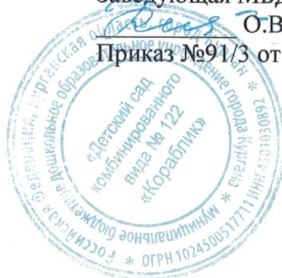


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Кургана «Детский сад
комбинированного вида № 122 «Кораблик»
(МБДОУ «Детский сад № 122»)

Принято педсоветом
МБДОУ «Детский сад № 122»
(протокол № 1 от 06.09 2024 г.)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ «Детский сад № 122»
О.В. Киселева
Приказ №91/3 от 02.09.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная (коррекционная)
программа физкультурно-спортивной направленности
«Фригеймс» (свободные игры)
Возраст воспитанников - 5-7 лет
Срок реализации программы - 1 год**

Автор-составитель: Минина М.Д.
инструктор по физической культуре

г. Курган, 2024

Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Соответствие содержания программы основным направлениям социально-экономического развития страны, современным достижениям в сфере науки, техники, искусства, культуры; соответствие государственному, социальному заказу/запросам родителей и детей.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

В настоящее время значительно возросло количество детей с ослабленным здоровьем, в детский сад поступает всё больше детей с простудными заболеваниями, нарушениями осанки, речи, зрения, излишним весом. Причин много, но одна из них - малоподвижный образ жизни. Далеко не все понимают, как важны движения для физического и психического здоровья человека, и насколько необходимо уже с малых лет приучать детей вести активный образ жизни.

Знания, умения и навыки приобретаются в процессе активной познавательной деятельности, важнейшей предпосылкой которой является интерес. Познавательный интерес формируется при сочетании эмоционального и рационального обучения. Включение игры и игровых ситуаций делает процесс обучения интересным, способствует преодолению трудностей.

Физкультуру и спорт, как социально-культурный феномен, часто сравнивают с игровой деятельностью. В игре сочетаются два важных фактора: с одной стороны, практическая деятельность, физическое развитие, а с другой - получение морального и эстетического удовлетворения от этой деятельности, углублённое освоение окружающего мира.

Игры являются основой обучения, образования и воспитания детей. Спортивные игры традиционно популярны среди всех категорий населения страны благодаря разностороннему воздействию на организм человека.

Актуальность программы заключается в использовании элементов, и в целом технологию игрового многоборья «Фригеймс» в дошкольных образовательных учреждениях. Непосредственная образовательная деятельность в форме игрового многоборья, в кружковой работе способствует оздоровлению детей, их гармоничному развитию, развитию речи детей, повышает их интерес к спорту, развивает активность детей, их воображение, коммуникабельность, коллективизм, формирует нравственные и волевые качества.

Игровое многоборье «Фригеймс» - новая игра и инновационная технология обучения спортивным играм. Суть технологии – комплексный формат обучения и использования спортивных игр.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Внедрение технологии «Фригеймс» в образовательный процесс детского сада, обеспечивающей улучшение здоровья, приобщение детей к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Задачи программы:

- обучение основам базовых видов двигательных действий
- развитие координационных способностей
- формирование основ знаний о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма
- углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями
- формирование эмоционально – волевых качеств (умение добиваться цели, сотрудничать, проявлять выдержку, настойчивость, действовать в команде, сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность)

1.3 Особенности психического развития детей с ТНР

Наличие речевого дефекта у детей параллельно приводит к ярко выраженным изменениям основных показателей психофизического развития ребенка. Патология прежде всего проявляется в отставании познавательных процессов: восприятия, внимания, памяти и мышления. Таким детям не свойственно умение слушать, повышенная утомляемость, низкий уровень восприятия. Следует отметить замедленное развитие всех видов памяти: речевой, зрительной, слуховой, моторной.

Невысокие показатели характеризуют долговременную и кратковременную память. Значительно снижена способность к непрерывному запоминанию, при этом наглядный материал удерживается в памяти лучше, чем вербальный. Литературный текст лучше запоминается при наличии наглядно – демонстрационного материала (предметов, картинок, игрушек). Наблюдаются трудности в процессах поэтапного формирования умственных действий и обобщения, низкий уровень умственной работоспособности.

Своеобразно поведение и психическое развитие детей данной категории. Им присущи повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, раздражительность. И наоборот, некоторым детям свойственны заторможенность, апатичность. Также нарушается произвольная регуляция. Дети не способны к длительным волевым усилиям, заметно затруднено общение со сверстниками.

