

**Глухівський національний педагогічний університет  
імені Олександра Довженка**

**О. І. Курок, Н. О. Хлус**

**ІГРИ СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ З М'ЯЧЕМ  
ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ  
(ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ)**

**Навчально-методичний посібник**

Вінниця  
ТОВ «Твори»  
2023

**УДК: 373.2.091.33-027.22:796.3 (075.8)**

**I 27**

*Навчально-методичний посібник схвалено вченою радою  
Глухівського національного педагогічного університету  
імені Олександра Довженка  
(протокол № 3 від 01.11.2023 р.)*

***Авторський колектив:***

**Курок О. І.** – доктор історичних наук, кандидат педагогічних наук, професор, ректор Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка;

**Хлус Н. О.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

***Рецензенти:***

**Загородня Л. П.** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дошкільної педагогіки і психології Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка;

**Носко Ю. М.** – доктор педагогічних наук, професор кафедри дошкільної та початкової освіти Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

**Ігри спортивного характеру з м'ячем для дітей дошкільного віку (футбол, баскетбол) :** навчально-методичний посібник / укладачі: О. І. Курок, Н. О. Хлус. Вінниця : ТОВ «Твори», 2023. 106 с.

**ISBN 978-966-376-120-6**

У навчально-методичному посібнику представлено матеріал щодо ігор спортивного характеру з м'ячем для дітей старшого дошкільного віку. Викладено теоретико-методичні засади навчання дітей старшого дошкільного віку ігор спортивного характеру з м'ячем на прикладі футболу та баскетболу. Запропоновано вправи з елементами спортивних ігор, орієнтовні плани-конспекти занять з елементами спортивних ігор, рухливі ігри для закріплення елементів гри у футбол та баскетбол для дітей дошкільного віку.

Навчально-методичний посібник стане в пригоді здобувачам освіти спеціальності 012 Дошкільна освіта, вихователям, інструкторам з фізичної культури закладів дошкільної освіти.

**УДК: 373.2.091.33-027.22:796.3 (075.8)**

**ISBN 978-966-376-120-6**

© О. І. Курок, 2023

© Н. О. Хлус, 2023

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІГОР СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ З М'ЯЧЕМ</b> .....	6
1.1. Характеристика спортивної гри футбол.....	6
1.2. Методика навчання дітей старшого дошкільного віку елементів гри у футбол.....	11
1.3. Характеристика спортивної гри баскетбол.....	13
1.4. Методика навчання дітей старшого дошкільного віку елементів гри в баскетбол.....	17
<b>РОЗДІЛ 2 ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІГОР СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ З М'ЯЧЕМ (ФУТБОЛ)</b> .....	21
2.1. Орієнтовні плани-конспекти занять з елементами гри у футбол для дітей старшого дошкільного віку.....	23
2.2. Ігрові та підготовчі вправи з елементами футболу для дітей старшого дошкільного віку .....	53
2.3. Рухливі ігри для закріплення елементів гри у футбол дітьми старшого дошкільного віку.....	59
<b>РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІГОР СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ З М'ЯЧЕМ (БАСКЕТБОЛ)</b> .....	64
3.1. Орієнтовні плани-конспекти занять з елементами баскетболу для дітей старшого дошкільного віку.....	64
3.2. Ігрові та підготовчі вправи з елементами баскетболу для дітей старшого дошкільного віку .....	94
3.3. Рухливі ігри для закріплення елементів гри в бакетбол дітьми старшого дошкільного віку.....	98
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	104

## ПЕРЕДМОВА

У Законі України «Про дошкільну освіту» (2023) зазначено, що освітня програма – це єдиний комплекс освітніх компонентів, спланованих і організованих закладом дошкільної освіти для досягнення вихованцями результатів навчання (набуття компетентностей) відповідно до Базового компонента дошкільної освіти. У розділі «Особистість дитини. Спортивні ігри» Базового компонента дошкільної освіти (2021) йдеться про те, що дитина повинна оволодіти спортивно-ігровою компетентністю, яка полягає в здатності до пізнання та увідомлення власної належності до обраної спортивної гри, дотримання єдиних правил спортивної діяльності як індивідуально, так і в команді, що спортивна діяльність спрямована на формування вміння грати в спортивну гру за спрощеними правилами.

В умовах сьогодення, коли недостатня рухова активність дітей дошкільного віку є однією з причин погіршення здоров'я, зниження життєвого тону, спортивні ігри зміцнюють здоров'я дитини, розвивають рухові якості, навички, удосконалюють ритмічність і точність рухів, сприяють поліпшенню діяльності основних фізіологічних систем організму (нервової, серцево-судинної, дихальної), покращують фізичний розвиток дітей, виховують морально-вольові якості. Згідно з чинними освітніми програмами, такими як програма для дітей від 2 до 7 років «Дитина» (2020), «Впевнений старт» (2017), програма розвитку дитини від народження до шести років «Я у Світі» (2019), передбачено навчання дітей ігор спортивного характеру.

Ігри спортивного характеру сприяють вихованню в дітей дошкільного віку позитивних рис характеру, створюють сприятливі умови для дружніх взаємин у колективі. Їх проводять улітку й узимку на свіжому повітрі, що є ефективним засобом загартовування дитини; вони урізноманітнюють діяльність дітей під час прогулянки, збагачують їхній руховий досвід і є активним відпочинком після

занять. Спортивні ігри вимагають від дітей самостійності, швидкості, спритності рухів, орієнтації в просторі, вони є найвищою формою традиційних рухливих ігор.

Ігри спортивного характеру мають свою специфіку: склад учасників, розподіл функцій, чітка організація ігрових умов (розмітка майданчика, добір спортивного інвентарю та обладнання). Під час спортивних ігор дитина якнайшвидше повинна побачити позиції (розташування партнерів і противника, положення м'яча), оцінити їх, вибрати правильні дії й застосувати їх. Усе це вимагає розвитку певних умінь і навичок. Ігри спортивного характеру відрізняються великою різноманітністю взаємодії сенсорних систем, а це є чинником удосконалення організації рухів.

Своєчасне та правильне формування навичок ігор спортивного характеру з м'ячем має велике значення для формування спортивно-ігрової компетентності та подальшого навчання дітей дошкільного віку складних видів фізичних вправ, спортивних ігор, виховання інтересу до фізичної культури та спорту.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ НАВЧАННЯ

### ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

### ІГОР СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ З М'ЯЧЕМ

#### 1.1. Характеристика спортивної гри футбол

Футбол – одна з найпопулярніших спортивних ігор, завдяки якій можна розвивати такі фізичні якості, як спритність, сила, гнучкість, логічне мислення і координація рухів. Ця командна спортивна гра допомагає розкрити прихований дитячий потенціал, знайти спільну мову з однолітками, згуртувати дітей. Вона дає можливість навчати їх працювати злагоджено, в одній команді. Численні переваги цього виду спорту стимулюють бажання батьків залучати своїх дітей до таких занять, незважаючи на вік чи стать. Але, щоб отримати максимальну користь від футболу, важливо правильно спланувати сам процес навчання. Щоб методично правильно навчити дітей елементів гри у футбол, педагог має знати її основні характеристики: мету, площу спортивного майданчика, необхідний інвентар, спрощені правила тощо.

**Мета гри:** забити якомога більше м'ячів у ворота суперника, а після втрати м'яча – захищати свої, дотримуючись при цьому правил гри.

**Спортивний майданчик та обладнання.** Грати можна на майданчику розміром від 8x10 до 20x40 м залежно від кількості гравців у командах. Поперек майданчика, через центр, проводять середню лінію. Межі його позначають прапорцями: чотири ставлять по кутах, а два там, де середня лінія пересікає бічну. На торцевих боках майданчика встановлюють стійки або ворота (висота – 1,5 м, ширина – 2,5–3 м). Для гри береться волейбольний (260–280 г) або гумовий (200 г) м'яч.

**Час гри.** Гра складається з двох таймів по 10–15 хв кожний з п'ятихвилинною перервою. Перед початком другого тайму команди змінюють

ворота. Виграє команда, яка заб'є більше голів у ворота суперника. Наприкінці гри у футбол проводиться малорухлива гра (тривалістю 3–5 хв) з метою приведення організму дитини в більш спокійний стан.

**Учасники гри.** Кожна команда складається з 5–8 гравців та декількох запасних. Один з гравців – капітан. Право початку гри визначають жеребкуванням, друга команда вибирає ворота. Гра починається із центра майданчика (його краще позначити колом), усі гравці команд у цей момент перебувають на своїй половині майданчика. За свистком судді капітан б'є по м'ячу в бік воріт суперника. Гравці команд повинні мати знаки, що їх відрізняють.

**Суддівство.** Керує грою суддя, який обирається з обізнаних з правилами гри у футбол дітей або вихователів. Якщо гравець порушує правила, суддя зупиняє гру, робить йому зауваження, і суперники мають право пробити штрафний удар. Забороняється підставляти ногу супернику, штовхати його або бити по ногах, затримувати рукою; нападати на воротаря, намагаючись відібрати м'яч. Він зупиняє гру у випадку порушень правил гравцями, стежить за поведінкою дітей, контролює час гри.

Вихователів (суддя) під час гри стежить, щоб діти ставилися один до одного доброзичливо, грали чесно, не вступали в конфлікти.

**Результат гри.** Під час попадання м'яча у ворота команді зараховується один гол. М'яч вважається забитим у ворота, якщо він повністю пройшов лінію воріт між стійками під поперечиною і якщо при цьому не були порушені правила гри. Команда, яка забила більше м'ячів, вважається такою, що перемогла. Якщо не забито жодного м'яча або обидві команди забили однакову кількість м'ячів, гра вважається закінченою внічию.

## **Правила проведення спортивної гри**

З дітьми дошкільного віку проводять спрощений варіант гри у футбол (на майданчиках менших розмірів і з меншою кількістю гравців у командах). Правила гри мають деякі особливості. Так, не застосовуються важкі та недоступні дітям вимоги, наприклад одинадцятиметровий, кутовий удари і інші правила великого футболу. Окрім того, вихователь може сам обумовлювати деякі правила: наприклад, грати з воротарем або без нього тощо.

**Початок гри.** Перед початком гри проводиться жеребкування для вибору сторони або початкового удару. М'яч для початкового удару ставиться на землю в центрі поля, і гра починається за сигналом вихователя одним з гравців команди, що починає гру. Дитина направляє м'яч у бік противника. Гравці команди суперників повинні знаходитися від м'яча на відстані не менше 3 м. Дитина, яка здійснює початковий удар, не має права вдруге торкнутися м'яча раніше за інших дітей. Після забитого м'яча гра відновляється так само, як і на початку гри, гравцем команди, у ворота якого був забитий м'яч. Після встановленої перерви команди міняються сторонами, і початковий удар проводиться з центру поля гравцем протилежної команди, тобто тієї, яка не починала гру.

**Правила поведінки.** Гравці мають право вести м'яч ногою, передавати його (ногами) товаришу по грі, забивати м'яч у ворота. Завдання гравців протилежної команди – не пропускати противника до своїх воріт і не давати забити м'яч. Усі дії з м'ячем виконуються лише ногами. Торкання м'яча головою або тулубом не вважається помилкою, а руками торкатися м'яча дозволяється тільки воротареві.

**Правила заміни.** Вихователь може міняти гравців протягом усієї гри. Будь-який гравець команди може замінити воротаря. Якщо хтось із дітей дуже втопився, отримав травму або недисципліновано себе поведив, вихователь зупиняє гру, за потреби допомагає дитині або замінює її.

**Вихід м'яча з гри.** М'яч, що перетинає бічну лінію або лінію воріт по землі або повітрю, вважається такими, що вийшов з гри. М'яч вважається в положенні



поза грою і тоді, коли гру зупиняє вихователь. Протягом усього іншого часу м'яч вважається в грі навіть тоді, коли він відскакує на полі від стійки або поперечини воріт, або діти припиняють гру, якщо вважають, що відбулося порушення правил і суддя зупинить гру.

**Пенальті.** За грубу гру біля своїх воріт призначаються пенальті (удар з 5–6 м у ворота, які захищає лише воротар).

**Порушення правил і покарання за них.** Гравцям не дозволяється ставити товаришеві підніжку і бити супротивника ногою, штовхатися, тягнути за одяг, за руки, нападати на воротаря, намагатися відібрати в нього м'яч. Порушенням гри є також біг із м'ячем у руках, спроба ловити його. Якщо гравець порушує правила, вихователь зупиняє гру і робить йому зауваження. М'яч при цьому передається протилежній команді й вводиться в гру з того місця, де відбулося порушення. Якщо порушення скоїли одночасно гравці обох команд, усім призначається штрафний удар (по нерухомому м'ячу) з місця порушення.

