

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида № 139 г. Липецка

Методические рекомендации

« ОРГАНИЗАЦИЯ ИГРЫ

В ДИСКО - ГОЛЬФ (ФРИСБИ)

С ДЕТЬМИ

ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Заместитель заведующей
Полянская А.В
Измалкова Л.А

Содержание:

Введение

История игры диско-гольф

Программы по обучению детей дошкольного возраста игре в диско-гольф

Задачи игры диско-гольф

Описание спортивной игры «диско-гольф»

 Терминалогия игры

 Правила игры

 Этикет игры

 Техническое обеспечение игры

Обучение игре диско-гольф

 Подготовительные упражнения

 Техника обучению диско-гольфу

Основные методы обучения

Планируемые результаты освоения игры диско-гольф

Заключение

Введение

Игра была спутником человека с незапамятных времен. Прогрессивные русские ученые – педагоги, гигиенисты (П.Ф.Лесгафт, А.П.Усова и многие другие) раскрыли роль игры как деятельности, способствующей качественным изменениям в физическом и психическом развитии ребенка, оказывающей разностороннее влияние на формирование его личности.

А В.Л. Страковская считает, что «подвижная игра – это средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых качеств».

Подвижные игры способствуют формированию жизненно важных качеств личности как:

инициатива,
целенаправленность,
ответственность,
критичность мысли,
настойчивость в преодолении трудностей,
быстроту реакции,
координации движений,
ловкости.

Несомненно то, что в формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает разностороннее воздействие на организм ребенка.

Поэтому в нашем детском саду мы продолжили поиск путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, быстрым, выносливым. Решение этой проблемы – в совокупности социально-педагогических условий, обеспечивающих целостный воспитательный процесс, гармоничное, физическое и личностное развитие ребенка. Этому способствуют игровые формы организации двигательной деятельности детей.

Таким образом, очевидно значение спортивных игр для всесторонней физической подготовленности детей.

Наш выбор остановлен на спортивной игре с элементами диско-гольфа, так как диско-гольф своеобразная подвижная игра, в процессе которой выполняются движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у детей дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

История игры диско-гольф

История диска:

Историю летающего диска можно условно разделить на Древнюю историю и Современную историю.

Древняя история. Летающие диски были известны еще грекам задолго до 400 года до н.э., когда метание дисков ввели в соревнования на Олимпийских играх.

Современная история фрисби. Disc golf – родом из США, изобретенный в конце 60-х годов 20 столетия. Калифорнийцу Джорджу Сэпперфилду пришла в голову мысль, что гольф может быть более веселой игрой, если в него играть с летающими тарелками (фрисби), поэтому он создал обучающий курс для детей – прицельная стрельба по мишеням летающими тарелками.

Что такое фрисби

В этом виде спорта нет судей.

Поначалу американская молодежь просто кидала летающие диски, но со временем начали придумывать многочисленные игры с фрисби. В частности, «Frisbee Golf» похож на традиционный гольф. Только вместо клюшек и мячей используются фрисби, а вместо лунок — специальные корзины.

Проникновение фрисби в Россию началось в конце 80-х с Петербурга. Затем были покорены Москва, Великий Новгород, Нижний Новгород, Иркутск, Смоленск, Калининград.

Если представить обычный гольф, но заменить диском мячики, специальными корзинами лунки и руками клюшки, то получится как раз диск-гольф.

Цель – достичь конца трассы с наименьшим количеством бросков тарелки.

Задачи игры диско-гольф

Игра диско-гольф решает задачи по укреплению здоровья детей и развитие физические качества.

Выделены ряд задач:

Оздоровительные:

1. Содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, гармоничного развития двигательных качеств.

2. Развивать координационные способности; функции равновесия.

3. Формировать и закреплять навык правильной осанки; развивать мелкую моторику рук.

4. Развивать силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением.