1.4 Особенности физического развития детей с ТНР

Всестороннее обследование двигательной сферы детей с ТНР позволяет обнаружить ряд закономерностей в отставании их физического развития. К ним относятся:

- гипер - или гиподинамия;
- мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;
- нарушение общей моторики, особенно ациклических движений (лазание, прыжки в длину, метание);
- нарушение ручной моторики;
- общая скованность и замедленность выполнения движений;
- нарушения координации движений;
- нарушения функции равновесия;
- недостаточное развитие чувства ритма;
- нарушение ориентировки в пространстве;
- замедленность процесса освоения новых движений;
- нарушение осанки, плоскостопие;
- отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, скорости.

1.5 Планируемые результаты освоения программы

Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются:

1. Гармоничное физическое развитие воспитанников.
2. Развитие интереса у детей к спорту, самостоятельная организация спортивных игр в свободное время.
3. Накопление и обогащение двигательного опыта детей.
4. Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы, способности к сохранению равновесия и др.), и согласованности движений.
5. Снижение психоэмоционального напряжения, улучшения самочувствия.
6. Развитие эмоционально – волевых качеств: умение добиваться цели, сотрудничать, проявлять выдержку, настойчивость, действовать в команде, сдержанность, самообладание, ответственность, волю и решительность.
7. Пропаганда здорового образа жизни.
8. Привлечение родителей к спортивным играм, игра – как средство объединения семьи.
9. Выявление детей с высоким уровнем физического развития, поступление детей в спортивные секции и школы.

1.6 Мониторинг освоения программы

1. Дошкольник знает основные правила игр футбола, гандбола, волейбола, баскетбола и умеет:

Футбол:

- ведение мяча прямо и змейкой - без учёта времени
- удар по воротам с 5 м - попадание в ворота

Гандбол:

- передача мяча одной рукой, ловля двумя - 3-5 раз
- бросок с 4 метров - попадание в ворота

Волейбол:

- подача облегченного мяча одной, двумя руками - 3-5 раз
- приём брошенного мяча двумя руками - 3-5 раз
- пас внутри команды - 2-3 раза

Баскетбол:

- ведение мяча прямо и змейкой - без учёта времени
- передача мяча разными способами - 3 - 5 раз
- бросок по кольцу - без учёта попадания.

2. Мониторинг физической подготовленности проводится два раза в год:

декабрь, апрель - определяется общий уровень физического развития дошкольника, уровень владения мячом.

Таблица примерных нормативов
по СФН в игровом многоборье «Фригеймс»

Физ. навыки и умения	Нормативы					
	Высокий уровень	Бал	Средний уровень	Бал	Низкий уровень	Бал
Футбол						
1. Ведение мяча прямо и змейкой	мяч не терял	5	мяч терял	3	-	0
2. Удар с 5м, попадание в ворота	5 раз	5	3 раза	3	-	0
Гандбол						
1. Передача мяча и ловля 2 руками	5 раз	5	3 раза	3	-	0
2. Бросок с 4м, попадание в ворота	5 раз	5	3 раза	3	-	0
Волейбол						
1. подача мяча	5 раз	5	3 раза	3	-	0
2. Приём мяча	5 раз	5	3 раза	3	-	0
Баскетбол						
1. Ведение мяча	мяч не терял	5	мяч терял	3	-	0
2. Передача мяча	точная	5	не постоянная	3	-	0
3. Бросок в кольцо	в кольцо	5	в щит	3	-	0

Критерии оценки достижений воспитанников

Количество баллов, соответствующее:

Высокий уровень подготовленности - от 28 до 45 баллов.

Средний уровень подготовленности - от 11 до 27 баллов.

Низкий уровень подготовленности - от 0 до 10 баллов.

Содержание программы

1. Общая физическая подготовка

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; с махом прямой ногой и хлопком под ней; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки); с приседанием и поворотом вокруг себя; с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени, на прямых ногах, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезание с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой; с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м; с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места (доставая предмет на 25–30 см выше поднятой руки ребенка), с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Бросок мяча друг другу способами: снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

Строевые упражнения. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2–3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

2. Техническая подготовка

Обучение основным элементам спортивных игр: пионербола, баскетбола, футбола и гандбола параллельно с подвижными играми.

