мячей на каждой стороне площадки. Победителя определяют по жесту судьи – взмах руки в сторону выигравшей команды, на чьей стороне оказалось меньше мячей.

**«Передал – садись»**

Цель. Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча друг другу.

Ход. Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2-3 м от нее.  По свистку судьи капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч второму, затем третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Если игрок не поймал мяч, он должен сбегать за ним, вернуться на свое место и передать мяч капитану. Выигрывает команда, которая раньше выполнила задание. Игра останавливается свистком. Победитель определяется по жесту судьи – взмах руки в сторону выигравшей команды.

**«Кого назвали, тот и ловит»**

Цель. Развивать быстроту и точность движений при ловле мяча по сигналу.

Ход. Дети становятся в круг, в центре которого стоит ребенок с мячом. Он бросает мяч вверх и вызывает по имени того, кому предназначается мяч. Тот должен поймать мяч, не уронив его. После этого поймавший мяч становится в центр круга.  В случае если ребенок не смог поймать мяч, раздается свисток и судья показывает жест – согнутые руки подняты вверх ладонями к лицу. Этот игрок остается на своем месте в кругу. Выигрывает тот, кто ни разу не уронил мяч или, если таковых нет, тот, кто уронил его наименьшее количество раз. Игра останавливается свистком.

**«Горячий мяч»**

Цель. Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча друг другу.

Ход. Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По свистку они выполняют быстрые передачи мяча друг другу (кроме соседних игроков) любым способом. Если игрок долго держит мяч (по усмотрению судьи), то он выбывает из игры (раздается свисток и судья показывает жест – согнутые руки подняты вверх ладонями к лицу). Игра длится до тех пор, пока не останется один ловкий игрок, который определяется жестом судьи – взмах руки в сторону победителя. Окончание игры сопровождается продолжительным свистком и жестом судьи – скрещение рук над головой – означающим окончание игры.

**«Мяч через сетку»**

Цель. Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча через сетку.

Ход. 1 вариант. Дети становятся парами напротив друг друга и по свистку выполняют передачи через сетку (веревку) разными способами, стараясь не уронить мяч.

2 вариант. Дети делятся на две команды. Каждая команда, разделившись пополам, становится в колонну напротив друг друга через сетку. По свистку игроки выполняют передачи, стараясь не уронить мяч. Каждый игрок, выполнивший передачу, уходит назад в свою колонну.

Побеждает пара (команда), выполнившая наибольшее количество передач мяча  без  падения  его на землю. После окончания игры раздается свисток, и показывается жест (скрещение рук над головой), означающий окончание игры.

*Приложение №3*

# Подвижные игры и упражнения с элементами спортивной игры «Гандбол»

**«Летающий мяч»**

Цель.Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча.

Ход.В игре могут участвовать от 3 до 6 игроков по 2-4 команды. Каждая команда выстраивается за линией круга, которую можно начертить мелом. Игроки стоят друг от друга на расстоянии 1-1,5 м. По свистку занимающиеся команды бросают мяч от игрока к игроку условленное количество раз. Выигрывает команда, которая первой закончит выполнение всех передач. Подвижную игру можно разнообразить, изменив задание, например: поймав мяч, повернуться кругом и после поворота передать мяч; поймав мяч сделать одно ведение и передать мяч; передавать одновременно два мяча; поймав мяч, игрок пробегает вокруг своей команды и передает его следующему игроку.

**«Чей мяч быстрее»**

Цель. Развивать быстроту и точность движений при перебрасывании мяча от игрока к игроку.

Ход. В игре участвуют одновременно две команды по 4-5 человек. Игроки обеих команд выстраиваются за линией общего круга с чередованием через одного. Каждая команда имеет по одному мячу, который необходимо перебрасывать от игрока к игроку в одном направлении до тех пор, пока один мяч не перегонит другой. Мяч можно передавать из любого исходного положения, менять задание и увеличивать или уменьшать круг.

**«Перехвати мяч»**

Цель. Развивать быстроту и точность движений при перебрасывании мяча от игрока к игроку.

Ход. Игроки образуют круг диаметром 6-8 м. Два игрока становятся в круг, игроки, стоящие за кругом, разыгрывают мяч между собой, игроки, стоящие в кругу в это время стараются коснуться мяча или поймать его. Если один из игроков, стоящих в кругу, коснется мяча, он сменяет игрока, бросившего мяч последним.

**«Сбей мяч»**

Цель. Развивать быстроту и точность движений при броске мяча в цель.

Ход. На игровой площадке длинною 20 метров в центре на средней линии устанавливается набивной мяч. На расстоянии 1-2 м за лицевыми линиями проводятся финишные линии, до которых нужно докатить набивной мяч. По сигналу обе команды бросают гандбольные мячи в набивной мяч до тех пор, пока одной из команд не удастся выкатить набивной мяч за линию финиша соперника. Бросившие гандбольные мячи в мишень необходимо тут же подбирать и продолжать сбивать набивной мяч.