Основними прийомами техніки гри є переміщення, удари по м'ячу, прийом м'яча, ведення м'яча, відбір м'яча, фінти, вкидання м'яча, прийоми гри воротаря. Переміщення у вигляді ходьби, повільний біг, біг з прискоренням, біг спиною вперед, стрибки застосовуються в рухливих іграх з м'ячем, зокрема й у футболі. Швидка зміна ігрових ситуацій, несподівані дії противника вимагають різноманітних способів переміщень: гранично швидкого бігу з місця, прискорення, бігу приставними кроками; крім того, дитині доводиться рухатися в різних напрямках: по прямій, по дузі, у протилежний бік, зигзагом тощо. Удари по м'ячу становлять основу техніки гри у футбол. За допомогою ударів ногою гравці передають м'яч партнеру, б'ють по воротах, здійснюють ведення м'яча та інші дії. Маса і швидкість удару в м'яч ногою в дітей дошкільного віку незначні, тому і м'яч не набирає великої швидкості. Удари по м'ячу ногою виконуються серединою підйому, внутрішньою і зовнішньою частинами підйому, внутрішньою стороною стопи, носком та іншими частинами стопи і тіла, які

рідше застосовуються в грі. Гравець, готуючись до удару, за рахунок вільного замаху накопичує певну енергію (нога сильно відводиться назад, а потім починає рух уперед, сильно згинаючись). Опорна нога (злегка зігнута в колінному суглобі) ставиться найчастіше з п'яти, а під час руху згинається ще більше, вага тіла переноситься на всю ступню, а потім у момент відриву м'яча від стопи відбувається підйом на носок. Перед зіткненням стопи з м'ячем нога становить твердий важіль. Дальність польоту м'яча і його траєкторія залежать від того, з якою силою завдається удар.

**Прийом м'яча** здійснюється підошвою, внутрішньою і зовнішньою сторонами стопи, стегном, підйомом, носком, грудьми і головою. Дошкільників треба вчити більш легких способів прийому м'яча: підошвою, внутрішньою і зовнішньою сторонами стопи. Прийом стегном, грудьми, головою доступні тільки дітям більш старшого віку. Для зупинки підошвою м'яча, що котиться, гравець зустрічає його ногою, злегка зігнутою в коліні й винесеною вперед (носок підтягнутий, п'ята опущена), потім накриває м'яч підошвою, носок опускається і притискається до землі.

**Прийом м'яча, що котиться** назустріч, внутрішньою стороною стопи виконується так: дитина повертає ногу носком назовні, вагу тіла переносить на опорну ногу і в момент зустрічі з м'ячем відводить ногу трохи назад.

**Прийом м'яча зовнішньою стороною стопи** застосовується у випадках, коли м'яч падає збоку від гравця. Зупинку м'яча виконують зігнутою ногою, винесеною попереду опорної. Права нога зігнута в коліні з опущеною п'ятою і піднесеним носком, виноситься вперед – вліво, ліва – вперед – вправо. Прийом м'яча здійснюється в момент його приземлення.

**Ведення м'яча** здійснюється послідовними поштовхами зовнішньої або внутрішньої частини підйому, внутрішньою стороною, серединою підйому або носком, однієї або по чергово то правою, то лівою ногами. Залежно від ігрової ситуації дитина під час ведення м'яча намагається не відпускати його від себе або

посилає далі вперед. Якщо суперник близький, поштовхи робляться в нижню частину м'яча, якщо далеко – у середину м'яча.

**Відбір м'яча.** При відборі м'яча необхідно наблизитися до гравця, який володіє м'ячем, і, коли він втратить контроль над ним, висунути ногу назустріч м'ячу. Необхідно попередити дітей, щоб вони грали обережно, тому що можна отримати травму. Вкидання м'яча за бокові лінії здійснюється так: дитина бере м'яч обома руками, пальці розставлені, ноги ставляться в положення невеликого кроку або паралельно. Відхилившись назад, вона швидко кидає м'яч, випрямляючи руки.

**Дії воротаря.** У процесі гри воротар майже не стоїть на місці: він ловить м'яч, відбиває його, захищаючи ворота, кидає спійманий м'яч на нулі або веде його ногою, якщо є можливість просунути вперед. Гравці кожної команди намагаються підвести м'яч до воріт суперника і забити гол. Ворота захищає воротар, який має право ловити м'яч руками. Усі інші гравці можуть передавати, зупиняти й забивати м'яч лише ногами або головою.

**Нагородження команд.** Команда гравців, яка забила більшу кількість голів, перемагає. Вихователь для заохочення гравців може використовувати призи (медалі, грамоти, цукерки тощо).

## **1.2. Методика навчання дітей старшого дошкільного віку елементів гри у футбол**

Заняття футболом сприяють розвитку спритності, швидкості, координації рухів, рухової реакції, орієнтації в просторі. Спортивні ігри з м'ячем розвивають відповідні навички поведінки в колективі, виховують товариські взаємини, засновані на співпраці та взаємодопомозі. Вони вимагають витримки, рішучості, сміливості. Діти вчаться керувати своїми рухами в різноманітних умовах, у різних ігрових ситуаціях. Завдання навчання – ознайомити дітей дошкільного віку з грою у футбол, історією її виникнення; формувати найпростіші техніко-

тактичні дії з м'ячем: ведення, удар, передача м'яча, обведення; розучити індивідуальну тактику; розвивати координацію рухів, витривалість, швидкість, спритність.

Заняття з елементами футболу з дітьми старшого дошкільного віку проводяться відповідно до загальноприйнятої структури занять з фізичної культури.

У підготовчій частині вихователь шикує дітей у шеренгу за зростом, коротко повідомляє зміст заняття, застосовує різноманітні види ходьби та бігу, а також вправи на орієнтування в просторі та увагу.

Комплекс загальнорозвивальних вправ діти можуть виконувати на місці в різних видах шикунь (у парах, колі) та в русі (під час ходьби та бігу в повільному темпі). Кожна вправа повторюється до 8–12 разів у старшій групі, стрибки – відповідно 20–24 рази.

В основній частині з дітьми розучуються, закріплюються та вдосконалюються найпростіші елементи футболу (його азбука), а також ігри та ігрові вправи з м'ячем. Для цих вправ рекомендуються гумові середнього розміру (діаметром 12–15 см) або шкіряні волейбольні м'ячі.

Для навчання елементів футболу застосовуються різноманітні методичні прийоми. Найбільш поширений з них – показ рухів, що супроводжується поясненням техніки їх виконання.

Пояснення повинні бути чіткими та доступними для дітей. З розширенням рухового досвіду дошкільники сприймають словесні пояснення без показу вправи, особливо якщо вона вже їм відома. Для показу деяких елементів футболу доцільно залучити дітей, які мають гарну рухову підготовку. Деякі з них також залучаються і до суддівства двосторонньої гри у футбол (старша група).

Ігри зі складними правилами та організацією доцільно розучувати під час прогулянок, це допоможе раціональніше витратити час, відведений на основну частину заняття.

Елементи футболу, ігрові вправи та гру у футбол після засвоєння їх на заняттях необхідно пропонувати дітям на прогулянці в процесі самостійної ігрової діяльності з метою закріплення та вдосконалення набутих умінь та навичок.

У прикінцевій частині рекомендується проводити ігри малої рухливості, біг у повільному темпі, ходьбу в поєднанні з вправами на заспокоєння дихання (з рухами рук угору та вниз, як пташки: крадькома на носках, як лисичка, тощо).

Наприкінці заняття вихователь підбиває його підсумки та робить короткі зауваження: хвалить дітей, аналізує, як діти виконали поставлені завдання та як поводитися під час заняття).

Загальна тривалість заняття в старшій групі – до 30–35 хв. Такі заняття плануються в теплий період року (травень – вересень), вони входять до загальної системи занять з фізичної культури.

### **1.3. Характеристика спортивної гри баскетбол**

Баскетбол – одна з найпопулярніших спортивних ігор у нашій країні. Для неї характерні різноманітні рухи: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловіння, кидки і ведення м'яча, здійснювані в єдиноборстві із суперниками. Такі рухи сприяють поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх систем організму, формують координацію. Баскетбол має не лише оздоровчо-гігієнічне значення, але й агітаційно-виховне. Заняття баскетболом дітей старшого дошкільного віку допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, впевненість у собі, відчуття колективізму. Щоб методично правильно навчити дітей елементів спортивної гри в баскетбол, педагог має знати її основні характеристики: мету, розмір спортивного майданчика, необхідний інвентар, спрощені правила тощо.

**Мета гри:** закинути якомога більше м'ячів у кошик суперника, дотримуючись при цьому правил гри.

**Спортивний майданчик та обладнання.** Площа майданчика 15x8 м або 18x12 м. На відстані 1–2 м від майданчика не повинно бути дерев та твердих предметів. Можна використовувати м'ячі для мінібаскетболу або дитячі гумові м'ячі діаметром 18–20 см. Діаметр центрального кола для спірних кидків – 3 м, лінія штрафного кидка на відстані 4 м від лицьової лінії або на відстані 3,6 м від щита. Висота кошика над рівнем майданчика – 2,6 м. Розміри щита – 120x90 см, прямокутник на щиті розміром 45x59 см, внутрішній діаметр кільця – 45 см, довжина сітки 40 см, вага м'яча – 450–500 г, окружність 60–70 см.

**Час гри.** Гра складається з двох п'ятихвилинних таймів, між якими дається п'ять хвилин перерви. Під час перерви і в кінці проводиться малорухлива гра з м'ячем (тривалість – 3–4 хв) з метою приведення організму дітей у спокійний стан.

**Учасники гри.** Кожна команда складається з 5 гравців та декількох запасних. Один з гравців – капітан.

**Суддівство.** Вихователь стежить за виконанням правил гри: дає сигнали під час порушень правил гравцями, рахує попадання м'яча в кошик, розглядає спірні м'ячі, контролює час гри.

**Результат гри.** Під час попадання м'яча в кошик команді зараховується два бали.

### **Правила проведення спортивної гри**

**Початок гри.** Розіграш початкового і спірного кидків виконується: на початку кожного періоду гри; під час затримки м'яча, коли два гравці з протилежних команд тримають м'яч одночасно, під час виходу м'яча з гри від одночасного торкання гравцями обох команд. Під час розіграшу початкового і спірного кидків вихователь підкидає м'яч вертикально вгору між гравцями. Після того, як м'яч досягає найвищої точки, гравці можуть торкатися його. Розіграш початкового і спірного кидків відбувається в центральному колі.

**Переміщення з м'ячем.** Гравець, який отримав м'яч у русі, може зробити з ним не більше трьох кроків. Після цього він повинен вести м'яч, або передати його своєму партнеру, або кидати в кошик. Після того, як гравець отримає чергову передачу, він знову має право на ведення м'яча. Гравцю забороняється вести м'яч обома руками одночасно, бігти з ним.

**Правила заміни.** Вихователь може замінювати гравців протягом усієї гри. Частіше це робиться під час перерви. Але за необхідності (утома, порушення дисципліни гравців) можна замінювати дітей, навіть зупиняти гру, коли м'яч у грі.

**Вихід м'яча з гри.** М'яч, який перетнув бокову або лицьову лінії, вважається таким, що вийшов з гри. У цьому випадку призначається викидання з того місця, де м'яч перетнув лінію, гравцем протилежної команди. М'яч вважається таким, що вийшов з гри від гравця, який останнім доторкнувся до нього.

**Техніка пересування.** Треба навчити дітей приймати і в подальшому зберігати основну стійку баскетболіста: ноги зігнуті в колінах і розставлені нарізно, одна з них виставлена на пів кроку попереду іншої. Тулуб нахилений уперед, вага його рівномірно розподілена на обидві ноги. Руки зігнуті в ліктях.

Пересувається дитина по спортивному майданчику бігом у поєднанні з ходьбою, стрибками, зупинками та поворотами, приставним кроком.

**Кидки м'яча в кошик (двома руками від грудей, однією рукою від плеча).** Кидати м'яч у кошик обома руками від грудей необхідно з такого вихідного положення, як під час передачі м'яча. Утримуючи м'яч на рівні грудей, дитина повинна описати ним невелику дугу вниз на себе і, виправляючи руки вгору, кинути його з одночасним розгинанням ніг. Кисть і пальці при цьому направляють м'яч у кошик.

**Дії з м'ячем.** Насамперед необхідно передбачити в дітей певні вміння діяти з м'ячем, відчувати його якості й виконувати відповідні дії з ним. Дуже важливо

в грі правильно тримати м'яч. Вихідне положення – тримати м'яч на рівні грудей двома руками. При цьому руки повинні бути зігнуті, лікті опущені донизу, кисті рук збоку м'яча, пальці широко розставлені.

**Ловіння м'яча.** Необхідно вчити дітей ловити м'яч руками якомога раніше. Дитина стежить за польотом м'яча і, як тільки м'яч торкається кінчиків пальців, повинна захопити його і піддягнути до себе. При цьому одночасно потрібно зігнути ноги так, щоб прийняти вихідне положення.

**Передача м'яча.** Одночасно з ловінням м'яча необхідно навчати дітей передавання його обома руками з місця, а потім у русі. Під час передавання дитина повинна описати м'ячем невелику дугу до тулуба вниз – до грудей і, розгинаючи руки вперед, кинути м'яч від себе активним рухом кисті, одночасно розгинаючи ноги.

**Ведення м'яча.** На початковому етапі дітей вчать ведення м'яча з високим відскоком, тому що це не вимагає низької стійки. Потім дітей вчать пересуватися на напівзігнутих ногах. Під час ведення м'яча діти привчаються пересуватися на злегка зігнутих ногах, нахилиючи тіло трохи вперед. Рука, яка веде м'яч, при цьому зігнута в лікті, кисть з вільно розставленими пальцями накладається на м'яч зверху і від себе.