Техника футбола: передвижение, ведение мяча, отбор мяча, удары по мячу, финты.

Техника гандбола: передвижения, ведение мяча, передачи мяча, броски в ворота, заслоны, защита, блокировка, финты (обманные движения).

Техника пионербола: передвижения, подачи мяча, приём мяча, передача, нападающий удар, блокирование, финты.

Техника баскетбола: передвижения, передачи мяча, ловля мяча, ведение мяча, броски по кольцу, защита, финты.

3. Тактическая подготовка

- Изучить закономерности развития игры, средства и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против соперника.
- Тактика пионербола: нападение, защита.
- Тактика баскетбола: нападение, защита.
- Тактика футбола: нападение, защита, полузащита, вратарь.
- Тактика гандбола: нападение, защита, вратарь.
- Развивать мышление, воображение у детей.

Упрощенные правила спортивных игр для дошкольников

Правила игры в футбол

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 20 мин. Время игры делится на два тайма по 10 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 ногами, 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 1 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. Игрокам не разрешается ставить товарищу подножку, ударять противника ногами, 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.

Методические рекомендации. 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 ведению мяча 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.

Правила игры в гандбол

Цель игры. Цель каждой команды — забросить как можно больше мячей в ворота соперника.

Участники игры. Встречи гандболу проводятся 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. Игра продолжается 20 мин. Время игры делится на два тайма по 10 минут с пятиминутным перерывом.

Начало игры. Команда, начинающая игру, находится у центральной линии круга. Пока игрок этой команды не передаст мяч партнеру, игроки другой команды должны находиться не ближе чем в 1 м от центральной 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. Нельзя продолжать ведение мяча, после того как взял мяч двумя руками: нужно отдать мяч или бросить его в ворота.

Счет. Гол засчитывается, если мяч 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 площадки без мяча и стать дополнительным полевым игроком.

Вратарю запрещается:

- 1) выходить из площадки 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. Если соперник держит мяч одной рукой, можно выбить его ладонью; если же соперник держит мяч двумя руками, мяч выбивать нельзя. Нельзя держать мяч в руках более 3 сек. Запрещается отбирать мяч двумя руками, захватывать руки соперника с мячом, обхватывать соперника двумя руками, толкать в спину. За все эти нарушения игрок удаляется с поля на 2 мин., а при повторном нарушении — до конца игры.

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.

Эти нарушения наказываются штрафным броском. Бросок выполняется с середины площадки соперника по воротам, после чего игра возобновляется без свистка судьи.

• 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 1 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, при этом запрещается бросать 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.

• Если несколько игроков одновременно схватили мяч, судья назначает спорный мяч. При этом по одному игроку от команды встают лицом друг к другу, и судья подбрасывает мяч между ними.

Правила игры пионербол

Цель игры. Набрать большее количество очков.

Участники игры. 2 команды по 5 – 6 человек.

Время игры. Игра продолжается 20 мин. Время игры делится на две партии по 10 минут с пятиминутным перерывом.

Счет. Одно очко начисляется:

- Когда мяч коснулся земли на половине площадки противника
- При неудачной подаче противника (в сетку, в аут)
- При касании сетки игроком противника
- При заступе игроком противника на вашу половину площадки
- При заступе за лицевую линию в подаче
- При четвертом и далее касании мяча командой противника или же при двойном касании мяча одним и тем же игроком

Начало игры. Право на первую подачу разыгрывается между командами судьёй.

Система переходов. Все поле разбивается на сектора: передний, центральный, задний. За каждым игроком закреплен отдельный участок. При переходе все игроки смещаются по часовой стрелке и занимают места соседей. Т.е. игрок из зоны 1 переходит в зону 6. Игрок из зоны 6 — в зону 5 и так далее. Переход производится при потере подачи противником.

Подача. Производится из-за лицевой линии. Ни в коем случае нельзя заступать за лицевую линию до момента подброса мяча! (Подача детьми дошкольного возраста производится любым, доступным ребенку броском) по свистку.

Прием, пас. Дети ловят мяч 2 руками, делают 2 – 3 паса внутри команды, и перебрасывают через сетку противнику.

Правила игры баскетбол

Цель игры. Забросить баскетбольный мяч в корзину команды-соперника и помешать это сделать другой команде.

Участники игры. 2 команды по 5 – 7 человек.