**«Броски мяча под веревкой»**

Цель. Развивать быстроту и точность движений при броске мяча.

Ход. На площадке длиною 20 м через середину поля на высоте 0,5 - 1м натягивается веревка. На расстоянии 1-2 м от середины с обеих сторон отмечаются линии для броска. На каждой половине поля располагается команда по 5-6 человек. Игроки каждой команды, поочередно, выполняют серию бросков под веревкой и стараются попасть в игрока противоположной команды. Выигрывает та команда, которая за установленное время больше выполнила попаданий

**«Броски мяча над веревкой»**

Цель. Развивать быстроту и точность движений при броске мяча.

Ход. На площадке длиною 20 м через середину поля на высоте 2 м и выше натягивается веревка. На расстоянии 2 м от середины с обеих сторон отмечаются линии, от которых можно выполнять броски мяча в прыжке. На каждой половине поля располагаются команды по 3-4 человека. Игроки каждой команды поочередно выполняют серию бросков в прыжке через веревку и стараются попасть в игрока противоположной команды. Выигрывает та команда, которая за установленное время больше выполнила попаданий.

**«Один против одного»**

Цель. Развивать быстроту и точность движений при броске мяча.

Ход. На площадке размером 15x15 м располагается 6-8 игроков. По сигналу в игровую площадку вбрасывается мяч. Игрок, поймавший мяч, старается попасть в любого из участвующих игроков. Тот игрок, который поймает мяч, должен остановиться, затем броском о поверхность площадки попасть в любого игрока. Если игрок, в которого бросали, мяч поймает его, попадание в него не засчитывается, а он получает очко.

**«Без промаха»**

Цель. Развивать быстроту и точность движений при броске мяча.

Ход. На площадке 10x10 м за лицевыми линиями располагаются по 2-3 человека, часть игроков находится на площадке. Игроки, стоящие за линией площадки, получают мяч и после быстрых передач друг другу стараются попасть в убегающих игроков на площадке. Убегающие игроки не должны покидать игровое поле и касаться мяча.

**«Охотники и зайцы»**

Цель. Развивать быстроту и точность движений при броске и ловле мяча.

Ход. Обе команды «Охотники» и «Зайцы» располагаются на одном поле 20x20 м. Игроки «Охотников», разыгрывая мяч, стараются попасть им по убегающим «Зайцам». Если мяч попадает в игрока, он должен покинуть игровую площадку, если другой игрок «Заяц» поймал мяч, игрок, выбывший из игры, до этого вновь возвращается на площадку. После определенного времени игроки меняются ролями. Подвижная игра «выбивала». На игровой площадке размером 10x20 м, разделенной на две половины, располагаются по 4-5 игроков. По два игрока от каждой команды занимают места за линией поля соперников. Каждая команда старается выбить мячом игрока другой команды, находящегося на поле. Засчитываются только прямые попадания. Если игрок другой команды поймал мяч, попадание не засчитывается. Игрокам заходить на половину поля соперников не разрешается. Игрок, в которого попал мяч, выходит из игры. Победителем становится та команда, которая первой выбьет всех игроков другой команды.

**«Катящийся мяч»**

Цель. Развивать быстроту и точность движений при передачи мяча друг другу.

Ход. На игровой площадке 15x20 м устанавливают ворота из набивных мячей шириной 3-4 м, с линией вратарской площадки примерно в 2 м от ворот. По сигналу игроки передают друг другу мяч катанием по площадке. Мяч можно катить рукой на любое расстояние и держать его над поверхностью площадки не больше 3 секунд. Отнимать мяч разрешается только тогда, когда игрок, владеющий мячом, держит его только одной рукой. Задержка или толкание соперника не разрешается. Вратарскую площадку может защищать только один игрок. После каждого нарушения правил одной командой, соперники получают право свободного броска, после выхода мяча из игры - право на вбрасывание. При первой передаче, свободном броске или вбрасывании сопернику не разрешается подходить к игроку, выполняющему эти действия, ближе, чем на З м.

**«Регби по упрощенным правилам»**

Цель. Развивать быстроту и точность движений при передачи мяча.

Ход. На гандбольной площадке, в центре, в начале игры и после каждого забитого гола, устанавливается мяч. По сигналу обе команды по 5-6 человек стартуют от линии своих ворот, чтобы завладеть мячом. Разрешается выполнять перенос и передачи мяча, игроки каждой команды стараются доставить мяч за линию ворот соперника. Мяч можно переносить, бросать, передавать или перекатывать любым способом, но не ногами. Разрешается останавливать и задерживать игрока, владеющего мячом.

**«Прыгающий мяч»**

Цель. Развивать быстроту и точность движений при подаче мяча.