**Порушення правил.** Порушенням є недотримання правил гри, перерахованих вище. За грубі порушення правил гравець виходить з майданчика (з правом його заміни) на 1–3 хв.

**Правила поведінки.** Гравцям забороняється тягнути суперників за одяг, за руки, штовхатися.

Кидок м'яча в кошик після ведення або після його ловіння частіше виконується однією рукою від плеча. Під час кидка одна нога виставляється на пів кроку вперед. М'яч на долоні, зігнутій у ліктьовому суглобі руки, яка кидає, і підтримується іншою рукою. Розгинаючи ноги з одночасним виправленням руки з м'ячем угору-уперед, дитина м'яким рухом кисті направляє м'яч у кошик.



**Нагородження команд.** Команда гравців, яка набрала більшу кількість голів, перемагає. Вихователь для заохочення гравців може використовувати призи (медалі, грамоти, цукерки тощо).

#### **1.4. Методика навчання дітей старшого дошкільного віку елементів гри в баскетбол**

Спортивна гра баскетбол удосконалює навички основних рухів дітей: розвиваються м'язи рук, збільшується рухливість суглобів пальців та кисті. Ця спортивна гра сприяє розвитку точності, координації рухів, покращенню рухової реакції дітей, вихованню витримки, впевненості й рішучості. У баскетболі велике значення має техніка пересування і дій з м'ячем.

Заняття з елементами баскетболу з дітьми старшого дошкільного віку проводяться відповідно до загальноприйнятої структури занять з фізичної культури.

У підготовчій частині вихователь шикує дітей у шеренгу за зростом, коротко повідомляє зміст заняття, застосовує різноманітні види ходьби та бігу, а також вправи на орієнтування в просторі та увагу.

Комплекс загальнорозвивальних вправ діти можуть виконувати на місці в різних видах шикунь (в парах, колі) та в русі (під час ходьби та бігу в повільному темпі). Кожна вправа повторюється до 8–12 разів у старшій групі, стрибки – відповідно 20–24 рази.

В основній частині з дітьми розучуються, закріплюються та вдосконалюються найпростіші елементи баскетболу (його азбука), а також ігри та ігрові вправи з м'ячем. Для цих вправ рекомендуються гумові середнього розміру (діаметром 12–15 см) або шкіряні волейбольні м'ячі.

Для навчання елементів баскетболу застосовуються різноманітні методичні прийоми. Найбільш поширений з них – показ рухів, що супроводжується поясненням техніки їх виконання.

Пояснення повинні бути чіткими та доступними для дітей. З розширенням рухового досвіду старші дошкільники сприймають словесні пояснення без показу вправи, особливо якщо вона вже їм відома. Для показу деяких елементів баскетболу доцільно залучити дітей, які мають гарну рухову підготовку. Деякі з них також залучаються і до суддівства двосторонньої гри в баскетбол (старша група). Ігри зі складними правилами та організацією доцільно розучувати під час прогулянок, це допоможе раціональніше витратити час, відведений на основну частину заняття.

Елементи баскетболу, ігрові вправи після засвоєння їх на заняттях та, власне, гру в баскетбол необхідно пропонувати дітям на прогулянці в процесі самостійної ігрової діяльності з метою закріплення та вдосконалення набутих умінь та навичок.

У прикінцевій частині рекомендується проводити ігри малої рухливості, біг у повільному темпі, ходьбу в поєднанні з вправами на заспокоєння дихання (з рухами рук угору та вниз, як пташки: крадькома на носках, як лисичка, тощо).

Наприкінці заняття вихователь підбиває його підсумки та робить короткі зауваження щодо заохочення дітей та виконання поставлених завдань, а також стосовно того, як діти поводитися під час занять.

Загальна тривалість заняття в старшій групі – до 30–35 хв. Їх планують у теплий період року (травень – вересень), вони належать до загальної системи занять з фізичної культури.

З дітьми дошкільного віку треба починати розучувати елементи баскетболу в старшій групі в спеціально створених умовах. На початку навчання увагу дітей спрямовують на якість виконання кожного руху, а не на досягнення певного результату. Потім можна використовувати вправи з елементами змагання.

Навчати ловити м'яч необхідно після того, як діти зможуть правильно стояти, тримати м'яч, пересуватися по спортивному майданчику. Спочатку дітей треба навчити ловити м'яч обома руками на рівні грудей. Вони повинні засвоїти

положення пальців під час ловіння м'яча після відскакування від підлоги, від стіни, після кидка вгору та в інших вправах. Потім засвоюється ловіння м'яча одночасно з передаванням його обома руками від грудей.

Під час навчання передачі м'яча однією рукою від плеча необхідно розвивати й удосконалювати вміння передавати його як правою, так і лівою руками. Кидати м'яч у кошик дітей навчають одночасно з навчанням передачі м'яча. Спочатку потрібно дати дітям дошкільного віку можливість вільно виконувати кидки, а потім проводити заняття.

Діти старшої групи закладу дошкільної освіти відповідно до освітньої програми засвоюють на заняттях з фізичної культури метальні рухи, навички володіння м'ячем, необхідні для навчання гри в баскетбол. У старшій групі в основному необхідно проводити вправи та ігри, які готують до засвоєння техніки передачі, ловіння, ведення та кидків м'яча в кошик. Для цього використовуються ігри та вправи з м'ячем, внесені до освітньої програми, за якою працює заклад дошкільної освіти. На початковому етапі навчання необхідно більше уваги приділяти різноманітності вправ. Особливе значення мають такі ігри, у яких діти окремо чи в парах можуть вправлятися з м'ячем. Тільки після того, як вони навчаться вільно вправлятися з м'ячем, доцільно проводити підготовчі вправи та ігри з навчання ловіння та передачі м'яча. Дії з перекидання м'яча звичні для дітей і є підготовчими до навчання кидків м'яча в кошик. Після цього доцільно пропонувати вправи, пов'язані з навчанням ведення м'яча, поєднуючи їх із вправами та іграми з кидками м'яча в кошик.

У старшій групі необхідно навчити дітей певної техніки передачі, ловіння, ведення та кидків м'яча. Поступове ускладнення досягається систематичним включенням їх у заняття: у вправах – на місці, потім у русі, з додатковими завданнями, при протидії іншого гравця, у поєднанні різних дій з м'ячем і без м'яча; в іграх – ускладнення дії з м'ячем та взаємодії гравців між собою. При закріпленні навичок дій з м'ячем на подальших заняттях доцільно змінювати

умови їх виконання. Зміна вправ та ігор забезпечує різноманітність, а водночас і емоційність їх проведення, а повторення дозволяє збільшувати рухову активність дітей протягом занять, оскільки вимагає детального пояснення, показу рухів та правил гри.

Завдання навчання: зацікавити дітей майбутньою вправою та грою з м'ячем; навчити застосовувати відповідні рухи; формувати вміння діяти з м'ячем; вчити дітей деяких дій з м'ячем з метою підведення їх до засвоєння прийомів передачі, ловіння, ведення та кидків м'яча до кошика; виховувати вміння грати з м'ячем, не заважаючи іншим дітям; поступатися один одному м'ячем; привчати слухати сигнал; формувати навички передачі, ловіння, ведення та кидків м'яча в кошик та вміння застосовувати їх в ігровій ситуації; навчити дітей передавати, ловити, вести та кидати м'яч у кошик, поєднувати ці дії між собою, а також з іншими діями з м'ячем та без м'яча; формувати вміння вибирати найбільш доцільні способи та ситуації дій з ним, орієнтуватися на майданчику, знаходити вільне, зручне місце для успішного ведення гри; виховувати вміння грати колективно, підпорядковувати власні бажання інтересам колективу, надавати допомогу товаришам у складних ситуаціях.

**РОЗДІЛ 2**  
**ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ НАВЧАННЯ**  
**ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**  
**ІГОР СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ З М'ЯЧЕМ (ФУТБОЛ)**

**2.1. Орієнтовні плани-конспекти занять з елементами гри у футбол для дітей старшого дошкільного віку**

**I варіант**

**Заняття 1**

**Мета:** сприяти вихованню в дітей інтересу до оволодіння елементами гри у футбол, усвідомити фізичні якості м'яча (вагу, пружність, об'єм). Сформувати вміння в підготовці інвентарю й місця для завдань. Розучити комплекс загальнорозвивальних вправ з м'ячем.

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей.

Перебіг заняття

**Вступна частина.** Бесіда про гру у футбол у доступній формі для дітей цієї вікової групи формі. Вплив на здоров'я і фізичний розвиток дітей. Розповідь про значення гри для всебічного розвитку дітей, про видатних футболістів, ознайомлення з вимогами до одягу, взуття та спортивного інвентарю.

Шикування в шеренгу. Повідомлення змісту заняття. Перешикування в колону по одному. Ходьба з високим підніманням колін, як конячка, з виконанням рухів рук (уперед угору, у сторони: обертальні рухи руками вперед та назад: стрибки на обох ногах, як зайчики). Повільний біг та з прискоренням (3–4 рази) – до 2 хв.

Перешикування дітей в коло.

Загальнорозвивальні вправи з м'ячами:

1. В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч біля грудей: 1) підняти м'яч уперед, згинаючи ноги; 2) опустити м'яч за голову; 3) підняти м'яч угору; 4) опустити у в. п. Повторювати 8–10 разів.

2. В. п. – таке саме: 1) поворот тулуба вправо, руки з м'ячем уперед; 2) в. п.; 3–4) те ж саме вліво. Повторювати 8–10 разів.

3. В. п. – о. с., м'яч біля грудей. 1–3) пружні присідання, руки з м'ячем уперед; 4) в. п. Повторювати 8 разів.

4. В. п. – сидячи на траві, ноги нарізно, м'яч біля грудей. 1–4) нахили вперед до правої (лівої) ноги, випрямляючи руки і торкаючись м'ячем носка ноги. Повторювати 6–8 разів.

5. В. п. – о. с., м'яч на землі, руки на поясі, стрибкі на обох ногах навколо м'яча праворуч та ліворуч. Повторювати 20–24 рази.

Примітка про шикування дітей, повідомлення змісту заняття та підбиття підсумків у наступних планах занять не пишеться. Однак ці організаційні моменти обов'язкові для кожного заняття.

**Основна частина.** Елементи футболу. Завдання: виконати удар по м'ячу правою (лівою) ногою з подальшою зупинкою м'яча обома руками за сигналом вихователя (16–18 разів); підкинути м'яч вгору обома руками, дати йому опуститись на землю, після чого підбити м'яч правою (лівою) ногами – 15–16 разів.

**Завершальна частина.** Шикування в колону по одному. Підсумкова оцінка педагогом виконання дітьми основних елементів футболу (відзначити дітей за найкраще виконання елементів футболу; дітей, яким треба вдосконалити виконання елементів футболу тощо). Біг у повільному темпі (до 2 хв). Ходьба з поступовим уповільненням темпу (до 45 с). Підбиття підсумків занять.

## Заняття 2

**Мета:** формувати вміння володіти м'ячем (ведення, удари, зупинки).  
Виховувати витримку та увагу під час гри «Будь уважним».

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей.

### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба в колоні по одному чітким кроком, як «фізкультурники» (40 с). Ходьба та біг урозтіч з находженням свого місця за сигналом вихователя в колоні (до 2 хв).

Загальнорозвивальні вправи в русі: зміна положення рук під кожний крок (праву руку підняти вперед, ліву назад), обертальні рухи рук уперед і назад (руки в сторони), схрещувальні рухи рук перед грудьми, стрибки з правої ноги на ліву. Повторити кожну вправу 8–10 разів, стрибки – 20 разів.

**Основна частина.** Елементи футболу. Спочатку вихователь нагадує дітям, які вправи з м'ячем можна виконувати: вести м'яч, виконувати удари, зупинити, передавати м'яч один одному ногою, грати з м'ячем тощо.

Двоє дітей стають на відстані 3–4 м один від одного. Один ударяє ногою по м'ячу, другий ловить його руками і передає назад таким способом (10–12 разів).

Гра «Будь уважним». Діти шикуються в коло, в середині його ведучий (вихователь). Він кидає м'яч кому-небудь з гравців, які стоять у колі, і той повинен зупинити м'яч ногою. Той, хто не зупинив м'яча, отримує штрафне очко. Нагадати дітям, як треба зупиняти м'яч ногою (4–5 хв).

**Завершальна частина.** Шиккування в колону по одному. Підсумкова оцінка педагогом виконання дітьми основних елементів футболу (відзначити дітей за найкраще виконання елементів футболу; дітей, яким треба ще допрацювати виконання елементів футболу тощо). Ходьба в поєднанні з бігом (до 2 хв). Ходьба в повільному темпі з рухами рук угору та вниз, як пташка крилами (8–10 разів).

### Заняття 3

**Мета:** формувати вміння володіти м'ячем (ведення, удари, зупинки). Розучити комплекс загальнорозвивальних вправ з м'ячем. Виховувати дисципліну під час проведення ігор «Проведи м'яч» та «Добий м'яч до щита».

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей.

#### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба та повільний біг по майданчику (до 2 хв). Перешикування дітей в коло.

Загальнорозвивальні вправи з м'ячем.

1. В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч біля грудей. 1–2) підняти м'яч угору; 3–4) в. п. Повторювати 8–10 разів.