Время игры. Игра продолжается 20 мин. Время игры делится на две четверти по 10 минут с пятиминутным перерывом.

Счет. Засчитываются не количество бросков в корзину, а баллы, которые зависят от того, с какого участка баскетбольного поля заброшен мяч. Мяч, закинутый в корзину с ближней и средней площадки, 2 очка, со своего поля, 3 очка, штрафной — одно.

Начало игры. Игра начинается со спорного броска, где капитаны команд отбивают мяч, подкинутый судьей, в сторону своих игроков и корзины противника, чтобы взять начало игры в свои руки.

Техника передвижения. Мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Случайное касание ногой мяча не считается нарушением. 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.

Нарушение правил:

- «аут» — когда мяч попадает за ограничительную линию баскетбольной площадки, мяч передается противоположной команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение. Если судья сомневается, от игрока какой команды мяч ушел в аут, назначается спорный бросок (мяч разыгрывается, подбрасыванием вверх)
- «пробежка» и «пронос мяча» — один из игроков, который ведет мяч, делает 3 шага подряд, не ударяя при этом мяч рукой об пол, или вовсе бежит с мячом в руках
- «нарушение 3-х секунд» — игрок находится более трех секунд под корзиной противника, не владея мячом
- «нарушение 5-ти секунд» — игрок с мячом не передает мяч другому игроку или не бросает в корзину противника более пяти секунд
- ударять по мячу ногой или кулаками запрещается

Любое несоблюдение перечисленных правил считается нарушением. Команда, нарушившая правила, лишается мяча, мяч передается другой команде. Вбрасывание мяча осуществляется игроком команды, которая его получает, из-за боковой линии против того места на площадке, где было совершено нарушение. Розыгрыш начального и спорного броска производится в центральном круге. При этом судья подбрасывает мяч вверх между стоящими в центре представителями от каждой команды. При розыгрыше дети могут касаться мяча только тогда, когда он начнет снижаться после броска. Розыгрыш начального и спорного броска производится при начале каждого периода, при задержке мяча, в случаях, когда два игрока из соперничающих команд одновременно взяли за мяч, когда судья сомневается, от кого вышел мяч, когда мяч застрял в корзине или совершена ошибка игроками обеих команд.

Методические рекомендации по подбору упражнений для обучения игре в баскетбол:

- ударять мяч об пол одной рукой и ловить двумя
- ударять мяч об пол правой рукой, а ловить левой
- все эти упражнения на ходу
- отбивать мяч на месте правой рукой затем левой рукой
- вести мяч с поворотами на месте (вокруг себя)
- вести мяч с изменением скорости передвижения (когда на 2 шага приходится один удар мяча об пол), остановками и переменной высоты отскока мяча

Занятия на броски в корзину

- перебрасывание мяча через сетку или веревку (натянутую на уровне выше головы ребенка)
- метание в баскетбольный щит, установленный на разной высоте
- попадание мячом в баскетбольный щит после удара им об пол
- бросок мяча в корзину сперва удобным для ребенка способом, а затем и двумя руками от груди с места с остановкой после ведения или ловли мяча

Регламент игры Фригеймс
Адаптированный для дошкольников

- разминка 3 минуты
- 4 тайма по 6 минут
- 1 и 2 игра – без перерыва
- 2 и 3 игра – перерыв 1 минута
- 3 и 4 игра – перерыв 2 минуты

Подсчет очков:

Победа 3 очка

Ничья 2 очка

Проигрыш 1 очко

- ! Выигрывает команда набравшая большее количество очков.
- ! При одинаковом количестве очков победа присуждается команде, забившей большее количество голов по итогам всех игр.