Ход. На игровом поле 10x20 м, разделенном на две половины гимнастической скамейкой, располагаются по 3-4 игрока. В начале игры игрок одной из команд подает мяч в сторону соперника так, чтобы мяч отскочил от поверхности площадки на собственной половине поля, перелетел через гимнастическую скамейку на поле соперника. Игроки противоположной команды должны дать ему отскочить один раз от поверхности площадки, затем ударить два раза по мячу о площадку и послать мяч на другую половину. Во время игры каждая команда старается вынудить соперника сделать ошибку. Ошибкой считается, если мяч коснулся препятствия, игрока или пола площадки вне пределов ее. Мяч разыгрывается на одной половине больше 3-х раз или разыгрывается одним игроком два раза подряд.

*Приложение №4*

# Подвижные игры и упражнения с элементами спортивной игры «Баскетбол».

**«Мяч водящему»**

Цель. Развивать координационные умения, ловкость, глазомер .

Ход.  На земле проводятся две линии на расстоянии 1,5 м одна от другой. За одну из них в колонну по одному становятся играющие (5 – 6 человек). За другую линию, напротив них, становится водящий. Он бросает мяч ребенку, стоящему в колонне первым; тот, поймав мяч, возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время второй ребенок продвигается к линии и повторяет те же движения. Если ребенок, стоящий в колонне, не поймал мяч, водящий бро­сает ему мяч еще раз, пока он не поймает его. Когда все дети бросят мяч, выбирается новый водящий.

Игру можно провести с элементом соревнования. В этом случае удобно играющим стать в две колонны и выбрать двух водящих. Успех зависит от умения детей бросать и ловить мяч. Если играющий роняет мяч, водящий бросает его повторно, но из – за этого колонна теряет время и может проиграть.

**Правила:** начинать бросать мяч по сигналу.

**Дозировка:** 2- 3 раза.

**Совершенствование перемещений**

**«Пятнашки»**

Цель. Развивать координационные умения, ловкость, глазомер при игре с мячом.

Ход. В руках у водящего баскетбольный мяч, он старается осадить одного из игроков. Осажденный игрок получает мяч, и становится ведущим.

* 1. то же, но игроки перемещаются спиной вперёд, приставными шагами, прыжками и т.д.
  2. То же, но преследуемый может освободиться от водящего, если другой игрок пробежит между ними. Тогда водящий обязан бежать за игроком, пересёкшим ему путь.
  3. То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.), а водящий должен их повторять.
  4. Этот вариант проводится без мяча. Игрок, которого настигли, берёт водящего за руку и бежит с ними дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д.
  5. Каждый из игроков держит в руках какой – нибудь предмет (кеглю, теннисный мяч и т.д.), и лишь у одного в руках ничего нет. Водящий бежит только за ним, если игрок преследуемый попадает в тяжёлое положение, ему передаёт предмет один из партнёров.

**«Пятнашки в тройках»**

Цель. Развивать координационные умения, ловкость, глазомер при игре с мячом.

Ход. Задача водящего – запятнать игрока № 1, которого прикрывает игрок № 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока № 2 и прорваться к игроку № 1, который не имеет права отходить от партнёра дальше, чем на 1 м. можно игроку № 2 держать руки за спиной во избежание ошибки, когда защитник держит нападающего разведёнными руками.

**«Догони партнёра»**

Цель. Развивать координационные умения, ловкость, глазомер при игре с мячом.

Ход. Игроки. Разбившись на пары, располагаются вдоль лицевой линии площадки на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. По команде они выполняют различные упражнения, по следующему сигналу игроки устремляются к противоположной линии, а вторые догоняют их. Стараясь запятнать. Если во время раздаётся свисток, то партнёры останавливаются заранее оговоренным способом (прыжком, двумя шагами и т.д.), после чего поворачиваются и бегут обратно, меняясь ролями. Игрок, запятнавший партнёра, получает 2 очка.

**Ловля и передачи мяча.**

**«Наседка и ястребы»**

Цель. Развивать координационные умения, ловкость, глазомер при игре с мячом.Ход. Играют две команды. Одна команда – «Ястребы» образуют круг, в руках у одного из игроков мяч. Вторая команда – «Курица с цыплятами» строится внутри круга в колонну по одному, взявшись за пояс. Игроки первой команды. Передавая мяч, друг другу, стараются осалить последнего «Цыплёнка».

**«Свободное место»**

Цель. Развивать координационные умения, ловкость, глазомер при игре с мячом.

Ход. Играющие образуют круг по 6-8 человек. Игрок выполняет передачу любому партнёру и бежит за мячом. Игрок, получивший мяч, также передаёт его любому партнёру, но бежит уже на освободившееся место. Эта игра требует большого внимания.

**«Всадники»**

Цель. Развивать координационные умения, ловкость, глазомер при игре с мячом.