Образовательные:

1. Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.
2. Содействовать развитию памяти, внимания, умения согласовывать движения в процессе игры.
3. Формировать навыки совершения игровых действий в диско-гольфе,
4. Знакомить с историей игры диско-гольф, с целями и правилами игры;
5. Содействовать в приобретение опыта организации самостоятельных игр по диско-гольфу с соблюдением правил техники безопасности;

Воспитательные:

1. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
2. Воспитывать понимание роли и значения занятия диско-гольфом в формировании личностных качеств.

Описание спортивной игры «Диско-гольф»

Для игры подойдут любые поверхности: асфальт, земля, травка.

Цель игры – послать с площадки **ти** (стартовой зоны) диск в мишень (цель, корзину) ударом, либо серией ударов в соответствии с правилами.

Терминология игры

Особенностью игры является ее терминология:

- Площадка, состоящая из одной или нескольких мишеней, предназначенных для игры
 - Площадка Ти- место на игровой дорожке, откуда начинается игра
- Диск ин (Disk in)** диск в игре

Броски

- **Бэкхэнд** – стандартный тип броска.

Форхенд. Сам бросок похож по движению руки на щелчок кнутом или скажем мокрым полотенцем.

- **Pancake** – как блин. Сверху одна рука, снизу вторая.

Под ногой. Прием под ногой

Типы броска:

- **прямой (straight)** — летит из точки А в точку В по прямой.

Правила игры

Вы играете по правилам гольфа: первое отверстие (ловушка)– первый удар, остальные игроки тоже метят в эту же «ловушку», и так по кругу или по

линии «ловушек». Счет ведется, как в обычном гольфе. Удачные броски — засчитываются, неудачные — ведут к штрафу. Кто набрал больше всех очков, тот и выиграл.

В игре могут принимать участие команды, обладающие навыками броска и приема диска различной степени сложности. Начало отсчета времени, отведённого на выступление, объявляется ответственным наблюдателем на счет «три» одновременно или со стартом музыкального сопровождения. Музыкальное сопровождение выбирается и предоставляется командами заранее, при регистрации.

- игра проходит на плоском поле
- игра начинается со стартовой площадки «Ти», игровой поверхности, одной или несколько мишеней, которые предназначены для усложнения игры и стимулирования роста мастерства игрока
- каждый игрок или команда игроков располагаются на стартовой зоне
- игрок совершает стандартный тип броска
- минимальная игровая ситуация (игровое действие) состоит в броске диска
- мишень считается пройденной, если диск прошел через нее (по желанию игрока пройденная ловушка может отмечаться флажком)
- на площадке могут находиться одинаковые мишени (для отработки техники прохождения одного вида мишени) или разные (для закрепления техники прохождения разных видов мишеней).
- максимального количества ударов по одной ловушке — три
- количество ударов, минимально затраченных для поражения определенного количества мишеней, обычно является критерием для определения победителя соревнований.

Бросок:

Бросок должен осуществляться из отведённых границ поля. Бросок может быть исполнен только после полной фиксации диска. Бросок не может выполняться из положения, сидя, лёжа, стоя на одном колене. Бросок считается не засчитанным, если бросающий вышел за границы своего поля . Бросок не засчитывается, если принимающий не закончил элемент (потеря диска или прием диска завершен вне границ поля)

Оценка элементов

Оценка элементов производится по двум категориям: сложность исполнения и чистота исполнения.

Сложность исполнения бросков оценивается по бальной системе в соответствии с официальной базой элементов по степени сложности:

- Простые (1 балл)
- Сложные (2 балла)

Оценка выступления

Результирующая оценка выступления составляется из суммы набранных баллов за выполненные элементы минус количество штрафных баллов. Результаты выступления вносятся в расчетную таблицу, для удобства ведения учета.

Наблюдатели

Состав Наблюдателей на время всех выступлений остаётся неизменным. В роли Наблюдателей могут выступать люди со знаниями основной базы элементов и критериями оценки.