Примерное планирование

	№	ОФП	Техника	Тактика	Правила игр
сентябрь	1.	Ходьба обычная, на носках; бег на ускорение, змейкой; ОРУ с малым мячом; прыжки в длину с места; построение, размыкание	Стойка игрока, перемещение, ведение, остановка мяча, удар по воротам	Розыгрыш мяча в футболе, передача мяча игрокам своей команды	Знакомство с игрой футбол как вид спорта
	2.				Правила игры футбол
	3.		Стойка игрока, перемещение приставным шагом, удар по воротам, ведение мяча змейкой	Передача мяча, выход для получения мяча, выход для отбора мяча	Отработка элементов игры, игра футбол
	4.				
октябрь	5.	Ходьба на носках и пятках; бег в разном темпе, челночный с наклоном вперед; ОРУ с кистевым эспандером; метание мешочков; перестроение в колонну по 2, по 3	Стойка игрока, перемещение шагом, боком, спиной вперед, передача мяча 1, 2 руками	Розыгрыш мяча, передача мяча игроку своей команды, ведение мяча, бросок по воротам	Знакомство с игрой гандбол как вид спорта
	6.				Правила игры гандбол
	7.		Догнать катящийся мяч, выполнить бросок; броски с места, в движении, с подскока	Передача мяча через противника, обманные движения	Отработка элементов игры, игра гандбол
	8.				
ноябрь	9.	Ходьба змейкой, в рассыпную; бег с ускорением, приставным шагом, челночный; ОРУ со скакалкой; ходьба по бревну с приседанием на середине, поворотами; построение и перестроение в 1, 2 колонны	Передача мяча в парах (гандбол, футбол), бросок, удар по воротам	Блокировка игрока команды, выход из блокировки	Повторение правил футбола, гандбола, штрафные броски
	10.				
	11.		Вбрасывание мяча вратарем, отбивание мяча руками и ногами вратарем	Выбивание мяча, финты, подстраховка игрока	Игры футбол, гандбол
	12.				
Декабрь	13.	Ходьба широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад; бег с за хлестом голени, в разных направлениях; ОРУ с мячом; лазанье по гимнастической стенке; расчет на 1,2	Стойка игрока, переход, подача мяча	Обманные движения при подаче	Знакомство с игрой пионербол как вид спорта
	14.				Правила игры пионербол
	15.		Подача мяча, пас мяча, переброс мяча через сетку, прием мяча от соперника	Перебрасывать мяч в определенное место площадки	Игры пионербол, гандбол
	16.				
Январь	17.	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в полуприседе; бег в разном темпе, с остановками на сигнал; ОРУ с массажным мячом; метание на дальность; расчет по порядку	Стойка игрока, перемещение, ведение на месте и в движении,	Розыгрыш мяча; пас после обманного движения	Знакомство с игрой баскетбол как вид спорта
	18.				
	19.		Бег с ведением мяча, бросок по кольцу	Выход для получения мяча, выход для отбора мяча	Правила игры баскетбол
			Ведение - остановка- два	Защита кольца,	Игра баскетбол

	20.		шага бросок по кольцу; ведение - передача мяча	нападение	
Февраль	21.	Различные виды ходьбы, бег с ускорением, в медленном темпе; ОРУ с обручем;	Подача мяча из-за лицевой линии, ведение мяча на месте и в движении,	Подача в заданный участок площадки; защита кольца, нападение	Повторение правил пионербола, баскетбола, штрафные броски
	22.	пролезание в обруч разными способами;			
	23.	перестроение из одной шеренги в две	Пас, прием мяча, перебрасывание через сетку	Атакующий удар обманные движения,	Игры пионербол, баскетбол
	24.				
Март	25.	Ходьба на наружной стороне стопы, гим. шагом;	Пас, прием мяча, способом, соответствующим игре	Отработка действий вратаря, защита	Повторение правил пионербола, гандбола, футбола, штрафные броски
	26.	бег с подъемом бедра, челночный бег; ОРУ с кистевым			
	27.	эспандером, прыжки в длину с места;	Передвижения с мячом, в соответствии с игрой	Нападение, контратака, подстраховка своего игрока	Игры пионербол, гандбол, футбол
	28.	повороты направо, налево			
Апрель	29.	Ходьба в сочетании с другими видами движений;	Передача мяча с отскоком от пола, прокатыванием	Блокировка нападающего, уход от блокировки	Повторение правил всех разученных игр, игры по адаптированному регламенту Фригеймс
	30.				
	31.	Бег мелким и широким шагом; ОРУ с гим. палками;	Передвижение спиной вперед, прыжок, двойной шаг	Игра по тактическому плану	
	32.	ползание на четвереньках, на животе по гим. скамейке; размыкание и смыкание приставным шагом			
Май	33.	Ходьба с высоким подниманием колена и захлестыванием голени;	Удар по мячу с места, разбега, вбрасывание мяча (вратарь)	Игра на «слабого» игрока, «передай мяч и выходи»	Повторение правил всех разученных игр, игры по адаптированному регламенту Фригеймс
	34.	бег из разных и.п.;			
	35.	ОРУ с утяжелителями; прыжки в высоту с места, в длину с разбега;	Остановка или прием мяча внутренней стороны стопы, животом, грудью, броски по воротам различными способами	Чередование способов подачи, и зон площадки противника, переход от защиты к атаке	
	36.	ходьба в шеренге 4-5 человек			