Ход. Ребята делятся на две команды. Одни «Всадники» - перебрасывают мяч друг другу, сидя на спинах других игроков. «Лошади» ведут себя неспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т.д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потери мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

**«Ловец и перехватчик»**

Цель. Развивать координационные умения, ловкость, глазомер при игре с мячом.

Ход. Играющие располагаются по кругу, в руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу передают друг другу мяч и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – старается прикрыть ловца и перехватить мяч. Через каждую минуту перехватчик меняется. Игра длиться до тех пор, пока все не побывают в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустит меньше передач ловцу.

**«Кто быстрее»**

Цель. Развивать координационные умения, ловкость, глазомер при игре с мячом.

Ход. Группа делится на две команды, строятся вдоль боковых линий, рассчитываются по порядку. Первые номера выходят на среднюю линию на расстоянии 3-4 м друг от друга. По сигналу оба подпрыгивают, ноги врозь, ударяют мячом в пол под ногами за спину, выполняют рывок вперёд за мячом соперника. Игрок, коснувшийся мяча первым, приносит команде одно очко, затем это же задание выполняют другие.

***Ведение мяча***

**«Салки»**

Цель. Развивать координационные умения, ловкость, глазомер при игре с мячом.

Ход. Игрок, ведя мяч, догоняет убегающего, тоже ведущего мяч, и, не теряя контроля над мячом, старается осалить его свободной рукой.

**«Вызов номеров»**

Команды строятся в колонну и рассчитываются по порядку. Ведущий называет любой номер. Игрок с этим номером выбегает вперёд, получает мяч от направляющего и ведёт до заданного места и назад и т.д.:

* то же, но после ведения бросок в кольцо, передача мяча и т.д.
* после первого сигнала может последовать второй, по которому игроки, выполняющие ведение, должны сразу вернуться в строй.

**«Пройди защитника»**

Цель. Развивать координационные умения, ловкость, глазомер при игре с мячом.

Ход. Играют две команды – защитников и нападающих. Команды строятся в шеренги вдоль лицевой линии. По сигналу первый нападающий выходит с мячом и старается дойти до противоположной стороны. Если защитник перехватил мяч, то его команда получает 1 очко. Когда все защитники и нападающие побывают в поле, команды меняются местами и игра повторяется.

**«Выбей мяч»**

Цель. Развивать координационные умения, ловкость, глазомер при игре с мячом.

Ход. Игроки располагаются в 3 секундной зоне. По сигналу начинают ведение мяча, стараясь свободной рукой выбить за пределы зоны мяч другого игрока. Игрок, потерявший мяч выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останется 2-3 лучших игрока.

**«Ловишки с мячом»**

 Цель. Развивать координационные умения, ловкость, глазомер при игре с мячом.

Ход. Упражнять в метании в движущуюся цель и в беге с увертыванием. Описание игры: площадка ограничивается линиями. В центре площадки играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Один ребенок становится в центр (водящий). У его ног лежат 2 небольших мяча. Водящий проделывает ряд движений, играющие повторяют. По сигналу воспитателя: «Беги из круга», дети разбегаются, а водящий старается попасть мячом в одного из детей. По сигналу «раз, два, три в круг беги» дети снова образуют круг. Водящий меняется. Продолжительность 5-7 минут.

**Сочетание изученных способов**

**«Старт за мячом»**

Цель. Развивать координационные умения, ловкость, глазомер при игре с мячом.

Ход. Играющие строятся на лицевой линии в две колонны и рассчитываются по порядку. Ведущий бросает мяч вперёд и называет любой номер. Игроки стараются овладеть мячом и бросить по кольцу. Игрок, не завладевший мячом, становится защитником и препятствует броску нападающего. За овладение мячом игрок получает 1 очко, за попадание в кольцо – 2 очка, за удачные действия защитник получает 2 очка.

**«Наездники»**

Цель. Развивать координационные умения, ловкость, глазомер при игре с мячом.

Ход. Каждая команда рассчитывается на первый, второй. Первые номера – «лошади», вторые – «всадники», они садятся верхом на «лошадей». Игра ведётся по баскетбольным правилам. Команды стараются забросить мяч в корзину. Через определённое время игроки меняются местами.

**«Быстрый прорыв»**

Цель. Развивать координационные умения, ловкость, глазомер при игре с мячом.

Ход. Ребята играют 2/2 или 3/3, на один щит. По сигналу ведущего команда, владеющая в этот момент мячом, совершает быстрый прорыв к противоположному щиту, после чего игра продолжается уже у этого щита вплоть до нового сигнала.

**«Массовый баскетбол»**

Цель. Развивать координационные умения, ловкость, глазомер при игре с мячом.

Ход. От каждой команды на площадке по 5 человек, остальные располагаются по боковой линии. Игроки в поле имеют право взаимодействовать во время игры с игроками за площадкой, получая обратную передачу.