2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки з м'ячем перед грудьми: 1) нахил тулуба вперед, прокотити м'яч навколо правої ноги; 2) в. п.; 3–4) таке саме, але навколо лівої ноги. Повторювати 8 разів.

3. В. п. – сидячи на траві, ноги схрещені, м'яч тримати обома руками. Поворот тулуба ліворуч (праворуч) прокотити м'яч навколо себе. Повторювати 5–6 разів у кожен бік.

4. В. п. – о. с., м'яч тримати обома руками внизу. Підкинути м'яч угору та спіймати його. Повторювати 10–12 разів.

5. В. п. – о. с., м'яч тримати обома руками біля пояса. Стрибки на обох ногах, як м'ячик. Повторювати 20 разів.

**Основна частина.** Елементи футболу. Гра «Проведи м'яч». У кожній дитині по м'ячу, за сигналом вихователя діти (шеренги) починають легким торканням ноги вести м'яч з одного боку до іншого. Нагадати, що під час ведення м'яча потрібно дивитися вперед, удар по м'ячу виконувати в нижню його частину. Повторити 10–12 разів.

Гра «Добий м'яч до щита». Діти шикуються в 3–4 колони (за кількістю щитів) і стають за 3–4 м від щита. Перші в колонах б'ють по м'ячу з таким



розрахунком, щоб він відскочив від щита. Дитина ловить м'яч руками і передає іншій у колоні, а сама стає в кінець. Вихователь відмічає колону, яка краще виконала вправу. Повторити 6–8 разів.

**Завершальна частина.** Шикування в колону по одному. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів футболу від дітей за найкраще виконання елементів футболу; дітей, яким треба ще вдосконалити виконання елементів футболу тощо). Біг у повільному темпі (до 2 хв). Ходьба з поступовим уповільненням темпу на носках, як лисичка (45 с).

#### Заняття 4

**Мета:** ознайомити дітей з ударом по м'ячу. Закріпити вміння швидко реагувати на сигнал. Сприяти розвитку орієнтації в просторі під час гри «Спритні діти».

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей.

##### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба та повільний біг (до 2 хв). Під час ходьби та бігу діти виконують різні завдання (зупинки, присідання тощо) за сигналом вихователя. Перешикування у дві шеренги.

Загальнорозвивальні вправи в парах.

1. Піднімання рук угору, з виставленням ноги назад на носок. В. п. – о. с., триматися за кисті рук партнера. Повторювати 8–10 разів.
2. Нахил тулуба в сторони. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на плечах партнерів. Повторювати 8–10 разів.
3. Піднімання по черзі зігнутих у колінах ніг угору. В. п. – о. с., триматися за кисті рук партнера. Повторити 8–10 разів.
4. Нахил тулуба вперед. В. п. – о. с., руки на плечах партнерів. Стояти на відстані кроку один від одного. Повторювати 20 разів.

5. Стрибки зі зміною положення ніг. В. п. – праву ногу поставити вперед, ліву назад, руки на плечах партнерів. Повторювати 20 разів.

**Основна частина.** Елементи футболу. Виконувати удари по м'ячу зручним для дітей способом (18–20 разів). Пояснити дітям, що під час удару по м'ячу необхідно опорну ногу трохи зігнути в колінному суглобі й поставити збоку від м'яча.

Гра «Спритні діти». Діти розподіляються на пари, вільно розміщуються по всьому майданчику. У кожній парі м'яч. Діти відбивають м'яч правою та лівою ногами один одному з відстані 3–4 м. Тривалість 3–4 хв.

**Завершальна частина.** Шикування в колону по одному. Підсумкове оцінювання виконання дітьми основних елементів футболу (відзначити дітей за найкраще виконання елементів футболу; дітей, яким треба ще допрацювати виконання елементів футболу тощо). Біг у повільному темпі (до 2 хв). Ходьба зі зміною напрямку – змійкою з поступовим уповільненням темпу (до 1 хв).

## Заняття 5

**Мета:** вчити дітей ударів по нерухомому м'ячу з місця і розбігу. Розвивати швидкість бігу під час гри «Дожені свою пару».

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей.

### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба в поєднанні з бігом в колоні по одному (до 2,5 хв). За сигналом вихователя діти змінюють напрямок руху (до бокової лінії майданчика, змійкою).

Загальнорозвивальні вправи в русі: рухи руками під кожний крок (угору, у сторони, уперед, за голову, на пояс). Ходьба на носках та п'ятах (40 с).

Підготовчі вправи: махи ногою вперед та назад; те саме виконувати зі згинанням опорної ноги в колінному суглобі; імітація удару по м'ячу. Повторювати 10–12 разів.

**Основна частина.** Елементи футболу. Виконувати удари по нерухомому м'ячу з місця та розбігу. Звернути увагу, щоб діти приймали правильне вихідне положення при виконанні удару по м'ячу. Повторювати 14–16 разів.

Удари по м'ячу в стінку з відстані 3–4 м. Діти виконують удари по нерухомому м'ячу низом (10–14 разів).

Передача м'яча одне одному. Діти перешиковуються в пари і знаходяться один від одного на відстані 4–5 м. Вони по черзі низом виконують передачу одне одному та зупиняють м'яч ногою (12–16 разів).

Гра «Збий предмет». Повторювати 5–6 разів.

Гра «Дожені свою пару». Повторювати 3–4 рази.

**Завершальна частина.** Шиккування в колону по одному. Підсумкова оцінка педагогом виконання дітьми основних елементів футболу (відзначити дітей за найкраще виконання елементів футболу; дітей, яким треба ще допрацювати виконання елементів футболу тощо). Біг у повільному темпі (до 2 хв). Ходьба на зовнішньому склепінні стопи, «як ведмедик» (до 30 с), звичайна ходьба.

## Заняття 6

**Мета:** удосконалити навички ударів по м'ячу. Ознайомити дітей зі способами пересування по майданчику. Сприяти розвитку точності рухів під час гри «Влуч у кеглю».

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей, 10–12 кеглів.

### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба та повільний біг у колоні по одному (до 3 хв). Під час бігу діти виконують вправи, які сприяють оволодінню різними способами переміщення футболіста по майданчику:

- біг змійкою між предметами (кеглями);
- біг приставним кроком з поворотом кругом;
- біг стрибками праворуч та ліворуч;

– біг з переходом на ходьбу.

Загальнорозвивальні вправи в парах.

1. В. п. – о. с., стоячи обличчям одне до одного, тримаючись за руки партнера: 1) руки на пояс; 2) руки вгору; 3) руки на пояс; 4) в. п. Повторювати 8–10 разів.

2. В. п. – таке саме: 1–2) присідання по черзі, не відпускаючи рук партнера. Повторювати 8 разів.

3. В. п. – стоячи обличчям одне до одного, ноги нарізно, руки схрещені: 1) поворот тулуба вправо; 2) в. п.; 3) поворот тулуба вліво; 4) в. п. («пиляємо дрова»). Повторювати 14–16 разів.

4. В. п. – лежачи на спині на траві, ногами один до одного, затискаючи ступнями ноги партнера (ноги однієї дитини між ногами іншої), руки за голову, зігнуті в ліктях: 1–2) сісти по черзі; 3–4) в. п., не торкаючись головою трави. Повторювати 8 разів.

5. В. п. – о. с., стоячи обличчям одне до одного, тримаючись за руки: 1) випад праворуч, на носок правої ноги руки в сторони; 2) в. п.; 3–4) те саме вліво. Повторювати 8–10 разів.

**Основна частина.** Елементи футболу. Виконувати удари по м'ячу з місця та розбігу на дальність та точність.

Ігрова вправа «Влуч у кеглю». Дітей розподіляють на дві підгрупи і ставлять один за одним. Перед кожною підгрупою проводять риску. За 3–4 м від неї ставляють 10–12 кеглів на відстані 20–30 см одна від одної. Діти кожної підгрупи підходять по черзі до риски й енергійно б'ють по м'ячу, намагаючись збити кеглю. Коли всі діти виконують вправу, підраховують кількість влучань і відзначають підгрупу, яка збила більше кеглів. Повторити 3–4 рази.

Ігрова вправа «Дальній удар». На майданчику двома паралельними рисками позначають коридор завширшки 10 м. Діти по черзі виконують ногою удар по

м'ячу вперед по коридору. Перемагає гравець, який з трьох спроб зробив найбільший удар.

**Завершальна частина.** Шикування в колону по одному. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів футболу (відзначити дітей за найкраще виконання елементів футболу; дітей, яким треба ще допрацювати виконання елементів футболу тощо). Біг у повільному темпі (до 2 хв). Ходьба зі плесканням у долоні над головою під крок правої ноги (8–10 разів).

### Заняття 7

**Мета:** ознайомити дітей з ударом по рухомому м'ячу, формувати навички передачі м'яча, навички передачі м'яча в парах. Удосконалювати колективні дії з м'ячем у грі «Назустріч».

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей.

#### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба з рухами рук (уперед, угору, у сторони, колові рухи руками). Біг у повільному темпі, під час якого діти стрибають з ноги на ногу, високо піднімають коліна, широким кроком, приставним кроком (до 3 хв).

Загальнорозвивальні вправи в русі (заняття 5).

**Основна частина.** Елементи футболу. Передача та зупинка м'яча в парах. Перешикування дітей у дві шеренги, відстань між ними 3–4 м. Діти передають м'яч у парах один одному правою та лівою ногами. Повторювати 16–20 разів.

Ігрова вправа «Назустріч». Діти шикуються у дві шеренги обличчям один від одного на відстані 3 м. У кожній парі один м'яч, один гравець котить його партнеру руками, а той виконує удари по м'ячу правою та лівою ногами. Потім вони міняються ролями. Повторювати 12–14 разів.

Гра «М'яч у колі». Діти стоять у колі (діаметр 5–6 м), у центрі кола ведучій з м'ячем. Він намагається вибити м'яч з кола. Хто не встиг його відбити, стає ведучим (4–6 хв).

**Завершальна частина.** Шикування в колону по одному. Підсумкове оцінювання виконання дітьми основних елементів футболу (відзначити дітей за найкраще виконання елементів футболу; дітей, яким треба ще допрацювати виконання елементів футболу тощо). Біг у повільному темпі зі зміною напрямку – змійкою (до 2 хв). Ходьба в повільному темпі на носках, «як лисичка» (30 с).

## Заняття 8

**Мета:** вчити дітей зупиняти м'яч. Удосконалювати навички передачі м'яча. Сприяти розвитку окоміру й координації рухів в іграх «Спритні діти» та «Влуч у ворота».

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей, 10 кубиків.

### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба та біг по колу зі зміною темпу та напрямку за сигналом вихователя (до 2,5 хв).

Загальнорозвивальні вправи в русі.

1. В. п. – руки в сторони: 1–4) під кожний крок обертальні рухи руками вперед; 5–8) те саме назад. Повторювати 6 разів.

2. В. п. – руки за головою, долоні на потилиці: 1) крок правою ногою, поворот тулуба праворуч; 2) крок лівою ногою, поворот тулуба ліворуч. Повторювати 8–10 разів.

3. В. п. – руки на поясі: 1–2) випад правою ногою; 3–4) випад лівою ногою. Повторювати 14–16 разів.

4. В. п. – таке саме. Підстрибування вгору з просуванням уперед. Повторювати 20–24 рази.

**Основна частина.** Елементи футболу. Удари по м'ячу в стінку (щит) і зупинка його після відскоку. Під час зупинки м'яча опірною ногою повинна бути трохи зігнута в колінному суглобі, а зупинка виконує уповільнений рух, гальмуючи швидкість м'яча. Повторювати 14–16 разів кожною ногою.

Гра «Спритні діти». Тривалість 5–6 хв.

Гра «Влуч у ворота». Розподілити дітей на дві–три команди, кожна з них шикується на відстані 3–4 м від воріт (шириною 1 м). Діти по черзі виконують удари по м'ячу, намагаючись влучити у ворота. Перемагає команда, гравці якої мають більше влучань у ворота. Повторювати 5–6 разів.

**Завершальна частина.** Шиккування в колону по одному. Підсумкове оцінювання виконання дітьми основних елементів футболу (відзначити дітей за найкраще виконання елементів футболу; дітей, яким треба ще вдосконалити виконання елементів футболу тощо). Біг у повільному темпі (до 2 хв). Ходьба з поступовим уповільненням темпу з рухами рук угору та вниз, як пташки крилами (10–12 разів).

## Заняття 9

**Мета:** удосконалити навички передачі та зупинки м'яча. Формувати вміння точно посилати м'яч у певному напрямку; уміння узгоджувати свої рухи з рухами товаришів під час гри «М'яч у парах».

**Обладнання та інвентар:** м'яч за кількістю дітей.

Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба з різними рухами рук, повільний біг (до 3 хв). Під час бігу діти стрибають з ноги на ногу, високо піднімають коліна, як конячки: виконують приставний крок. Ходьба в напівприсяді, руки на поясі (25 с). Звичайна ходьба.

**Основна частина.** Елементи футболу. Діти шикуються в пари на відстані 3–4 м, і по черзі виконують удари по м'ячу з подальшою його зупинкою, коли м'яч котиться назустріч (14–16 разів).