Организационный раздел

3.1 Условия реализации программы

Структура программы

Общий курс обучения - 9 месяцев (36 часа)

Занятия проводятся один раз в неделю, длительность - 30 мин. (соответствует СанПиН от 2.4.1.1249-03)

Первый блок - 3 месяца (12 часов)

Задачи:

1. Сформировать у детей представление об игровом многоборье «Фригеймс», основных правилах спортивных игр футбола, гандбола.
2. Разучить основные элементы техники игр.
3. Воспитывать умение соблюдать правила игр, играть в команде.

Второй блок - 3 месяца (12 часов)

Задачи:

1. Сформировать у детей представление об основных правилах спортивных игр волейбола, баскетбола.
2. Совершенствовать технику и тактику спортивных игр футбол, гандбол.
3. Воспитывать умение добиваться цели, сотрудничать, проявлять выдержку.

Третий блок - 3 месяца - (12 часов)

Задачи:

1. Совершенствовать технику и тактику спортивных игр футбола, гандбола, волейбола, баскетбола.
2. Закрепить полученные умения и навыки в игровом многоборье «Фригеймс».
3. Воспитывать настойчивость, самообладание и ответственность.

Кроме этого элементы спортивных игр, подвижные игры, общеразвивающие упражнения включаются в ежедневные утренние гимнастики, гимнастики после дневного сна, физкультурные занятия в зале, на улице, на физкультурных досугах, праздниках, развлечениях, на прогулках под контролем воспитателя и в самостоятельные занятия под контролем родителей.

Учебный план.

Возрастная группа	Количество учебных занятий			Продолжительность занятия
	в неделю	в месяц	в год	
Группа от 5 до 7 лет	2	8	64	30 минут

Средства, необходимые для реализации программы

Для общей физической подготовки используется всё имеющееся стандартное и нестандартное оборудование.

Материально – техническое обеспечение:

Для технической и тактической подготовки используются следующие средства обучения:

- спортивный зал, оборудованный в соответствии с СанПиН;
- спортивная площадка на улице
- спортивный инвентарь:

футбол: ворота, мячи резиновые, мячи футбольные;

гандбол: ворота, мячи резиновые среднего размера;

волейбол: волейбольная сетка, мячи резиновые облегчённые, волейбольные мячи;

баскетбол: баскетбольные щиты, мячи баскетбольные детские.

Оборудование площадок для спортивных игр.

Для спортивных игр в детском саду необходимо иметь оборудованную площадку, как правило, спортивные площадки в детском саду не соответствуют стандартным площадкам. Необходимый минимум для спортивных игр:

- площадка с травяным или песчаным покрытием
- ворота для игры в футбол или гандбол
- стойки для волейбольной сетки
- стойки с баскетбольными кольцами.

Разметка площадки для спортивных игр тоже значительно упрощена. Необходимые линии:

- линии, ограничивающие игровое поле по периметру площадки
- центральная линия
- линия зоны вратаря.

В спортивном зале также наносятся эти же линии.

С детьми дошкольного возраста проводится упрощенный вариант игры в футбол (на площадках меньших размеров и с меньшим числом игроков в командах).

Специфика реализации программы у детей с ТНР

С учетом того, что дети с нарушением речи усваивают движения в течение 5 - 8 занятий и без регулярного повторения быстро утрачивают приобретенный двигательный опыт, работа по развитию навыков и умений, необходимых для спортивных игр, имеет некоторые особенности:

- 1 раз в неделю проводится НОД, где дети знакомятся с правилами игр, движениями, приемами владения мячом;
- 1 раз в неделю закрепление полученных умений проводится на утренней гимнастике;
- 1 раз в неделю элементы спортивных игр или спортивная игра проводится в конце занятия вместо подвижной игры
- полученные навыки и умения закрепляются на занятиях на свежем воздухе;
- на прогулке.

Данная система помогает детям с ТНР усвоить, в зависимости от особенностей развития, в той или иной, степени навыки владения мячом, игровые движения и правила спортивных игр.