Количество Наблюдателей должно быть чётным и оставаться не меньше двух. У каждого Наблюдателя обязательно должна находиться база зарегистрированных элементов во избежание спорных ситуаций.

Спорные ситуации

Оспаривание результатов игроками может происходить после окончания выступления, до подписания протокола выступления. В случае оспаривания результатов после подписания протокола о выступлении претензии игроков не принимаются.

Этикет игры

Этикет игры - это правила поведения на поле. Он так же большое значение и для безопасности во время игры.

- нельзя бросать диск так сильно, чтобы он преодолел расстояние гораздо дальше нахождения мишени

- не разговаривать пока другой игрок готовится к броску или выполняет его

- не стоять на линии полета диска

- не стоять вплотную к игроку

- после того как вы закончили игру, кратчайшим путем покиньте площадку, стараясь не мешать игроку, стоящему рядом. И не пересекать линию его прицеливания.

Техническое обеспечение игры

Условия технического обеспечения игры включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования.

Наименование оборудования	Количество	Примечание
1	2	3
Диски разноцветные:		
Диаметр	22	
Диаметр	25	
«ловушки»:		
Высота	60	
Высота	70	
Высота	80	

Обучение игре диско-гольф

С учетом особенностей развития детей 4-7 лет определены содержание и последовательность обучению игре диско-гольф.

Начальный этап обучения связан с обучением детей технике и тактике диско-гольфа. Основным средством (кроме средств гольфа) являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением. В этом помогают следующие упражнения: « Не урони» (с мешочками на голове), « Поймай мяч» (пластиковые ловушки для мячика) упражнения с гимнастической палкой и спортивные игры « Кольцеброс», « Сбей кеглю», « Городки» и т.д.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с мячами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами: мяч об стену, прокатывание мяча между кеглями, мяч об стену с помощью клюшки, попади в обруч, попади в обруч через «ворота».

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Практика показала, что их применение ускоряет процесс овладения техникой игры диско-гольф.

Формирование тактических умений начинается с развития у детей ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение в различных играх, умение оценить степень риска при совершении технического действия, оценить дальность и т.д.; по мере изучения технических приемов гольфа дети изучают тактические действия. Эти умения вырабатываются у детей во время игры в подвижные игры такие как « Штандер», « Охотники и утки», « Выбивалы» и т.д.

Большое место в подготовке детей занимает интегральная подготовка. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки. (Приложение)

Техника обучению диско-гольфу

Техника обучению диско-гольфу состоит из четырех разделов:

1. способ держания диска (хват)
2. стойка гольфиста
3. изучение движения диска

4. прицеливание

Первое занятие в обучении диско-гольфу и начало следующих занятий необходимо посвятить формированию стойки игрока и способу удержания диска.

Для того, чтобы выполнить хорошую стойку, нужно выполнить следующее: встать боком к мишени, поставить ноги на ширине плеч, выпрямить спину и слегка наклониться вперед, угол наклона головы 30*. Вес тела распределить равномерно.

Для ограничения пространства ног у детей во время игры используем обручи.

Далее отрабатывается движение диска.

Броски

- **Бэкхэнд** – стандартный тип броска. Самый распространенный бросок во всех видах дискоспорта. Нужно встать боком к цели, взять диск так, чтобы большой палец располагался сверху, а остальные четыре – снизу диска (для большей точности пальцы, лежащие снизу можно вытянуть по поверхности диска, для более сильного броска пальцы должны быть согнуты вокруг борта диска). Занесите руку с диском вокруг корпуса (т.е. если вы бросаете правой рукой, то диск должен оказаться у вас слева) и сделайте мах рукой по направлению к цели, выпуская диск. Внешний край (противоположный тому, за который вы держите) можно слегка опустить (т.е. выпустить диск слегка под углом). Не забывайте продолжать движение рукой, корпусом и т.д. после того, как отпустили диск.