Ігрова вправа «Точний пас». Діти розподіляються на пари (у кожної один м'яч) і переміщуються з одного боку майданчика до іншого, відбиваючи правою або лівою ногою один одному. Тривалість – 8–10 хв.

**Завершальна частина.** Шикування в колону по одному. Підсумкове оцінювання виконання дітьми основних елементів футболу (відзначити дітей за найкраще виконання елементів футболу; дітей, яким треба ще допрацювати виконання елементів футболу тощо). Біг у повільному темпі (до 2 хв). Біг у повільному темпі зі зміною напрямку – змієюю (до 2 хв). Ходьба з поступовим уповільненням темпу.

## Заняття 10

**Мета:** формувати навичку ведення м'яча. Удосконалити вміння передачі та зупинки м'яча. Розвивати швидкість та реакцію під час гри «Зупинись».

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей, 5–6 кеглів.

### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба зі зміною темпу (дрібним та широким кроком). Біг змієюю між предметами, які поставлено на відстані 1 м; правим та лівим боком, з переходом на ходьбу (до 2,5 хв). Ходьба із зупинками, за сигналом вихователя «лелека» діти стають на одну ногу, іншу згинають у коліні; на слово «зайці» вони стрибають на обох ногах; на слово «жабки» виконують ходьбу в напівприсяді (1,5 хв).

**Основна частина.** Елементи футболу. Пояснити та показати ведення м'яча ногою: рухатись повільним кроком, м'яч котити поперемінно носком або підйомом правої (лівої) ноги, несильними ударами.

Ведення м'яча:



- діти ведуть м'яч по майданчику однією ногою по прямій під час ходьби:
- те саме під час повільного бігу (8–10 разів).

Ігрова вправа «Проведи м'яч». Діти в шерензі легким торканням ноги ведуть м'яч з одного боку майданчика на інший (5–6 разів).

Гра «Зупинись». Діти вільно грають з м'ячем, кожний у своєму темпі. За сигналом вихователя (свисток) вони припиняють рухи і зупиняються. Повторити 3–4 рази.

**Завершальна частина.** Шиккування в колону по одному. Підсумкове оцінювання виконання дітьми основних елементів футболу (відзначити дітей за найкраще виконання елементів футболу; дітей, яким треба ще вдосконалити виконання елементів футболу тощо). Біг у повільному темпі (до 2 хв). Біг у повільному темпі (до 2 хв). Ходьба на носках, «як мишка» (30 с).

## Заняття 11

**Мета:** закріпити навички ведення м'яча по прямій та зі зміною напрямку. Удосконалити орієнтування в просторі під час гри «Обведи та передай».

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей, 6–8 кеглів.

### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба на носках, п'ятах та з високим підніманням ніг, як конячка (до 1 хв). Повільний біг (до 2 хв), під час якого діти біжать змійкою, приставним кроком, стрибають з ноги на ногу («крок велетня»).

Загальнорозвивальні вправи в русі (заняття 8).

**Основна частина.** Елементи футболу. Вільне ведення м'яча по майданчику. За сигналом вихователя (свисток) зупинити м'яч подошвою, за другим сигналом – продовжити ведення м'яча. Повторювати 10–12 разів.

Ведення м'яча правою (лівою) ногами зі зміною напрямку між кеглями, при цьому потрібно намагатися їх не зачепити. Повторювати 8–10 разів.

Ігрова вправа «Обведи і передай». Перешикування дітей у дві колони. Перед кожною з них на відстані 4 м ставлять кеглю. Діти ведуть м'яч по черзі, обводять кеглю і передають м'яч наступному гравцю. Повторювати 6–8 разів.

**Завершальна частина.** Шикування в колону по одному. Підсумкове оцінювання виконання дітьми основних елементів футболу (відзначити дітей за найкраще виконання елементів футболу; дітей, яким треба ще вдосконалити виконання елементів футболу, тощо). Біг у повільному темпі (до 2 хв). Біг у повільному темпі (до 2,5 хв). Ходьба з плесканням у долоні перед грудьми та за спиною (30 с).

## Заняття 12

**Мета:** формувати навички ведення м'яча та викидання його обома руками. Сприяти розвитку окоміру, координації рухів та спритності під час гри «Точний кидок».

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей, 6 обручів.

### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба та біг у колоні по одному зі зміною напрямку за сигналом вихователя (до 2,5 хв). Ходьба в колоні по одному з рухами рук, під кожний крок правою ногою підняти руки через сторони вгору, лівою опустити донизу: колові рухи руками вперед та назад. Ходьба на носках та зовнішньому боці стопи, як ведмедик, у напівприсяді (2 хв).

Підготовка вправи:

- махи ногою вперед, назад;
- те саме зі згинанням ноги в колінному суглобі;
- імітаційні удари по м'ячу. Повторювати 12–14 разів.

**Основна частина.** Елементи футболу. Ведення м'яча по майданчику легким поштовхом ноги (2–3 хв). Кидання м'яча в стінку та ловіння його після відскоку.

Стежити, щоб під час кидання ноги не відривалися від землі. Повторювати 10–12 разів.

Ігрова вправа «Точний кидок». Перешикування дітей у дві колони. Перед кожною з них на відстані 3 м покласти три обручі (діаметром 1,5; 1; 0,5 м). Діти по черзі кидають м'яч обома руками, намагаючись влучити в обруч. Повторювати 3–4 рази.

**Завершальна частина.** Шикування в колону по одному. Підсумкове оцінювання виконання дітьми основних елементів футболу (відазначити дітей за найкраще виконання елементів футболу; дітей, яким треба ще вдосконалити виконання елементів футболу, тощо). Біг у повільному темпі (до 2 хв). Ходьба та біг у повільному темпі (до 2,5 хв).

## **Орієнтовні плани-конспекти занять з елементами гри у футбол для дітей старшої групи (II варіант)**

### **Заняття 1**

**Мета:** ознайомити дітей зі способами виконання ударів, зупинок, ведення м'яча. Розучити з дітьми гру «Естафета з м'ячем».

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей, 12–16 кеглів.

#### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба в різному темпі, біг у повільному темпі (до 3 хв). Під час ходьби та бігу діти виконують вправи за командою вихователя: колові рухи руками назад та вперед: зміна положення рук під кожний крок (праву руку вгору, ліву донизу), схресні руки руками. Стрибки з ноги на ногу. Повторити кожену вправу 12–14 разів.

Спеціальні вправи для зміцнення опорно-рухового апарату:

1. Піднімання на носки, руки на поясі.
2. Перекат з п'ятки на носок та навпаки.

3. В. п. – сидячи на траві, ноги прямі, згинання та розгинання стоп, підкочувати та відкочувати м'яч.

4. В. п. – стоячи однією ногою на м'ячі, прокочувати м'яч уперед та назад.

5. Стрибки на місці з просуванням уперед на одній нозі.

Кожну вправу повторювати 10–12 разів.

**Основна частина.** Елемети футболу. Ознайомити зі способами виконання ударів по м'ячу: внутрішньою стороною стопи, серединою підйому, носком. Зупинки м'яча: внутрішньою частиною стопи, підошвою. Ведення м'яча: внутрішньою та зовнішньою сторонами стопи, носком.

Гра «Естафета з м'ячем». Діти діляться на декілька команд по 5–6 гравців й шикуються на лінії старту в колону по одному. Перед кожною командою на відстані 2–3 м одна від одної ставляться 3–4 кеглі. За сигналом вихователя діти починають просуватися вперед, обводячи м'ячем кеглі (змійкою), після обведення останньої кеглі вони повертаються на свої місця, на лінії старта діти зупиняють м'яч, що є сигналом до дій для інших тощо. Виконавши вправу, гравець стає в кінець колони і т. д. Повторювати 3–4 рази. Виграє команда, яка зіб'є менше кеглів і першою закінчить естафету.

**Завершальна частина.** Шиккування в колону по одному. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів футболу (відзначити дітей за гарне виконання елементів футболу; дітей, яким треба ще вдосконалити виконання елементів футболу, тощо). Біг у повільному темпі (до 2 хв). Біг та ходьба в повільному темпі (до 3 хв).

## Заняття 2

**Мета:** ознайомити дітей з елементами техніки гри воротаря. Розучити ігри «М'яч воротарю», «Спритний воротар».

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей.

### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба в чергуванні з бігом зі зміною темпу (до 3 хв).  
Ходьба з перекатом з п'ятки на носок і шиною вперед (до 2 хв).

Загальнорозвивальні вправи в русі: ходьба з підніманням рук угору та опусканням униз; зі зміною положення рук (праву вгору, ліву донизу) під кожний крок: ходьба в напівприсяді та присяді (30 с); колові рухи руками вперед та назад (8–10 разів). Ходьба зі стрибками з однієї ноги на другу (20–24 разів).

**Основна частина.** Елементи футболу.

Ознайомити дітей з основною стійкою воротаря, введення м'яча в гру, ловіння, відбивання м'яча ногою та руками.

Ігрова вправа «М'яч у ворота». Воротар займає місце у воротах, а гравці за 3–5 м від нього. Воротар ловить м'ячі, які пробивають гравці ударом внутрішньою стороною стопи, потім він вводить м'яч рукою гравцям, які виконують удари. Повторювати 6–8 разів.

Ігрова вправа «Спіймай м'яч». У виконанні вправи беруть участь двоє гравців. Приймавши основну стійку воротаря при наближенні м'яча, який пробив партнер в 3–4 м, гравець нахиляється (тримаючи ноги разом), ловить м'яч, випрямляючись притискає його до грудей, після чого знову віддає м'яч партнеру. Повторювати 6–8 разів.

Гра «М'яч воротарю». Одночасно вправляються три гравці, двоє стають один проти одного на відстані 6–8 кроків. Між ними займає місце третій – воротар. Вони по чергову направляють м'яч низом воротарю. Він ловить його, стоячи на місці або зробивши крок праворуч чи ліворуч. Спіймавши м'яч, середній гравець повертає його партнеру, який виконував удар, повертається кругом і приймає м'яч від іншого партнера тощо. Гравці періодично міняються ролями. Перемагає той, який більше разів спіймав м'ячів. Повторювати 5–6 разів.

Гра «Спритний воротар». Діти розподіляються на дві команди з довільною кількістю гравців і перешиковуються в шеренгу напроти одна одної на відстані

4–5 м. Кожний гравець виконує кидок м'яча, намагається перекинути його через свого суперника (воротаря), а той ловить м'яча. Якщо це вдається, гравець отримує очко. Гра триває 4–5 хв.

**Завершальна частина.** Шикування в колону по одному за зростом. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів футболу (відзначити дітей за найкраще виконання елементів футболу; дітей, яким треба ще допрацювати виконання елементів футболу тощо). Біг у повільному темпі (до 2 хв). Ходьба (45 с) у повільному темпі з рухами рук угору та вниз.

### Заняття 3

**Мета:** ознайомити дітей з технікою пересування футболіста по майданчику. Вчити ударів середньою частиною підйому ноги. Розвивати швидкість та увагу під час гри «Перебіжки».

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей.

#### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба в колоні по одному з виконанням різних рухів (руки до плечей, на поясі, за голову), біг у середньому темпі (до 1 хв), ходьба.

Спеціальні вправи з бігу: біг із закиданням гомілки назад, з високим підніманням стегна, як конячка: біг з перехресним кроком грудьми вперед та боком, прискорення (10–15 м). Тривалість – до 2,5–3 хв.

Загальнорозвивальні вправи в русі: колові рухи руками вперед та назад (руки в сторону), схресні рухи руками перед грудьми: в.п. – руки за головою, з кроком правої ноги, поворот тулуба праворуч, лівою – ліворуч; темпові підстрибування з просуванням уперед. Повторювати 12–14 разів.

**Основна частина.** Елементи футболу.

Виконання різних способів пересування футболіста по майданчику: перехресним та приставним кроками, стрибками, зупинки та повороти. Кожну вправу повторювати 6–8 разів.

Удари по м'ячу середньою частиною підйому:

- удари по нерухомому м'ячу з місця в стінку;
- удари по нерухомому м'ячу з одного кроку в стінку, повторювати 14–16 разів. Нагадати дітям, що удар по м'ячу виконується середньою частиною підйому.

Ігрова вправа «М'яч у стінку». Діти невеликими групами розміщуються перед стінкою на відстані 3–4 м, кожний у довільному темпі відбиває м'яч від стінки середньою частиною підйому по черзі правою та лівою ногами. Повторювати 12–14 разів.

Гра «Перебіжки». Діти розподіляються на дві команди і шикуються в шеренги на протилежних сторонах майданчика. За сигналом вихователя гравці кожної команди намагаються якомога швидше перебігти на протилежну сторону, не зачепивши при цьому своїх суперників (біг можна виконувати з веденням м'яча). Повторити 3–4 рази.

**Завершальна частина.** Шиккування в колону по одному. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів футболу (відзначити дітей за найкраще виконання елементів футболу; дітей, яким треба ще вдосконалити виконання елементів футболу, тощо). Біг у повільному темпі (до 2 хв). Біг у повільному темпі (до 3 хв). Ходьба. Гра «Заборонений рух» (тривалість – 3–4 хв).

#### Заняття 4

**Мета:** удосконалити удари по м'ячу передньою частиною підйому. Ознайомити дітей зі способами зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи і підшвою. Розвивати швидкість та спритність під час гри «Не давай м'яч ведучому».