*Приложение №5*

**Качественные показатели двигательных умений и навыков движений с мячом**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровни** | **Показатели** |
| Высокий уровень | Технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Самостоятельно составляет простые варианты упражнений с мячом. |
| Средний уровень | Технически правильно не всегда точно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движения с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. |
| Низкий уровень | Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. |

**Протокол диагностического обследования**

**двигательных умений и навыков движений с мячом**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | *Ф.И. ребенка* | *Высокий*  *уровень* | *Средний*  *уровень* | *Низкий уровень* |
| 1. |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |
| 12. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Таблица нормативов для диагностического обследования

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Виды игрового многоборья*«Фригеймс»** | | **Показатель сформирован** | **Б**  **а**  **л** | **Показатель в стадии формирования** | **Б**  **а**  **л** | **Показатель не сформирован** | **Бал** |
| **Пионербол** | 1. Подача мяча одной рукой. | 5 раз | 5 | 2-4 раза | 3 | 1 раз | 1 |
| 2. Нижний прием двумя руками. | 5 раз | 5 | 3 раза | 3 | 1 раз | 1 |
| **Баскетбол** | 1. Ведение мяча прямо и змейкой. | Ведение мяча без потери | 5 | Двухкратная потеря мяча | 3 | Трехкратная и более потеря мяча | 1 |
| 2. Передача двумя руками от груди. | 5 раз | 5 | 3 раз | 3 | 1 раз | 1 |
| 3. Бросок мяча в кольцо. | Попал в кольцо | 5 | Попал в щит | 3 | Не попал в щит | 1 |
| **Футбол** | 1. Ведение мяча прямо и змейкой. | Ведение мяча без остановки | 5 | Ведение мяча с остановкой | 3 | Ведение с потерей  мяча | 1 |
| 2. Удар мячом в ворота с 5 метров. | Попал точно в ворота | 5 | Попал в штангу ворот | 3 | Не попал в ворота | 1 |
| **Гандбол** | 1. Передача мяча и ловля двумя руками. | 5 раз | 5 | 3 раза | 3 | 1 раз | 1 |
| 2. Бросок в ворота с 4 метров. | Попал точно в ворота | 5 | Попал в штангу ворот | 3 | Не попал в ворота | 1 |

Критерии мониторинга

Количество баллов, соответствующее:

***Показатели сформированы*** - 45 баллов.

Показатель в стадии формирования - 27 баллов.

Показатель не сформирован - 9 баллов.

*Приложение №6*

Протокол диагностического обследования детей спортивной секции «Фригеймс»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Пионербол** | | **Баскетбол** | | | **Футбол** | | **Гандбол** | | **Результат** | |
| ***Критерии*** | | *Подача мяча одной рукой.* | *Нижний прием двумя руками.* | *Ведение мяча прямо и змейкой.* | *Передача двумя руками от груди.* | *Бросок мяча в кольцо.* | *Ведение мяча прямо и змейкой.* | *Удар мячом в ворота с 5 метров.* | *Передача мяча и ловля двумя руками.* | *Бросок в ворота с 4 метров.* | **Б**  **а**  **л** | *Показатель* |
| № | *Ф.И. ребенка* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Критерии:

Показатели сформированы (высокий) **- *45 баллов.***

Показатель в стадии формирования (средний) **- *27 баллов.***

Показатель не сформирован (низкий)**–*9 баллов.***

*Приложение №7*

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *I.* | ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ БЛОК | | | | | | |
| 1. | СЕНТЯБРЬ | | | | | | |
| №  занятия | **Задачи** | ***Разминка*** | ***Пионербол*** | ***Баскетбол*** | ***Футбол*** | ***Гандбол*** | ***Подвижная игра*** |
| 1. | Формировать представление о «Фригеймс»- игровом многоборье. Развивать скорость, ловкость. | Бег, ОРУ. | Эстафета с передачей мяча | Эстафета с ведением мяча | Эстафета с ведением мяча | Эстафета с ведением мяча | П/и «Гонка мячей по кругу». (с элементами футбола) |
| 2. | Диагностическое обследование базовых элементов игр пионерболи футбол. | Бег, ОРУ. | Верхняя подача облегчённого мяча одной рукой. Нижний приём мяча двумя руками  (Д). |  | Ведение мяча прямо и змейкой. Удар по воротам с 5 м (Д). |  | П/игра  «Летающий мяч» (с элементами гандбола) |
| 3. | Диагностическое обследование базовых элементов игр баскетбол и гандбол. | Бег, ОРУ с мячом. |  | Ведение мяча прямо и змейкой. Передача мяча двумяруками от груди. Бросок по кольцу (Д). |  | Передача мяча одной рукой Ловля двумя руками.Бросок с 4 м. Попадание в ворота (Д). | П/игра  «Футболист»  (с элементами футбола) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. | ОКТЯБРЬ | | | | | | |
| №  занятия | **Задачи** | ***Разминка*** | ***Пионербол*** | ***Баскетбол*** | ***Футбол*** | ***Гандбол*** | ***Подвижная игра*** |
| 4. | Формировать умение выполнять технику подачи,приёма мяча в пионерболе; передача и ударам по воротам в футболе. Развивать выносливость. | Бег на  выносливость, ОРУ. | Нижняя и верхняя подача мяча одной рукой. (О). |  | Удар ногой при передаче мяча друг другу разными способами. Удары мячом по воротам с места и в движении (О). |  | П/игра  «Охотники и зайцы»  (с элементами гандбола). |
| 5. | Формировать умение выполнять технику ведению мяча, правой, левой рукой и ударами об пол в баскетболе.  Формировать умение выполнять технику в передаче, ловле и броску в ворота в гандболе. Развивать ловкость. | Бег с  препятствиям  иОРУ. |  | Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ведение мяча ударами об пол одной рукой (О). |  | Передача мяча  одной рукой, ловля двумя руками. Бросок с 4 м, попадание в ворота (О). | «Забей в ворота» (с элементами футбола) |
| 6. | Развивать скорость, ловкость в технике передвижениям разными способами в баскетболе. Формировать умение выполнять технику передачи мяча в пионерболе. | Бег, ОРУ, СБУ,  ускорения из различных ИП, | Передача мяча сверху двумя руками (О) |  | Передвижения по полю с мячом прямо, боком, спиной вперёд (О) |  | П/игра  «Ловишки с мячом» (с элементами баскетбола). |
| 7. | Формировать умение в передвижении и ведении мяча в баскетболе и гандболе. Развивать силу, выносливость, прыгучесть. | Бег, ОРУ у скамейки, отжимания, прыжки со сменой ног, прыжки. |  | Ведение мяча с продвижением по прямой и змейкой (О). |  | Передвижения по площадке.  Ведение мяча на три шага(О). | П/игра «Мяч соседу»  (с элементами пионербола). |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3. | | НОЯБРЬ | | | | | | |
| №  **занятия** | **Задачи** | | ***Разминка*** | ***Пионербол*** | ***Баскетбол*** | ***Футбол*** | ***Гандбол*** | ***Подвижная игра*** |
| 8. | Формировать умение выполнять технику приёма и передачи мяча в пионерболе и в баскетболе. Развивать скорость гибкость. | | Бег, ОРУ  СБУ,  Ускорения  «Убегай-  догоняй» | Прием мяча снизу и сверху двумя и одной рукой(О) | Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди от плеча (О). |  |  | П/игра «Попади в мишень» (с элементами футбола). |
| 9. | Формировать умение ведения мяча в футболе. Познакомить детей с защитой и блокировкой при ударе в гандболе. Развивать скоростно-силовые качества. | | Бег, ОРУ, СБУ,  ускорения с сопротивле­нием,  многоскоки. |  |  | Ведение мяча правой и левой ногой (О). | Защита на поле,  блокировка при ударе (О). | П/игра  «Мяч через сетку»  (с элементами пионербола). |
| 10. | Формировать умение выполнять технику бросков по кольцу в баскетболе. Обучать нападающему удару и блоку в пионерболе. Развивать скоростно-силовые качества. | | Бег, ОРУ, полоса препятствий (подлезание, подпрыги­вание, пролезание, перепрыги­вание) | Нападающий удар. Блокировка (О). | Бросок мяча в кольцо после ведения (О). |  |  | П/игра  «Прыгающий мяч» (с элементами гандбола). |