Форхенд. Встаньте боком к цели и возьмите диск так, чтобы большой палец был сверху, а указательный и средний лежали вдоль борта диска (т.е. при этом ваша рука смотрит ладонью в сторону броска). Сам бросок похож по движению руки на щелчок кнутом или скажем мокрым полотенцем. Сделайте короткое и резкое движение рукой и кистью в сторону цели. Чем более хлесткое вы сделаете движение, тем быстрее будет вращаться диск. В этом броске решающую роль играет именно кистевое движение, а не мах рукой. Внешний край диска можно слегка опустить.

- **Pancake** – как блин. Сверху одна рука, снизу вторая.

Под ногой. Прием под ногой

Типы броска:

- **прямой (straight)** — летит из точки А в точку В по прямой.

Большинство ошибок при неправильном броске происходит из-за плохого прицеливания. Прежде чем приступить к игре нужно проверить правильность прицеливания:

1. правильно принять стойку
2. мысленно провести прямую линию от диска до ловушки
3. сделать имитационный мах

Основные методы обучения

Основные методы обучения - это игровые методы и соревнования на открытом воздухе.

Соревнования являются эффективным средством подготовки. В настоящее время трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса. Организация игр во время проведения прогулок, совместной и самостоятельной деятельности детей рассматривается как обязательное условие для того, чтобы ребенок приобретал и развивал необходимые качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков.

Используются следующие виды соревнований:

- личная встреча (игра одного игрока против другого)
- матчевая игра (результат подсчитывается на каждой «ловушке», победитель выявляется по наибольшему числу выигранных «ловушек»)
- игра на счет (соревнование, где все решает наименьшее число ударов, используемых для прохождения «ловушек»)

Планируемые результаты освоения игры диско-гольф.

- соблюдать правила техники безопасности и поведения во время игры в диско-гольф;
- совершать основные игровые действия в игре;
- объяснить фазовый состав игровых действий в диско-гольфе;

Заключение

В данном сборнике содержится материал по ознакомлению с подвижной игрой диско-гольф, основной целью которой является организация процесса игровой деятельности детей дошкольного возраста в условиях ДОУ.

Данная игра способствует укреплению, а также оздоровлению организма и психофизиологического состояния детей дошкольного возраста. Необходимо также отметить, что игра диско-гольф может реализовываться не только инструкторами по физической культуре, но и воспитателями, музыкальными работниками, а также родителями.

Сборник рекомендаций по ознакомлению с диско-гольфом служит методическим инструментарием педагога, позволяющим организовывать игровую деятельность не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в условиях образовательной деятельности в режимных моментах, а также в самостоятельной деятельности детей дошкольного возраста.

Подготовительные упражнения по обучению детей элементам игры в диско-гольф (фрисби)

Игры на развитие меткости, ловкости, внимания

Средний дошкольный возраст

Задачи обучения

1. Развитие качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой игры: силы кистей рук, силы и быстроты сокращения мышц, быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением.
2. Развивать координацию движений, точность
3. Развивать силу, глазомер

	Название игры	Цель	Описание игры
1	«Поймай мяч» (пластиковые ловушки для мячика)	учить детей ловить мяч ловушкой, брошенный другим игроком.	Взять ловушки в руки, отойти друг от друга на желаемое расстояние, а затем просто кидать и ловить мяч. Ловушки выполнены в виде воронок, благодаря чему пойманный мяч не выскочит из ловушки.
2	«Городки»	Отрабатывать энергичное отталкивание в прыжках, формировать технику метания биты способом «от плеча».	Дети стоят в шеренгу на боковой линии. По сигналу бросают биты сбоку от плеча на дальность.
3	Попади в обруч	развитие у детей ориентировки, сообразительности, умений, специфических для игровой деятельности.	Дети стоят по кругу, диаметр которого 8—10 м, у каждого второго в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети, у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева (по договоренности). Получив мешочки, дети бросают их двумя руками (или одной) снизу, стараясь попасть в обруч.
4	«Лови - бросай»	учить детей ловить мяч, брошенный воспитателем двумя руками не прижимая к груди. Бросать	Дети стоят по кругу, воспитатель в центре. Он бросает детям мяч и ловит от них говоря «Лови, бросай, упасть не давай!» текст произносится не спеша чтобы