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей.

## Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба та біг у різному темпі (до 2,5 хв). Ходьба на носках, зовнішніх сторонах стоп, у напівприсіді з опорою руками об коліна (до 1,5 хв).

Загальнорозвивальні вправи в русі: махи та колові рухи руками; повороти та нахили тулуба; піднімання зігнутих у колінах ніг угору; стрибки з однієї ноги на іншу. Повторювати 10–12 разів.

Спеціальні вправи з бігу (заняття 1).

**Основна частина.** Елементи футболу.

Ударити по м'ячу середньою частиною підйому: ударити по нерухомому м'ячу з 2–3 кроків: діти прокочують перед собою м'яч і після розбігу виконують удар м'ячем у стінку. Повторювати 6–10 разів. Виконуючи удар по м'ячу, необхідно зігнути праву (ліву) ногу в колінному суглобі й відвести її трохи назад. Удар виконується різким рухом ноги до м'яча.

Ігрова вправа «Дальній удар». На майданчику двома паралельними лініями позначається координата шириною 10 м. Діти по черзі виконують удар по м'ячу серединою гомілкового підйому вперед по коридору. Перемагає гравець, який зумів з трьох спроб зробити удар на більшу відстань. Повторювати 4–5 разів.

Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи. Вихідне положення: дитина стоїть однією ногою на землі, другу тримає підшвою на м'ячі. Штовхнути м'яч несильно підшвою вперед. Випередити його, повернутися і зупинити м'яч підшвою ноги. Повторювати 5–6 разів кожною ногою.

Ця вправа виконується в парах, колі або шерензі (діти перебувають на відстані 2–3 м один від одного). Одна дитина спрямовує м'яч іншій та зупиняє його підшвою або внутрішньою стороною стопи, а потім ударом ноги спрямовує напарникові. Необхідно домагатися, щоб м'яч після зупинки не викочувався з-під ніг. Повторювати 10–12 разів.

Гра «Не давай м'яч ведучому» (тривалість – 5–6 хв).



**Завершальна частина.** Шиккування в колону по одному. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів футболу (відзначити дітей за найкраще виконання елементів футболу; дітей, яким треба ще вдосконалити виконання елементів футболу, тощо). Біг у повільному темпі (до 2 хв). Біг у повільному темпі (до 3,5 хв). Гра «Бережи предмет». Тривалість – 3–4 хв. Ходьба в повільному темпі крадькома, «як мишка» (40 с).

### Заняття 5

**Мета:** навчити дітей способів пересування футболіста по майданчику. Закріпити навички ударів по м'ячу середньою частиною підйому. Навчити зупиняти м'яч, який котиться, внутрішньою стороною стопи. Закріпити елементи техніки гри воротаря в ігровій вправі «Підкинь м'яч угору».

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей.

#### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба в поєднанні з бігом різними способами: перехресним та приставним кроком, зупинками та поворотами (до 3 хв). Ходьба на носках та зовнішніх сторонах стоп (50 с).

Загальнорозвивальні вправи в русі (заняття 3).

**Основна частина.** Елементи футболу. Ігрова вправа «По колу». На майданчику позначають коло діаметром 8–10 м, вихователь у центрі його. За командою вихователя діти починають пересуватися по колу схресним та приставним кроком, бігати стрибками в поєднанні з раптовими зупинками та поворотами. Спочатку вправу виконують за годинниковою стрілкою, а потім – проти. Тривалість – 2,5–3 хв.

Виконання ударів по м'ячу середньою частиною підйому:

- удар по нерухомому м'ячу з місця;
- удар по нерухомому м'ячу з 2–3 кроків розбігу;

– діти прокочують м'яч перед собою і після розбігу виконують удар на дальність. Повторювати 8–10 разів.

Ігрова вправа «Повільний удар». Діти з відстані 3–5 м виконують удар по нерухомому м'ячу в стінку. Рух виконується як би в повільному темпі, щоб відчутти місце доторкання ноги до середини м'яча. Повторювати 8–10 разів.

Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи:

– удар по нерухомому м'ячу в стінку і зупинка його після відскоку зовнішньою стороною стопи. Повторювати 8–10 разів.

– діти в парах на відстані 3–5 м один від одного вправляються в передачах та зупинках м'яча внутрішньою стороною стопи. Повторювати 16–18 разів.

Ігрова вправа «М'яч у центрі кола». Діти шикуються в коло діаметром 10 м. Вихователь по черзі прокочує м'яч кожній дитині. Вона повинна зупинити м'яч внутрішньою стороною стопи й спрямувати його вихователю. Повторювати 6–8 разів.

**Завершальна частина.** Перешиккування в колону по одному. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів футболу (відзначити дітей за гарне виконання елементів футболу; дітей, яким треба ще вдосконалити виконання елементів футболу, тощо). Біг у повільному темпі (до 2 хв).

## Заняття 6

**Мета:** ознайомити дітей з виконанням ударів по м'ячу внутрішньою стороною стопи. Закріпити навички зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи. Удосконалити навички ударів по м'ячу середньою частиною підйому під час гри «Влучні гравці».

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей.

### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба та біг у повільному темпі (до 3 хв). Ходьба приставним кроком: два приставні кроки з лівою ноги, два – з правої; два приставні кроки вліво; два – вправо (до 1 хв). Перешикування в коло.

Загальнорозвивальні вправи:

1. Піднімання рук угору з відставленням ноги назад на носок. В. п. – о. с., триматися за кисті рук партнера. Повторювати 10–12 разів .
2. Нахили тулуба в сторони. В. п.: стійка ноги нарізно, руки на плечах партнера. Повторювати 10–12 разів.
3. Піднімання по черзі зігнутої в коліні ноги вгору. В. п. – о.с., триматися за кисті рук партнера. Повторювати 8–10 разів кожною ногою.
4. Нахил тулуба вперед. В. п. – о. с., руки на плечах партнера. Повторювати 10–12 разів.
5. Стрибки зі зміною положення ніг. В. п. – положення кроку, права нога вперед, ліва назад, руки на плечах партнера. Повторювати 24 рази.

**Основна частина.** Елементи футболу. Удари по м'ячу внутрішньою стороною стопи:

- удари по м'ячу в стінку з 2–3 кроків розбігу;
- те саме, м'яч, який відскакує від стінки, підштовхують трохи вперед і з розбігу пробивають в стінку;
- удари по воротах на точність з 5–6 м. Кожну вправу повторювати 10–12 разів. При виконанні ударів по м'ячу стопу ноги слід розвернути назовні.

Гра «Влучні гравці». Команди в складі 5–6 гравців шикуються в шеренгу перед лінією, на якій встановлено 5–6 м'ячів на відстані 3–4 м від воріт. За командою вихователя діти одночасно виконують удари по м'ячу в отвір воріт. Виграє команда, яка забила найбільшу кількість м'ячів у ворота. Повторювати 5–6 разів.

Зупинка м'яча. Діти спрямовують м'яч у нижню частину стінки або щита і, коли він відскочить від неї, зупиняють його внутрішньою стороною стопи. Повторювати 10–12 разів.

**Завершальна частина.** Біг у повільному темпі (до 3,5 хв), ходьба з поступовим уповільненням темпу крадькома, як лисичка (40 с). Підсумкове оцінювання виконання дітьми основних елементів футболу (відзначити дітей за найкраще виконання елементів футболу; дітей, яким треба ще вдосконалити виконання елементів футболу, тощо).

### Заняття 7

**Мета:** ознайомити дітей зі способами ведення м'яча. Удосконалювати навички передачі та зупинки м'яча. Розвивати спритність та швидкість під час гри «Захист та напад».

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей, 6–9 кеглів.

#### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба зі зміною темпу, приставним кроком правим та лівим боками (1,5 хв). Біг у повільному темпі (до 3 хв), ходьба.

Загальнорозвивальні вправи в парах: піднімання рук через сторони вгору (стоячи спиною один до одного); нахили тулуба вперед (стоячи обличчям один до одного, руки на плечах партнера); присідання (тримати партнера за кисті рук); згинання та розгинання рук у ліктьових суглобах (долоні рук з'єднані з руками партнера); стрибки на обох ногах (тримати партнера за кисті рук). Повторювати 10–12 разів.

Спеціальні вправи для зміцнення опорно-рухового апарату (заняття 1).

**Основна частина.** Елементи футболу. Ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою сторонами стопи:

– просуваючись уперед по майданчику, вести м'яч ударами правої та лівої ніг (2–3 хв);

– ведення м'яча різними способами з просуванням уперед повільним бігом (2–3 хв);

– ведення м'яча між кеглями з подальшим ударом по воротах з 3–4 м. Повторювати 6–8 разів;

– ведення м'яча по майданчику, за сигналом вихователя діти виконують зупинки та повороти (2–3 хв);

– ведення м'яча по майданчику, за сигналом вихователя виконати передачу м'яча партнеру (2–3 хв).

Ігрова вправа «Обведи кеглі». Через кожні 80 см по прямій лінії ставлять кеглі. Дитина має обвести їх, ударити по м'ячу по черзі правою та лівою ногами. Спочатку вправа виконується повільним кроком, а потім темп руху прискорюється й переходить у біг. Завдання вважається виконаним, якщо дитина не збила жодної кеглі. Повторювати 5–6 разів.

Ігрова вправа «Не пропусти м'яча». Поперек майданчика проводять риски на відстані 3 м одна від одної. Діти шикуються у дві шеренги (команди) по різних сторонах від середньої риски. Гравці однієї команди зі своєї сторони майданчика пробивають м'яч ногою, намагаючись викотити його за задню лінію майданчика іншої команди. У свою чергу, гравці другої команди зупиняють м'яч і відбивають його в протилежний бік. Перемагає команда, яка пропустила менше м'ячів. Повторювати 5–6 разів.

**Завершальна частина.** Шиккування в колону по одному. Біг у повільному темпі (до 3 хв). Ходьба з поступовим уповільненням темпу (40 с). Підсумкове оцінювання виконання дітьми основних елементів футболу (відзначити дітей за найкраще виконання елементів футболу; дітей, яким треба ще удосконалити виконання елементів футболу, тощо).

## Заняття 8

**Мета:** удосконалити навички виконання ударів, зупинки і ведення м'яча різними способами. Ознайомити дітей з виконанням ударів по м'ячу носком та зупинкою м'яча підошвою. Розвивати спритність та швидкість під час гри «Виклик номерів».

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей.

### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Шиккування та перешикування з однієї шеренги у дві. Ходьба та біг з прискоренням та уповільненням темпу (до 2,5 хв). Ходьба на носках (крок галопу), руки на поясі (40 с).

Загальнорозвивальні вправи в русі: одночасне піднімання рук угору під крок правої ноги, опускання вниз – під крок лівої; колові рухи руками вперед та назад (по 4 рази); ходьба в напівприсяді; розведення рук у сторони під крок правої ноги (в. п. – руки перед грудьми); стрибки на обох ногах, просуваючись вперед. Повторювати 10–12 разів.

**Основна частина.** Елементи футболу.

Ведення м'яча:

- ведення м'яча в повільному темпі по майданчику різними способами (2–3 хв);

- ведення м'яча правою та лівою ногами в коридорі 60–80 см шириною зі зміною темпу ведення. Повторювати 5–6 разів;

- ведення м'яча по прямій, змійкою, по колу. Повторювати по 4–5 разів.

Гра «Виклик номерів». Одночасно змагаються декілька команд. Вони шикуються в колону за лінією старту. За 3 м від кожної колони починається коло (діаметр 1 м). За ним на відстані 5–6 м від першого друге коло такого ж розміру.

У перше від команд коло кладеться м'яч. Діти в командах розраховуються по черзі номерів і запам'ятовують свій номер. Вихователь у довільному порядку називає номер, а гравці, які мають цей номер, вибігають уперед, підхоплюють

м'яч і ведуть його в друге коло, де і зупиняються. Потім швидко повертаються на своє місце. Хто першим добіг до другого кола, отримує очко для своєї команди. Тривалість – 6–8 хв.

Удари та зупинки м'яча:

– виконання ударів по м'ячу правою та лівою ногами в коридорі шириною 3–5 м на дальність. Повторювати 5–6 разів;

– передача м'яча в парах із зупинкою його. Повторювати 10–12 разів;

– передача та зупинка м'яча в парах, які повільно рухаються по майданчику.

Тривалість – 3–4 хв;

– довільне ведення м'яча по майданчику, за одним свистом – зупинити м'яч, за двома – виконати удар по м'ячу в ціль (щит, стінка). Повторювати 8–10 разів.

Естафета з веденням, передачею та зупинкою м'яча. Діти розподіляються на команди по 6–7 гравців. Кожна з них шикуюється в коло. Вихователь вказує напрям пересування з м'ячем. За сигналом перші гравці кожної з команд ведуть м'яч по колу, повертаються на своє місце і передають м'яч наступним гравцям. Перемагає команда, яка першою закінчить ведення м'яча.

Виконання ударів по м'ячу носком ноги та зупинка його підошвою. Діти стають за 4–5 м від стінки і виконують 8–10 ударів по нерухомому м'ячу носком ноги в стінку, а після відскоку зупиняють його підошвою.