3.2 Дидактические методы и приемы, применяемые на физкультурных занятиях для детей с ТНР

На физкультурных занятиях широко используются общие дидактические методы: наглядные, словесные, практические.

Наглядные методы формируют представления о движении, чувственные восприятия и двигательные ощущения, развивают сенсорные способности.

Словесные методы активизируют сознание ребенка, способствуют более глубокому осмыслению поставленных задач, осознанному выполнению физических упражнений, пониманию их содержания, структуры, самостоятельному и творческому использованию их в различных ситуациях.

Практические методы обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильности их восприятия, моторных ощущений. Практические методы жестко регламентированы. К ним относят игровой и соревновательный методы.

При обучении движениям все методы взаимосвязаны. Каждый из них включает в себя систему приемов, которые объединяются для решения обучающих задач.

Приемы направлены на оптимизацию усвоения движений, осознание двигательной задачи, индивидуальное развитие каждого ребенка.

Наглядно-зрительные приемы включают правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных ориентиров для формирования ориентировки в пространстве; использование фотографий, графиков, рисунков.

Тактильно-мышечная наглядность основана на непосредственной помощи воспитателя, который путем прикосновения к ребенку уточняет и направляет положение отдельных частей его тела. Например, воспитатель проводит рукой по спине ребенка, чтобы тот перестал сутулиться и принял физиологичное положение тела, или помогает ребенку наклониться пониже, если тот затрудняется сделать наклон вперед. Использование этого приема должно быть кратковременным. В противном случае ребенок привыкает к помощи взрослого и не стремится к самостоятельному качественному выполнению движения.

Предметная наглядность включает использование предметов, пособий для формирования представлений о движении, способствует контролю и коррекции положения тела при выполнении упражнений. Так, для формирования правильной осанки используют ходьбу с мешочком на голове, общеразвивающие упражнения с палкой и т.д.

Наглядно-слуховые приемы осуществляют звуковую регуляцию движений, которые выполняются под музыку, песни, бубен, барабан, прибаутки, стихотворения. Использование слуховой наглядности не только улучшает качество движений, регулирует темп и ритм, но и вызывает у ребенка эмоциональный подъем, стимулирует желание выполнять движения.

Приемы *словесного метода* играют важную роль при обучении ребенка движению. Это пояснения, сопровождающие конкретный показ движения или его отдельных элементов; указания о выполнении движения; беседа, предваряющая введение новых физических упражнений и подвижных игр; уточняющая сюжет подвижной игры или последовательность двигательных действий; вопросы, которые воспитатель задает ребенку до начала выполнения физических упражнений, чтобы выяснить, насколько он осознал последовательность выполнения двигательных действий, или проверить имеющиеся представления об игровых действиях, образах сюжетной подвижной игры, уточнить игровые правила. Широко используются команды, распоряжения, сигналы, например, «Равняйся», «Раз, два, три беги! И т.д. Они требуют различной интонации, динамики и выразительности. На занятиях используются считалки. Они способствуют выработке таких необходимых человеку качеств, как честность, благородство, чувство товарищества. Музыкальность, ритмичность, художественность считалок вызывают у детей эмоциональный отклик. Они легко запоминаются и используются в самостоятельных играх. К словесным приемам относится образный сюжетный рассказ. Он чаще всего используется для объяснения сюжетных подвижных игр.

3.3 Список литературы

1. Хаснулин С.А. Игровое многоборье «Фригеймс». Учебное пособие/ Министерство образования и науки Российской Федерации Курганский государственный университет. /С. Хаснулин - Курган 2011.
2. Физическая культура - примерные программы на основе федерального компонента государственного стандарта основного и среднего (полного) общего образования (ИПКипРО) 2005 г.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: пособие для воспитателей детского сада / Е.Н.Вавилова.- М.: Просвещение 1983.
4. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу и выносливость: пособие для воспитателя детского сада / Е.Н.Вавилова. -М.: Просвещение,
5. Коротков И.М. Подвижные игры детей. – М.: Сов. Россия, 1987.
6. Адашквичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателей дет. Сада. – М.: Просвещение, 1992.
7. Алиев Э., Андреев С.Н., Андреев О.С. Мини футбол в ДОУ. Учебное пособие, Советский спорт 2014.
8. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В., Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. 2004.