		<p>обратно двумя руками снизу, от груди точно в руки. Развивать силу, координацию движений, точность броска.</p>	<p>успеть поймать и бросить мяч. Мяч не прижимать к груди, ловить двумя руками.</p> <p>2 вариант. Расстояние увеличить с 1 метра до 2 метров.</p>
5	«Подбрось повыше»	<p>учить детей бросать мяч вверх двумя руками, ловить, не прижимая к груди. Развивать мелкую моторику рук, глазомер, силу броска..</p>	<p>Несколько детей берут по мячу и встают на любое место площадки. Бросают мяч над головой двумя руками как можно выше и стараются поймать слёта или от скака от земли.</p>
6	«Докати обруч до флажка»	<p>учить детей катать обручи до зрительного ориентира рукой, не давая ему упасть. Развивать ловкость, моторику рук, координацию движений.</p>	<p>Дети с обручами стоят у линии, по сигналу воспитателя катят обручи, подгоняя рукой к флажку на подставке. Кто докати свой обруч до флажка ни разу не уронив получает значок из картона. Когда все соберутся у флажка, обручи катят к другому месту, куда переставят флажок. В конце игры подсчитываются значки.</p> <p>2 вариант. Катать обруч друг другу в парах.</p>
7	«Скользкая цель»	<p>учить детей бросать мешочки в горизонтальную цель снизу с расстояния 2-2,5м, принимая правильное исходное положение. Развивать глазомер, силу, точность броска.</p>	<p>На площадке ставят невысокий стол или используют широкий пень с ровной поверхностью. Игроки встают вокруг на расстоянии 2-2,5м. по очереди бросают мешочки с песком, так чтобы они не упали, а остались лежать на нём.</p> <p>2 вариант. За удачные броски выдаётся фант.</p>
8	«Шарики и столбики»	<p>учить детей катать шарики руками, выполняя задания, прокатить в Воротики, через тоннель, как можно дальше. Развивать глазомер, мелкую</p>	<p>На одной линии ставят несколько брёвнышек или цилиндров из крупного строительного материала с расстоянием 20-30см. Выходят по очереди 3-4 детей, становятся у обозначенного места примерно в 1,5-2м от предметов. Катят шарики, выполняя задания: прокатить через</p>

		моторику рук.	ворота, попасть в столбик, прокатить как можно дальше через тоннель. 2 вариант. Можно устроить соревнование.
9	«Сбей булаву»	учить детей прокатывать мяч по направлению к булаве, стараясь сбить её. Развивать глазомер, точность броска.	Игроки становятся за линию, в 2-3м от которой напротив каждого поставлены булавы. В руках у детей мячи. По сигналу игроки прокатывают мячи по направлению к булавам, стараясь сбить их. По следующему сигналу дети идут за мячами и поднимают упавшие булавы. Игра повторяется, каждый запоминает, сколько раз булава была им сбита. 2вариант. Прокатывать мяч правой, левой рукой, двумя руками. Ногой.
10	«Кегли»	учить детей прокатывать мяч, в кегли стараясь сбить как можно больше кеглей. Развивать глазомер, точность броска.	Кегли ставят за линией в определённом порядке: в один ряд в плотную к друг к другу, высокая кегля в середине; в один ряд одна от другой на небольшом расстоянии - 5-10см; в небольшой кружок, большая кегля в центре; в два ряда большая кегля между рядами; квадратом, большая в центре и т. Д. на расстоянии 2-3 метра от линии, на которой расположены кегли, чертят 2-3 линии, с которых игроки сбивают кегли. Дети соблюдая очерёдность, начинают прокатывать шары с самой ближней линии. Выигрывает тот кто больше всех собьёт кеглей с ближней линии. Он начинает прокатывать мячи со второй линии. И т.д.
11	«Кольцебросы»	учить детей набрасывать кольца правой, левой рукой на палочки. Развивать ловкость, глазомер.	Дети с заданного расстояния набрасывают кольца на палочки, укрепленные на подставке. Задача состоит в том чтобы как можно больше забросить колец. 2 вариант Кольца использовать разного цвета, каждый ребёнок действует с