**Завершальна частина.** Біг у повільному темпі (до 3 хв), ходьба в повільному темпі з рухами рук в сторони та донизу, «як пташка» (10–12 разів). Підсумкове оцінювання виконання дітьми основних елементів футболу (відзначити дітей за найкраще виконання елементів футболу; дітей, яким треба ще вдосконалити виконання елементів футболу тощо).

## Заняття 9

**Мета:** навчити дітей ударів по м'ячу, який котиться. Удосконалювати навички вкидання м'яча з-за бокової лінії. Закріпити навички гри воротаря.

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей, 8–10 обручів.

### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба зі зміною темпу (45 с), біг по «купинках» (обручі які розкладено по землі на відстані 60–80 см один від одного), біг у повільному темпі (до 1,5 хв), ходьба.

Комплекс загальнорозвивальних вправ (заняття 3).

**Основна частина.** Елемети футболу.

Вправи з м'ячем, який котиться:

– дитина прокочує перед собою м'яч і після розбігу виконує удар у стінку з відстані 5–6 м. Повторювати 8–10 разів;

– діти по черзі виконують удари по м'ячу з відстані 3–4 м, не зупиняючи його ногою. Удар по м'ячу потрібно виконувати носком або внутрішньою стороною стопи. Повторювати 10–12 разів;

– удар по м'ячу в стінку з відстані 4–5 м (м'яч передає партнер). Повторювати 10–12 разів.

Ігрова вправа «Перепасовка». Гравці перебувають на відстані 5–6 м один від одного і передають між собою м'яч довільним ударом правою та лівою ногами. Той, до кого котиться м'яч, не зупиняє його, а перепасовує своєму партнеру. Тривалість – 4–5 хв.

Ведення м'яча з-за бокової лінії:

– діти шикуються у дві шеренги, перед кожним з них покладено м'яч. За першим сигналом вони присідають, беруть м'ячі, піднімаються, піднімають м'яч угору і відводять за голову. За другим сигналом – нахиляються вперед, кладуть м'яч на землю й випрямляються. Повторювати 8–10 разів;

– кидки м'яча в стінку двома руками з-за голови. Повторювати 10–12 разів.

Ігрова вправа «Точний кидок». Дітей розподіляють на дві команди, які шикуються в колону по одному на лінії старту. Перед кожною командою на відстані 3–4 м ставлять прапорці різного кольору. Діти по черзі три рази кидають



м'яч способом з-за голови, намагаючись докинути його до певного прапорця. Якщо гравець точно кидає м'яч, команда одержу очко. Повторювати 3–4 рази.

Ігрова вправа для воротаря «Злови або відбий м'яч». Воротар займає місце у воротах. Діти по черзі з відстані 6–7 м від воріт б'ють довільним способом по м'ячу. Воротар намагається спіймати м'яч або відбити його ногою. Тривалість – 4–5 хв.

Ігрова вправа «Два воротарі». Діти шикуються у дві шеренги, які стоять на відстані 3–4 м. Вони по черзі кидають м'яч один одному і ловлять його. Тривалість – 3–4 хв.

**Завершальна частина.** Гра «Група, струнко!». Тривалість – 2–3 хв. Ходьба на носках, як мишка (40 с). Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів футболу (відзначити дітей за найкраще виконання елементів футболу; дітей, яким треба ще вдосконалити виконання елементів футболу тощо).

## Заняття 10

**Мета:** ознайомити дітей з правилами гри у футбол. Удосконалити навички ведення м'яча в парах зі зміною напрямку та забивання його у ворота. Розвивати окомір у грі «Збий предмет». Гра у футбол.

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей, 9–12 кеглів.

Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба на носках, п'ятах, руки за голову (50 с). Біг у середньому темпі (45 с). Ходьба.

Загальнорозвивальні вправи в русі: руки зігнути перед грудьми, під крок правої ноги – руки в сторони, лівої – перед грудьми; колові рухи руками вперед та назад (по 4 рази), руки в сторони; стрибки на обох ногах, просуваючись уперед, руки на поясі (24 рази). Кожну вправу повторювати 10–12 разів.

**Основна частина.** Елементи футболу.

Ігрова вправа «Пройди та влуч у ворота». Діти шикуються в три колони на відстані 10 м від воріт. За сигналом вихователя гравці кожної команди по черзі починають вести м'яч від лінії старту, обводячи на шляху 3–4 кеглі, і з відстані 5 м виконують удар по воротах. Перемагає команда, яка забила найбільше м'ячів у ворота.

Ігрова вправа «Рухаючись парами». Діти шикуються у дві шеренги обличчям один до одного на відстані двох метрів. У кожній парі м'яч. Рухаючись приставним кроком з одного боку майданчика до іншого, діти передають м'яч один одному ногами в довільний спосіб. Необхідно передавати м'яч уперед, ураховуючи рух партнера. Повторювати 10–12 разів.

Ігрова вправа «Збий предмет». У центрі майданчика на відстані 1,5 м один від одного ставлять у ряд декілька кеглів. На відстані 4–5 м від них за кількістю кеглів розташовуються гравці. Їх завдання влучити м'ячем у кеглю. За кожне влучання м'ячем у кеглю нараховується очко. Поступово відстань до кеглі збільшується. Повторювати 10–12 разів.

Гра у футбол. На різних краях майданчика ставляють ворота (їх можна позначити кеглями). Грають команди з різним складом. За свистком судді розпочинається гра. Діти перепасовують м'яч один одному, намагаючись забити його у ворота суперників. Під час гри на майданчику всім, крім воротаря, заборонено брати м'яч руками. Якщо м'яч потрапив за бокову лінію, то його вводять у гру обома рукам. У грі заборонено штовхатися, робити підсічки ніг, грати руками. За порушення правил призначається штрафний удар, м'яч передається для цього другій команді. Кожний тайм триває 6–8 хв.

**Завершальна частина.** Біг та ходьба в повільному темпі (до 1,5 хв). Підсумкове оцінювання виконання дітьми основних елементів футболу (відзначити дітей за найкраще виконання елементів футболу; дітей, яким треба ще вдосконалити виконання елементів футболу тощо).

## Заняття 11

**Мета:** удосконалювати навички ударів по м'ячу та ведення м'яча. Закріплення елементів гри у футбол.

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей.

### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба зі зміною темпу із зупинками (4–5) за сигналом вихователя (1 хв). Біг у середньому темпі (50 с), ходьба.

Комплекс загальнорозвивальних вправ (заняття 7).

Спеціальні вправи футболіста:

- ведення м'яча довільним способом по прямій (2 хв);
- ведення м'яч зі зміною темпу по майданчику (2 хв);
- ведення м'яча з прискоренням (2–3 рази) з одного боку майданчика на інший;
- передача м'яча в парах на місці та в русі (до 3 хв);
- підбивання м'яча вгору ногою на місці (до 1,5 хв).

**Основна частина.** Елементи футболу.

Ігрова вправа «Удар по воротах з місця». У будь-якій точці на відстані 3–4 м від воріт ставиться м'яч. Діти б'ють по м'ячу (по черзі правою та лівою ногою) так, щоб він потрапив у ворота. Завдання поступово ускладнюється. Спочатку м'яч забивають у вільні ворота, а потім їх захищає воротар. Ті самі удари діти виконують з розбігу. Повторювати 14–16 разів.

Ігрова вправа «Зміна сторін з м'ячем». Діти розподіляються на дві команди, які шикуються на протилежних сторонах майданчика. Біля ніг кожного гравця м'яч. За сигналом вихователя команди ведуть свої м'ячі на протилежні сторони майданчика. Гравці, м'ячі яких першими опиняться на боковій лінії майданчика, отримують очко. Виграє команда, яка набирає більше очок. Повторювати 3–4 рази.

Навчальна гра у футбол (тривалість 10–12 хв).

**Завершальна частина.** Шиккування в колону по одному. Гра «Група, струнко!» (тривалість – 2–3 хв). Ходьба з поступовим уповільненням темпу (45 с). Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів футболу (відзначити дітей за найкраще виконання елементів футболу; дітей, яким треба ще вдосконалити виконання елементів футболу, тощо).

## Заняття 12

**Мета:** удосконалити навички ведення м'яча різними способами та зупинки м'яча. Сприяти розвитку орієнтування в просторі під час гри «Не зачепи».

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей, кеглі, 18–20 кубиків.

### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба та біг (до 2,5 хв) врозтіч по майданчику. За сигналом вихователя (свисток) діти шикуються в колону за зростом (3–4 рази). Ходьба (45 с) з підстрибуванням на носках, як гномики.

Загальнорозвивальні вправи в колі:

- піднімання рук з відставленням ноги назад на носок. В. п. – о. с., тримати кисті рук партнерів. Повторювати 10–12 разів;
- піднімання по черзі зігнутих ніг угору. В. п. – таке саме. Повторювати 10–12 разів у кожену сторону;
- нахили тулуба в сторони. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на плечах партнерів. Повторювати 10–12 разів у кожний бік;
- нахили тулуба вперед. В.п. – о.с., руки на плечах партнерів. Повторювати 10–12 разів;
- стрибки зі зміною положення ніг. В. п. – положення кроку, права нога вперед, ліва – назад, руки на плечах партнерів. Повторювати 24 рази.

**Основна частина.** Елементи футболу. Ігрова вправа «Світлофор». На майданчику розміщується доріжка шириною 2–3 м та довжиною 5–6 м. Діти довільно розміщуються по майданчику. У кожного в ногах м'яч, з яким вони

рухаються в різних напрямках. Біля доріжки стоїть регулювальник, він зеленим або червоним прапорцем регулює рух по доріжці. Якщо регулювальник піднімає червоний прапорець, діти зупиняються з м'ячем. Якщо зелений – вони повинні провести м'яч через доріжку без зупинки. Тривалість – 4–5 хв.

Ігрова вправа «Не зачепи». На майданчику довільно розміщуються кубики та кеглі. Діти переміщуються з м'ячем по майданчику, намагаючись не зачепити предмет. Гравець, який збив предмет, ставить його на місце і продовжує вести м'яч. Після закінчення гри вихователь відзначає дітей, які не порушили правила гри. Тривалість – 4–6 хв.

**Завершальна частина.** Шиккування в колону по одному за зростом. Біг у повільному темпі (до 3 хв), ходьба. Гра «Заборонений рух» (тривалість – 3–4 хв). Ходьба в повільному темпі крадькома, «як лисичка» (40 с). Підсумкове оцінювання виконання дітьми основних елементів футболу (відзначити дітей за найкраще виконання елементів футболу; дітей, яким треба ще вдосконалити виконання елементів футболу, тощо).

## **2.2. Ігрові та підготовчі вправи з елементами футболу для дітей старшого дошкільного віку**

У цьому підрозділі описано вправи та ігри, спрямовані на підготовку дітей старшого дошкільного віку до оволодіння елементами гри у футбол: ведення, удари, зупинка та ведення м'яча, а також ловіння та відбивання м'яча, які застосовує воротар. Усі запропоновані вправи та ігри подано з урахуванням закономірностей формування вмінь та навичок у дітей (початковий етап навчання, поглиблене розучування та вдосконалення рухових дій).

## ВПРАВИ ТА ІГРИ ДЛЯ ОВОЛОДІННЯ ДІТЬМИ УДАРАМИ ТА ЗУПИНКАМИ М'ЯЧА

### СТАРША ГРУПА (I варіант)

#### *Початковий етап навчання*

#### *Імітація удару по м'ячу:*

- оволодіння вихідним положенням опорної ноги під час удару по м'ячу;
- розучування рухів ногою, яка виконує удар / замах, ударний рух, проводка;
- виконання вправи в цілому.

#### *Імітація зупинки м'яча:*

- розучування вихідного положення опорної та зупиняючої ноги під час прийому м'яча;
- розучування амортизувального руху зупиняючої ноги;
- навчання прийняття оптимального положення для виконання дій з м'ячем;
- удари по м'ячу з місця та зупинка його руками;
- накатування м'яча руками та зупинка його правою та лівою ногою;
- удари по м'ячу ногою об стінку (щит) та ловіння його руками.

#### *Поглиблене розучування дій з м'ячем:*

1. Передача м'яча партнеру правою та лівою ногами на відстань 3–4 м та зупинка його руками.
2. Удари по м'ячу в стінку (щит) та зупинка його ногою після відскоку.
3. Удари правою та лівою ногами по м'ячу, який котиться по землі.
4. Удар по м'ячу ногою після відскоку його від землі.
5. Передача м'яча правою та лівою ногами в парах.

#### *Удосконалення дій з м'ячем:*

1. Удари по м'ячу ногою та зупинка м'яча, який котиться по землі (за сигналом вихователя).
2. Удари по м'ячу правою та лівою ногами на дальність.
3. Удари по м'ячу правою та лівою ногами з влучанням у ціль (ворота, щит).

4. Передача м'яча в парах з подальшою зупинкою м'яча, який котиться.
5. Передача м'яча в трійках.

Ігри: «М'яч по колу», «М'яч водяному», «Добий до щита», «Проведи м'яч», «Спритні діти», «Збий предмет», «М'яч у колі».