| 11. | Формировать умение выполнять технику приема мяча в футболе. Закрепить технику передачи мяча в гандболе. Развивать скорость, координацию движений. | | Бег, ОРУ, СБУ,  ускорения,  балансирова­  ние. |  |  | Прием мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы. (О) | Передача мяча  одной рукой, ловля двумя руками. Бросок с 4 м, попадание в ворота (З). | П/игра «Кто быстрее»  (с элементами баскетбола). |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| II. | ОСНОВНОЙ БЛОК | | | | | | |
| 4. | ДЕКАБРЬ | | | | | | |
| №  Занятия | **Задачи** | ***Разминка*** | ***Пионербол*** | ***Баскетбол*** | ***Футбол*** | ***Гандбол*** | ***Подвижная игра*** |
| 12. | Формировать умение выполнять технику передачи мяча в баскетболе. Обучать приемам игры вратаря. Развивать волевые качества. | Бег и прыжки с сопротивле­нием, ОРУ, акробати­ческие упражнения. |  | Передача мяча друг другу от груди двумя руками, от плеча одной рукой на месте и с продвижением (О). | Приемы игры вратаря (О). |  | П/игра  «Передал-садись»  (с элементами пионербола). |
| 13. | Обучать финтам (обманным движениям, которые вводит соперника в заблуждение) в пионерболе. Закрепить технику передвижения ведения мяча в гандболе. Развивать выносливость. | Бег на  выносливость,  ОРУ,  Висы на кольцах. | Финты (О). |  |  | Передвижения по площадке.  Ведение мяча на три шага(З). | П/игра «Мяч водящему»  (с элементами баскетбола). |
| 14. | Обучать финтам (обманным движениям, которые вводит соперника в заблуждение) и штрафному удару в футболе. Обучать технике ловли мяча в баскетболе. Развивать ловкость, прыгучесть | Игровая раз­минка, ОРУ. Прыжки вверх с доставанием предмета. |  | Ловля мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, внизу у пола)  (О). | Финты. Штрафной удар (О). |  | П/игра  «Сбей мяч»  (с элементами гандбола). |
| 15. | Закреплять умение блокировать мяч при ударе и технику защиты в футболе. Закреплять технику подачи и приема мяча в пионерболе. Развивать быстроту, равновесие. | Бег, ОРУ, СБУ, бег с низкого старта.  Равновесие на  балансирах,  «Ласточка». | Верхняя и нижняя подачи, верхний и нижний приём  (3). |  |  | Защита на поле,  блокировка при ударе (З). | П/игра  «Футбольный слалом»  (с элементами футбола). |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | ЯНВАРЬ | | | | | | |
| №  Занятия | **Задачи** | ***Разминка*** | ***Пионербол*** | ***Баскетбол*** | ***Футбол*** | ***Гандбол*** | ***Подвижная игра*** |
| 16. | Закреплять умениевыполнять технику передачи и приема в пионерболе. Закреплять технику передачи мяча и удара по воротам в футболе.Развивать выносливость. | Бег на выносливость, ОРУ, Прыжки в длину с разбега. | Передача и прием мяча разными способами. Блокировка (З). |  | Удар ногой при передаче мяча друг другу разными способами. Удары мячом по воротам с места и в движении(З). |  | П/игра  «Чей мяч быстрее»  (с элементами гандбола). |
| 17. | Обучатьфинтам (обманное движение, которое вводит соперника в заблуждение) в баскетболе. Закреплять технику броска мяча в гандболе. Развивать силу. | Разминочная игра «вызов номеров». |  | Финты (О). |  | Бросок мяча и защита ворот (З). | П/игра «Мячи в кругах»  (с элементами пионербола). |
| 18. | Закреплять нападающий удар и умение выполнять финты в пионерболе.Закреплять передвижения в футболе.  Развивать быстроту. |  | Нападающий удар. Финты(З). |  | Передвижения по полю с мячом прямо, боком, спиной вперёд (З). |  | П/игра «Салки» (с элементами баскетбола). |
| 19. | Закреплять приёмы ведения мяча в баскетболе. Совершенствовать навык передвижения и ведения в гандболе. Развивать выносливость. | Бег, ОРУ с мячом. | . | Ведение мяча на месте и с продвижением. Ведение мяча ударами об пол одной рукой (З). |  | Передвижения по площадке.  Ведение мяча на три шага(С). | П/игра  «У кого меньше мячей»  (с элементами футбола). |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6. | ФЕВРАЛЬ | | | | | | |
| №  Занятия | **Задачи** | ***Разминка*** | ***Пионербол*** | ***Баскетбол*** | ***Футбол*** | ***Гандбол*** | ***Подвижная игра*** |
| 19. | Закрепитьтехнику броска мяча по кольцу в баскетболе. ловлю мяча, после отскока от пола в баскетболе.  Совершенствовать технику подачи и блокирования в пионерболе. Вырабатывать выносливость. | Бег на  выносливость,  ОРУ. | Подача верхняя и нижняя. Блокирование(С). | Бросок мяча в кольцо разными способами. Бросок мяча в кольцо после ведения (З). |  |  | П/игра  «Забей в ворота»  (с элементами футбола). |
| 20. | Закрепить технику ведения мяча и приемы вратаря в футболе.Совершенствовать броски по воротам и защиту в гандболе.  Вырабатывать силу. | Бег, ОРУ, СБУ |  |  | Ведение мяча правой и левой ногой.  Приемы игры вратаря (З). | Передача мяча  одной рукой, ловля двумя руками. Защита ворот и броски по воротам (С). | «Свободное место» (с элементами баскетбола). |