			кольцами одного цвета, и бросают их одновременно.
12	«Школа мяча»	закрепить умения детей владеть мячом, выполняя ряд заданий. Развивать координацию движений, глазомер, умение играть в парах.	Игроки выполняют ряд заданий: <ul style="list-style-type: none"> • Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками, • Ударить мячом о землю и поймать двумя руками, • Ударить о землю, сделать хлопок и поймать двумя руками, • Ударить мячом о стену и поймать двумя руками, • Ударить о стену сделать хлопок и поймать двумя руками.

Старший дошкольный возраст

Задачи обучения

1. Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.
2. Содействовать развитию памяти, внимания, умения согласовывать движения в процессе игры.
3. Формировать навыки совершения игровых действий в диско-гольфе,
4. Знакомить с историей игры диско-гольф, с целями и правилами игры;
5. Содействовать в приобретение опыта организации самостоятельных игр по диско-гольфу с соблюдением правил техники безопасности.
6. Развитие у детей ориентировки, сообразительности, умений, специфических для игровой деятельности.
7. Умение принять правильное решение в различных играх, умение оценить степень риска при совершении технического действия, оценить дальность и т.д

	Название игры	Цель	Описание игры
1	«Ловишки»	учить бегать по площадке врассыпную с увёртыванием. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений.	Дети находятся на площадке, Ловишка стоит на середине площадки. По сигналу – раз, два, три – лови! – все дети разбегаются по площадке, увёртываясь от ловишки. Тот кого Ловишка запятнал отходит в сторону. Ловишка должен осалить убегающих мячом.
2	«Мяч водящему»	учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук,	Дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч

		<p>быстроту, точность броска.</p>	<p>обойдёт всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!»</p> <p>2 вариант.</p> <p>Мяч водящий бросает не по порядку, а в разноряд, выигрывает группа, у которой ни разу не упадёт мяч.</p>
3	<p>подвижная игра «Штандер»,</p>	<p>развитие двигательных и коммуникативных способностей, ловкости, быстроты реакций и координации движений, образного мышления</p>	<p>На полу спортивного зала в самом центре его чертится при помощи мела круг, по линии которого выстраиваются все участники, из числа которых выбирается водящий. Он становится в центр круга, взяв мяч в руки, слегка подбрасывая его вверх и приговаривая при этом: «Штандер, штандер, штандаренок, невоспитанный ребенок. Ты на мячик посмотри, это, верно, будешь ты!»</p> <p>После этих слов он высоко подбрасывает мяч, и, пока ловит его, все остальные участники, стоявшие до этого в круге, быстро разбегаются в разные стороны как можно дальше, насколько позволяют границы игрового помещения.</p> <p>Водящий, когда поймает мяч в руки, громко кричит: «Стоп!» В ответ на это все остальные ребята должны остановиться и замереть. Затем водящий выбирает по своему желанию любого из игроков, после чего произносит, называя имя избранного ребенка, например:</p> <p>«Штандер, штандер, Валера!»</p> <p>Мысленно измеряет расстояние, которое отделяет его от названного участника в шагах, и предположительно произносит: «Я думаю, что до тебя три гигантских и четыре обычных шага». Далее он проверяет свое высказывание, делая то количество шагов, которое было им названо.</p>

