

**Обучение игре фрисби  
детей старшего дошкольного возраста**



**Воспитатель:  
Зайцева Е.Н.**

# Что такое фрисби?

Мало кто знает, что игра с «летающей тарелкой» является видом спорта, который доступен как для взрослых, так и для детей. Игру в летающую тарелку часто называют словом фрисби, которое пошло от английского слова frisbee, при этом встречается два варианта написания этого слова: через «с» и через «з». Оба варианта достаточно распространены, но словари отдают предпочтение варианту через букву «с».

Фрисби - это название спортивного снаряда и одновременно игры с этим снарядом. Это игра технически несложная и общедоступная, она может успешно применяться на занятиях по физической культуре, в процессе организации подвижных и спортивных игр на прогулке в дошкольном учреждении, а также во время активного отдыха с детьми.



# История возникновения игры



## Версия № 1.

Историю появления фрисби при-  
связывают с именем  
Уолтера Фридерика Моррисона.  
Идея изобрести нечто подобное пришла  
ему в голову случайно, когда он вместе  
со своей подругой были на пляже. Они  
начали перебрасывать друг другу  
крышку от ведра для попкорна, и это  
занятие оказалось весьма  
увлекательным.



В 1946 году появился первый эскиз летающего  
диска, получившего название Whirlo -Way.

## Версия №2.

В 50-х годах у студентов Йельского университета была очень  
популярная забава – они бросали друг в друга жестяными  
подставками для пирогов компании Frisbie Pie Company. Жестяные  
тарелки они называли фрисби, а саму игру - фрисбинг.

## Виды игр с летающим диском

Существует более десятка разновидностей игры в фрисби, начиная с «пляжного» варианта – перекидывание тарелки из рук в руки так, чтобы диск не упал на землю, и заканчивая сложными командными играми.



1. Алтимат фрисби - это командная игра, в которую играют без судьи. Игра проходит на поле прямоугольной формы, по краям которого находятся специальные зоны. Команда, которая контролирует диск, является атакующей, а вторая, соответственно, защищающейся. Цель нападающей команды – провести диск в зону соперника.

2. Сити Алтимат. Это более агрессивная разновидность алтимата. Это игра, имитирующая городские условия, поэтому на площадке для игры присутствуют различные препятствия. В отличие от обычного алтимата, в этой игре у каждой из команд есть свои ворота.



**3. Гатс - командная игра, которая помогает развить навыки бросания и ловли диска одной рукой. В игре принимает участие две команды, от 1 до 5 игроков в каждой. Цель игры - первыми набрать 21 очко. Обе команды, выстроившись в линейку, размещаются один напротив другого, на расстоянии 14 метров.**



**Игрок должен бросить тарелку так, чтобы соперник не смог словить ее одной рукой. Если соперник не смог словить диск одной рукой, то бросающая команда получает одно очко, если диск словлен – то очки не засчитываются никому, а если бросок выполнен неправильно, то принимающая команда получает очко.**



**4. Фрисби-фристайл – индивидуальный вид фрисби. Смысл игры заключается в умении выполнять красивые трюки и их комбинации, выполняемые с вращающимся диском.**

5. Диск-гольф - это игра по смыслу напоминает гольф. Отличие заключается в том, что вместо мячиков используется диск, а вместо лунок - специальные корзинки, в которые забрасываются диски. Цель – также аналогична игре в гольф - необходимо пройти дистанцию за наименьшее количество бросков так чтобы диск побывал во всех корзинках.



6. Дог-фрисби. Для игры в дог-фрисби необходим не только диск, но и собака. Смысл игры заключается в том, чтобы игрок бросал диск, а собака должна его словить.





# Методика обучения игре с фрисби

# детей старшего дошкольного возраста

**Цель** – обеспечение развития координационных способностей детей: ориентирования в пространстве, быстроты перестроения двигательных действий, быстроты и точности двигательных реакций и двигательных качеств воспитанников.

## **Задачи:**

- укрепление здоровья и содействие физическому развитию и повышению уровня физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств;
- популяризация нового вида спорта среди детей;
- ознакомление с играми, в которых используется летающая тарелка;
- обучение ловле и основным броскам диска;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями;
- организация досуга детей.

**Особенность игры – развитие двигательных качеств детей на фоне положительных эмоций в необычной игре с летающим диском.**

Занятия проводятся в игровой, учебно-тренировочной и соревновательной формах.

*Преимущества игры:*

- бесконтактное взаимодействие игроков команд;
- в состав команды могут входить игроки любого возраста и пола;
- используется нестандартный спортивный инвентарь – летающий диск;
- доступность в обучении броскам и правилам игры;
- сильные эмоции, элементы экстрима, азарт игры вызывают интерес;
- минимальные финансовые затраты на приобретение спортивного инвентаря.



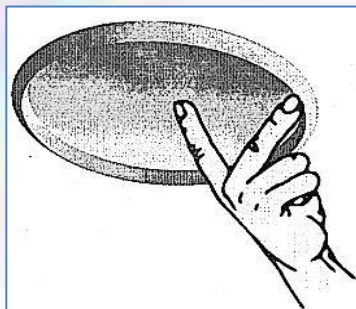




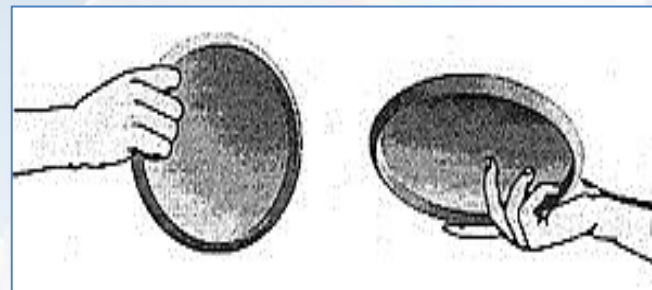
## **Методика обучения детей технике броска**

**Стоя боком в направлении броска, нужно перенести вес тела на сзади стоящую ногу и выполнить замах диска перед собой; перенося вес тела на впереди стоящую ногу, выпрямить руку и выпустить диск с завершающим движением кисти.**

**Бросок открытой рукой.**



**Бросок закрытой рукой.**



**Бросок из-за головы.**



# Обучение детей ловить диск двумя руками.



Вид снизу



Вид сбоку



**Это самый надежный и единственно правильный способ фиксации диска.**

**Очень важно научить детей *«читать» траекторию полета диска.* Во время его полета нужно следить за тем, в какую сторону он вращается он летит. Следить за диском нужно и когда он входит в руку, пока он не зафиксирован окончательно.**

**Необходимо научиться ловить диск в правильный момент. Ждать на месте его приземления гораздо удобнее, чем бежать за ним вслед до конечного пункта назначения.**

**Необходимо учить детей не бояться того, что они могут не поймать диск.**



# Варианты игры фрисби с дошкольниками.

Помните - во фрисби можно играть везде!

## Игра «Слабое звено».

**В эту игру могут играть от 4 до 10 человек. Для игры необходимо наличие 2-х "летающих тарелок", желательно разного цвета.**

**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.

### «Броски на время»

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.

### «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).



## Заключение

Организация работы по обучению детей игре фрисби, способствует развитию физических качеств детей, таких как ловкость, выносливость, координация, также способствует развитию глазомера ребёнка. Дети совместно с воспитателем обучаются технике броска и ловле диска. Данная игра полезна и интересна для ребенка дошкольного возраста, поэтому необходимо приобщать родителей к активному участию в игре, привлекать их использованию данной игры в активном семейном отдыхе.