| 21. | Закрепить технику передачи мяча и финты в баскетболе. Совершенствовать нападающий удар в пионерболе.Вырабатывать ловкость. | Бег, ОРУ, СБУ, ускоре­ния из различных ИП | Нападающий удар (С). | Передача мяча друг другу и ловля мяча разными способами .  Финты (З). |  |  | П/игра  «Катящийся мяч»  (с элементами гандбола) |
| 22. | Закрепить штрафной удар и финты (обманное движение) в футболе. Совершенствоватьзащиту и блокировку в гандболе. Вырабатывать выносливость. | Бег, ОРУ. |  |  | Прием мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы. Финты. Штрафной удар (З). | Защита на поле,  блокировка при ударе (С). | П/и «Школа мяча». (с элементами пионербола). |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7. | МАРТ | | | | | | |
| №  Занятия | **Задачи** | ***Разминка*** | ***Пионербол*** | ***Баскетбол*** | ***Футбол*** | ***Гандбол*** | ***Подвижная игра*** |
| 23. | Совершенствовать технику и тактику игр. Совершенствовать ведение броски по кольцу в баскетболе.Вырабатывать силу. | Игровая разминка ОРУ в парах на силу. |  | Ведение мяча и бросок в кольцо (С). | Удары мячом по воротам с места и в движенииПередвижения по полю и прием мяча разными способами (С). |  | П/игра «Кого назвали тот и ловит»  (с элементами пионербола). |
| 24. | Совершенствовать технику передачи и финты (обманное движение) в пионерболе. Совершенствовать защиту и броски мяча по воротам в гандболе. Развивать быстроту. | Бег, ОРУ, СБУ.  Ускорения. | Передача мяча и приём. Финты (С). |  |  | Бросок мяча и защита ворот (С). | П/игра «Сильный удар»  (с элементами футбола). |
| 25. | Совершенствовать передачу и ловлю в баскетболе, удар и приемы вратаря в футболе. Развивать быстроту. | Бег, ОРУ, СБУ.  Ускорения. |  | Передача и ловля мяча. Финты (С). | Ведение мяча правой и левой ногой. Приемы игры вратаря.  Финты. Штрафной удар  (С). |  | П/игра «Стой!»  (с элементами пионербола). |
| 26. | Совершенствовать технику и тактику игры в пионербол.Развивать быстроту и координацию движений. | Бег, ОРУ.  Силовые упражнения.  Акробатические упражнения. | Цепочка базовых элементов игры в пионербол. Игра в пионербол. (С). |  |  |  | П/игра «Прокати мяч в ворота»  (с элементами  футбола). |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| III. | ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ БЛОК | | | | | | |
| 8. | АПРЕЛЬ | | | | | | |
| №  Занятия | **Задачи** | ***Разминка*** | ***Пионербол*** | ***Баскетбол*** | ***Футбол*** | ***Гандбол*** | ***Подвижная игра*** |
| 27. | Совершенствовать технику и тактику игры в баскетбол. Развивать быстроту и координацию движений. | Бег на выносливость ОРУ  Акробатические упражнения. |  | Цепочка базовых элементов.  Игра в баскетбол (С.) |  |  | П/игра «Пингвины с мячом»  (с элементами футбола). |
| 28. | Совершенствовать технику и тактику игры в футбол. Развивать быстроту и координацию движений. | Бег ОРУ, СБУ  Ускорение из различных ИП.  Акробатические упражнения. |  |  | Цепочка базовых элементов игры в футбол. Игра в футбол (С). |  | П/игра «Массовый баскетбол». |
| 29. | Совершенствовать технику и тактику игры в гандбол.Развивать быстроту и координацию движений. | Бег на выносливость, ОРУ  Акробатические  упражнения. |  |  |  | Цепочка базовых элементов.  Игра в гандбол (С.) |  |
| 30. | Закрепить двигательные действия в спортивных играх (баскетбол и гандбол) - игровое многоборье «Фригеймс» (две игры). | Бег, ОРУ с мячом. |  | Двухстороння я игра 1 период 10 минут.  Команда 5 человек. |  | Двухстороння я игра 1 период 10 минут.  Команда 5 человек. Вратарь -1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. | МАЙ | | | | | | |
| №  Занятия | **Задачи** | ***Разминка*** | ***Пионербол*** | ***Баскетбол*** | ***Футбол*** | ***Гандбол*** | ***Подвижная игра*** |
| 31. | Закрепить двигательные действия в спортивных играх (пионербол и футбол) - игровое многоборье «Фригеймс» (две игры) | Разминка. | Двухсторонняя игра – одна партия до 15 очков. Команда 6 детей. |  | Двухсторонняя игра – один период по 15 минут. Команда 8 детей. Вратарь 1 человек. |  |  |
| 32. | Диагностическое обследование базовых элементов игр пионерболи футбол. | Бег, ОРУ. |  |  | Ведение мяча прямо и змейкой. Удар мячом в ворота с 5 метров (Д). | Передача мяча и ловля двумя руками. Бросок в ворота с 4 метров (Д). | П/Игра «Наседка и ястребы"  (с элементами баскетбола). |
| 33. | Диагностическое обследование базовых элементов игр баскетбол и гандбол. | Бег, ОРУ с мячом | Подача мяча одной рукой. Нижний прием двумя руками (Д). | Ведение мяча прямо и змейкой. Передача двумя руками от груди. Бросок мяча в кольцо (Д). |  |  | П/игра  «Летающий мяч» (с элементами гандбола) |

Условные обозначения: (О) - обучение, (3) - закрепление, (С) - совершенствование, (Д) – диагностика.