			<p>Если до участника водящему осталось пройти еще значительное расстояние, то водящий может бросить в него мячом так, чтобы достать. Если же он угадал расстояние и подошел достаточно близко, то может просто дотронуться до него рукой. Если это получилось, то игрок меняется местами с водящим, выполняя временно все его функции и обязанности до следующей замены.</p> <p>В случае же с броском мяча правила игры таковы: если игрок поймает мяч, брошенный в него водящим, то игра начинается заново с тем же самым старым водящим, а если не сумеет, то он занимает его место. Затем игра продолжается дальше по тем же самым правилам, пока не надоест участникам.</p>
4	« Охотники и утки»,	учить бегать по площадке врассыпную с увёртыванием. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений.	<p>Все участники должны разделиться на 2 команды. Одна команда это охотники, а другая утки. На земле чертится большой круг. Утки встают внутрь круга, а охотники за кругом. По команде Старт, охотники пытаются попасть мячом в уток. Участники-утки должны уворачиваться от мяча. Им разрешено бегать только внутри круга.</p> <p>Если мяч коснулся утки, то этот игрок (утка) выбывает из игры и выходит из круга, а игра продолжается.</p>
5	« Выбивалы»	учить бегать по площадке врассыпную с увёртыванием. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений.	<p>На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо</p>

			<p>игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать.</p> <p>Задача вышибал — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться и ловить «свечки»(о «свечках» читайте ниже). Тот, в кого попал мяч, считается выбывшим и покидает игровое поле. Если мяч сначала ударился о землю, а потом попал в игрока, данный удар не считается результативным.</p>
6	«Школа мяча» упражнения с мячами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами	закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость.	<p>Подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой.</p> <p>Ударить мяч о землю и поймать одной рукой.</p> <p>Подбросить вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками.</p> <p>Ударить о стену и поймать его одной рукой.</p> <p>Ударить о стену, поймать его одной рукой, после того как он ударится о землю.</p> <p>Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать одной рукой.</p> <p>Ударить мяч о стену так чтобы он отскочил под углом в сторону партнёра, который должен поймать его.</p> <p>Ударить мяч, о стену бросив его из-за спины, из-за головы, из-под ноги и поймать его</p>
7	«Снежный ком»	Развивать силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением.	<p>Все ребята и ведущий встают в круг. У водящего в руках "летающая тарелка". Водящий бросает "летающую тарелку" и тот, кто ее поймает, называет свое имя.</p> <p>Другой вариант: Водящий бросает "летающую тарелку" называя имя того, кому бросает и тот, кто ее поймает, называет имя того, от кого получил "тарелку" и свое имя еще раз.</p>
8	«Картошка».	Развивать силу	Все встают в круг и бросают

		кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов.	"летающую тарелку" друг другу. Тот, кто не поймал, садится в круг. Задача сидящего в кругу - поймать "летающую тарелку" (игра ведется по принципу игры с мячом «Картошка»).
9	«Счет».	Развивать силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов.	<p>Ребята делятся на две команды. Расчерчивается поле. Задача: бросать "тарелки" в отметки +40, +60, +100.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Если игроки не попадают в эти отметки и "летающие тарелки" попадают за пределы поля, то высчитывается 40 очков. • Если "летающая тарелка" попала в соседнюю команду, то очки засчитываются этой команде. <p>Бросать "тарелку" можно в разных положениях: сидя, стоя, лежа, на коленках и т.д. Это может быть и одним из условий или этапов игры. Выигрывает та команда, у которой больше очков. Игра может быть как на время, так и поэтапно.</p>
10	«Поменяйтесь местами».	Развивать силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением.	У каждого игрока есть "летающая тарелка", кроме водящего. Все стоят в кругу на своих местах. Ведущий говорит слова: «Поменяйтесь местами те, у кого карие глаза». Задача игроков бросить "летающую тарелку". Далее они должны будут добежать до "летающей тарелки", взять ее и снова занять свое место. Тот, кто остался без "летающей тарелки" и будет водящим. Игра начинается сначала. Количество игроков не ограничено.

11	«Перебегалочки».	Развивать силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением.	<p>Ребята делятся на две команды. Капитаны по команде начинают пускать "летающие тарелки" своим игрокам, пока игроки разворачиваются, капитан перебегают на другую линию, и игроки теперь пускают "летающие тарелки" капитану и т.д.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Каждую упавшую "тарелку" поднимать нельзя. • За каждую принесенную "тарелку" команда зарабатывает 10 очков. • Тот из команды, кто пришел первым, зарабатывает дополнительные 10 очков.
12	«Слабое звено».	Развивать силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением.	<p>В эту игру могут играть от 4 до 10 человек. Для игры необходимо наличие 2-х "летающих тарелок", желательно разного цвета.</p> <p>Правила: Игроки встают по кругу в 6-8 шагах друг от друга. Тарелочки берут любые 2 игрока, стоящие напротив друг друга. Фрисби начинают кидать одновременно по кругу по часовой стрелке. Каждый старается поймать тарелку и точно бросить ее игроку, стоящему слева. В ходе игры одна тарелочка должна "догнать" другую. Игрок, уронивший тарелку или не успевший избавиться от тарелки, в тот момент, когда к нему прилетела вторая, выходит из круга. Победителями объявляются двое последних оставшихся игроков. Они могут продолжать игру, передавая фрисби друг другу одновременно - один снизу, другой сверху до тех пор, пока один не выронит тарелочку из рук.</p>
13	«Броски на время»	Развивать силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении	<p>Это игра для двоих. Игроки расходятся на расстояние 10м (или любое другое удобное расстояние) и начинают совершать броски друг другу. Цель - сделать как можно</p>

		<p>технических приемов, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением.</p>	<p>больше бросков за одну минуту, при этом ни разу не уронив тарелку на землю. «Броски на точность» Игра для двоих и более игроков. Игроки встают в круг на расстоянии 5-10м. Цель - бросать диск друг другу таким образом, чтобы тот, кому направлен бросок, мог поймать диск не сходя с места. «Броски в цель» В эту игру можно играть даже одному. Она является упрощенным вариантом всемирно известной игры диск-гольф. Правила: На земле рисуется квадрат 2х2 метра. Игроки отходят от квадрата на одинаковое расстояние (5м или более). Цель - закинуть диск в квадрат по воздуху так, чтобы он не выкатился за пределы квадрата. Броски делаются по очереди, пока один из игроков не наберёт 5 очков (5 попаданий).</p>
14	<p>У какой пары тарелка продержится в воздухе дольше?</p>	<p>Развивать силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов.</p>	<p>В этой веселой забаве участвуют двое или более играющих. Тарелку бросают движением от себя так, чтобы она летела параллельно земле. Придавая тарелке во время броска соответствующее вращение, ее можно направлять в желаемую сторону. Ловящему тарелку надо внимательно следить за направлением ее полета и быть готовым ее поймать. Можно посоревноваться парами.</p>
15	<p>Броски на время.</p>	<p>Развивать силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов.</p>	<p>Это игра для двоих. Игроки расходятся на расстояние 10м (или любое другое удобное расстояние) и начинают совершать броски друг другу. Цель - сделать как можно больше бросков за одну минуту, при этом ни разу не уронив тарелку на землю.</p>
16	<p>Броски на точность.</p>		<p>Игроки встают в круг на расстоянии 5-10м. Бросать диск друг другу таким образом, чтобы тот, кому направлен бросок, мог</p>

			поймать диск не сходя с места.
17	Броски в цель.		<p>На земле рисуется квадрат 2х2 метра. Игроки отходят от квадрата на одинаковое расстояние (5м или более). Цель - закинуть диск в квадрат по воздуху так, чтобы он не выкатился за пределы квадрата. Броски делаются поочередно, пока один из игроков не наберёт 5 очков (5 попаданий).</p> <p>Вместо квадрата, нарисованного на земле, можно использовать другую цель, например дерево, столб и т.п.</p>