## СТАРША ГРУПА (II варіант)

### *Початковий етап навчання:*

1. Удари по м'ячу внутрішньою стороною стопи в стінку (щит) та зупинка його після відскоку.
2. Передача м'яча внутрішньою стороною стопи (внутрішньою частиною гомілки) та носком на відстань 4–6 м, зупинка м'яча. Вправа виконується в парах.
3. Передача м'яча довільним способом, повільно пересуваючись в парах.
4. Удари по м'ячу внутрішньою стороною стопи, середньою частиною гомілки, носком після його зупинки.

### *Поглиблене розучування дій з м'ячем:*

1. Передача м'яча в шеренгах, парах, трійках.
2. Передача м'яча в колонах з переходом у кінець своєї, а потім протилежної колон.
3. Зупинка м'яча, який котиться, внутрішньою стороною стопи, підошвою.
4. Удари по м'ячу, який котиться, правою та лівою ногами довільним способом.

### *Удосконалення дій з м'ячем:*

1. Удари по м'ячу, який котиться, внутрішньою стороною стопи з місця та розбігу.
2. Передача м'яча в четвірках (квадрат) при протидії одного з гравців.
3. Удари по м'ячу в стінку (щит) та зупинка його після відскоку.
4. Удар внутрішньою частиною гомілки після одного кроку назустріч м'ячу, який передає партнер з відстані 3–5 м.

Ігри: «Відними м'яч», «Не давай м'яч ведучому», «Влучи у ворота», «Гол у ворота», «Точний пас».

## **ВПРАВИ ТА ІГРИ ДЛЯ ОВОЛОДІННЯ ДІТЬМИ ВЕДЕННЯМ М'ЯЧА СТАРША ГРУПА (І варіант)**

*Початковий етап навчання:*

1. Довільне ведення м'яча по спортивному майданчику.
2. Ведення м'яча по прямій.
3. Ведення м'яча правою та лівою ногами по коридору(завширшки 50–60 см).
4. Ведення м'яча по рисці.
5. Ведення м'яча правою та лівою ногами по колу.

*Поглиблене розучування дій з м'ячем:*

1. Ведення м'яча правою та лівою ногами зі зміною напрямку (змійкою).
2. Ведення м'яча по прямій, дузі, змійкою з подальшою зупинкою його за сигналом.
3. Ведення м'яча по коридору зі зміною способу ведення та темпу.

*Удосконалення дій з м'ячем:*

1. Ведення м'яча по колу в зоні, яку обмежено двома концентричними колами, виконання на кожному кроці одного доторкання до м'яча.
2. Ведення м'яча по прямій з прискоренням.
3. Ведення м'яча між кеглями з подальшою передачею партнеру.
4. Ведення м'яча по майданчику та зупинка його за сигналом.
5. Ведення м'яча з прискоренням(5 м повільно, 5 м швидко).

Ігри: «Світлофор», «Естафета з веденням м'яча по колу», «Зустрічна естафета», «Зупинись», «Обведи та передай», «Проведи м'яч».



## СТАРША ГРУПА (II варіант)

### *Початковий етап навчання:*

1. Ведення м'яча носком та внутрішньою частиною гомілки по прямій, дузі та змійкою.
2. Ведення м'яча довільним способом, змінюючи напрям та темп руху, намагаючись запобігати зіткненню.
3. Ведення м'яча різними способами з пересуванням уперед кроком та повільним бігом зі зміною напрямку.

### *Поглиблене розучування дій з м'ячем:*

1. Ведення м'яча між кеглями довільним способом з подальшим виконанням ударів у стінку.
2. Ведення м'яча правою та лівою ногами в довільному темпі.
3. Ведення м'яча правою та лівою ногами в ритмі кроку з доторканням до нього на кожному кроці.
4. Те саме під час повільного бігу.
5. Ведення м'яча із зупинками і поворотами.

### *Удосконалення дій з м'ячем:*

1. Ведення м'яча між кеглями, удар у ворота.
2. Ведення м'яча з подальшим ударом у ціль (щит, ворота).
3. Ведення м'яча в різному темпі та передача його за сигналом вихователя.
4. Ведення м'яча із зупинкою за сигналом вихователя.
5. Поєднання ведення м'яча з передачами партнеру та ударом по воротах.

Ігри: «Футбольний слалом», «Будь уважний», «Захист та напад», «Зміна сторін».

## **ВПРАВИ ТА ІГРИ ДЛЯ ОВОЛОДІННЯ ВКИДАННЯМ М'ЯЧА (СТАРША ГРУПА)**

### *Початковий етап навчання:*

1. Перекидання м'яча в парах зручним для дітей способом.
2. Кидання м'яча з-за голови обома руками на дальність та через натягнутий між двома стояками мотузок (на висоті 1,6–1,8 м).
3. Кидання м'яча вгору та ловіння його обома руками після відскоку від землі.

### *Поглиблене розучування дій з м'ячем:*

1. Кидання м'яча обома руками в горизонтальну ціль з відстані 3–4 м.
2. Кидання м'яча обома руками з-за голови на дальність.
3. Кидання м'яча обома руками з-за голови на точність.

### *Удосконалення дій з м'ячем:*

1. Кидання м'яча один одному в руки з відстані 4–5 м.
2. Кидання м'яча обома руками з-за голови партнеру, який зупинив його ногою й кидає м'яч у зворотному напрямку.
3. Кидання м'яча один одному (в парах) з пересуванням при цьому вперед у вільному темпі.

Ігри: «Хто далі кине», «Точний кидок», «Десять передач», «У кого менше м'ячів», «Рухлива ціль», «Влучно в ціль», «Не промахнись».

## **ВПРАВИ ТА ІГРИ ДЛЯ ОВОЛОДІННЯ ГРОЮ ВОРОТАРЯ**

### *Початковий етап навчання:*

1. Імітація ловіння м'яча, який котиться по землі, та відбивання його руками та ногою, при цьому потрібно стояти на місці.
2. Оволодіння основною стійкою воротаря (ноги напівзігнуті, незначний нахил тулуба вперед, руки напівзігнуті перед грудьми).
3. Уведення м'яча в гру рукою та ударом ноги.

4. Кидки м'яча вгору з ловінням його обома рука після відскоку від землі.

*Поглиблене розучування дій з м'ячем:*

1. Кидання м'яча в стінку з відстані 3–4 м та ловіння його після відскоку обома руками.

2. Ловіння м'яча, який котиться по землі після удару партнера, обома руками.

3. Ловіння м'яча, який котиться в стороні від воротаря, та відбивання його ногою.

4. Ловіння м'яча після удару з різної відстані.

5. Кидання м'яча в стінку та ловіння його після відскоку від землі.

*Удосконалення дій з м'ячем:*

1. Ловіння м'яча руками та відбивання його ногою після ударів з різної відстані.

2. Ловіння та відбивання м'ячів, які котяться або летять у ворота, руками та ногою.

Ігри: «Влучний кидок», «Кидання м'яча в парах», «Спіймай м'яч», «М'яч ловцю», «М'яч у повітрі».

### **2.3. Рухливі ігри для закріплення елементів гри у футбол дітьми старшого дошкільного віку**

Під час рухливих ігор з м'ячем і самої гри у футбол діти вчаться бачити м'яч, партнерів по грі, розташування захисників. Вони повинні вчитися вибігати на вільне місце для одержання м'яча і не ганятися всім разом за м'ячем.

Рухливі ігри для дітей старшого дошкільного віку:

**«Рухлива ціль».** Усі діти розподіляються на кілька груп, кожна група стає в коло, ведучий – у центрі. Діти передають один одному м'яч ногою, намагаючись попасти у ведучого. Хто влучив, стає ведучим, а дитина, яка була ведучою, стає в коло. М'ячем можна бити тільки в ноги ведучого.

**«Ведення м'яча парами».** Діти розподіляються по двоє, в одного з них м'яч. Він веде м'яч ногою по прямій, а інший біжить поруч без м'яча, змінюючи темп бігу. Той, хто веде м'яч, повинен не відставати від партнера. Через кілька хвилин діти міняються ролями.

**«Гонка м'ячів».** Усі діти вільно розташовуються на майданчику, у кожного по м'ячу. Після сигналу вихователя всі ведуть м'яч ногою, намагаючись не стикатися один з одним.

Інший спосіб. Усе так само, але за першим сигналом вихователя гравці ведуть м'яч у швидкому темпі, за наступним сигналом – у повільному.

**«Затримай м'яч».** Діти стають у коло – це нападники, усередині кола – захисник. Нападники швидко передають ногою один одному м'яч так, щоб він котився по землі, а захисник намагається затримати його. Якщо йому це вдається зробити, то він міняється місцем з тим нападником, який відбивав м'яч останнім. Якщо в грі бере участь багато дітей, то можуть бути 2–3 захисники.

**«Гра у футбол удвох».** Діти стають парами, кожен гравець креслить навколо себе коло діаметром 2–3 м. Гравці передають м'яч один одному, відбиваючи його то правою, то лівою ногами, намагаючись потрапити м'ячем у коло суперника. Виграє дитина, яка забила більше м'ячів у коло противника.

**«Забий у ворота».** Кілька гравців (4–6) стають на лінію, проведену за 5 м від воріт, – це нападники. Двоє дітей – захисники, вони розташовуються між лінією і воротами. Нападники по чергово забивають у ворота три м'ячі. Захисники намагаються зловити м'ячі й повертають назад нападникам. Потім діти міняються ролями. Виграє та дитина, яка більше разів забиває м'яч у ворота.

**«У кого більше м'ячів».** Діти утворюють дві команди. Кожна з них бере два м'ячі й стає на своїй половині майданчика. Майданчик розділений сіткою, підвішеною на рівні 40–50 см від землі. Після сигналу вихователя діти намагаються ударом ноги так спрямувати м'яч, щоб він, прокотившись під сіткою, зупинився на протилежному боці майданчика. Виграє та команда, у якої

після другого сигналу вихователя буде менше м'ячів, або програє та команда, у якої одночасно виявиться чотири м'ячі.

**«Футболіст».** Діти стають у лінію чи коло. У центрі кола (або перед гравцем) м'яч. За сигналом вихователя дитина заплющує очі, робить поворот, йде до м'яча і намагається вдарити по ньому ногою.

**«Забий гол».** У грі одночасно беруть участь дві команди. Над середньою лінією поля (20x10 м) на висоті 70–80 см натягують шнур. По обидва боки поля за два метри від середньої лінії кресляться обмежувальні смуги. Кожна з команд розташовується на своїй половині. У гру вводяться два м'ячі. Гравці намагаються ударом ноги так спрямувати м'яч, щоб він вийшов за межі майданчика суперників, тобто забити гол. Проте гол зараховується лише в тому випадку, якщо м'яч перетне лицьову лінію поля. Забороняється робити удари по м'ячу, якщо він між обмежувальною та середньою лініями поля. Перемагає команда, що зуміла за відповідний час забити більше голів.

**«Зміна сторін».** У грі одночасно беруть участь дві команди у складі 7–10 гравців. На майданчику в 15–20 м один від одного позначають дві паралельні лінії. Кожна команда розташовується за своєю лінією. Усі діти мають по м'ячу. За сигналом гравці обох команд починають вести м'ячі (ногами) до лінії суперників. Як тільки м'яч перетне лінію, гравець бере його в руки і піднімає вгору. Перемагає команда, гравці якої зуміють швидше перебратися на бік суперників.

**«Футбольний слалом».** На майданчику позначається лінія старту, за якою команди по 6–8 гравців шикуються в колони. Перші номери кожної команди мають по м'ячу. Перед кожною командою на відстані 2,5–3 м один від одного встановлюють 6 прапорців. За сигналом перші номери вирушають уперед, обходячи «змійкою» прапорці, і так само повертаються назад. На лінії «старт – фініш» гравець зупиняє м'яч і передає його наступному учаснику і т. д. Перемагає команда, яка швидше закінчила гру.

**«З двома м'ячами».** У грі беруть участь пари. Вони розташовуються на протилежних сторонах коридору шириною 4 м на відстані 5–6 м один від одного. Коридор можна позначити стрічкою або прапорцями. Обидва гравці мають по м'ячу. За сигналом вони одночасно направляють м'яч один одному, а потім ударом по м'ячу, який котиться, знову повертають його назад. Якщо м'ячі зіткнулися або один з них вийшов за межі коридору, пара закінчує змагання. Перемагає пара, що зуміла довше за інших без помилок виконувати вправу.

**«Сильний удар».** На майданчику позначається лінія удару, а далі – коридор шириною 10 м. Гравці по черзі роблять по 3 удари лівою і правою ногами, прагнучи забити м'яч якомога далі. Спроба зараховується, якщо м'яч приземлиться в межах коридору. Перемагає дитина, що забила м'яч далі за інших (береться результат однієї спроби).

**«Влуч у мішень».** Діти почергово з відстані 7–10 м прагнуть потрапити в коло діаметром 1 м, позначене на дерев'яному щиті або стінці. Кожен виконує по 3 удари правою і лівою ногами по нерухомому м'ячу. Перемагає дитина, яка зуміла зробити більше точних попадань. Гру можна провести і як командну. У цьому випадку переможницею вважається команда, гравці якої в сумі забиили більше голів.

**«Пінгвіни з м'ячем».** У грі беруть участь дві команди, які шикуються в колони за лінією старту. За 5–8 м від дітей – прапорці. За сигналом перші номери кожної команди, затиснувши між колінами м'яч, спрямовуються до прапорця (діти перевалюються з ноги на ногу, немов пінгвіни). Добігши до прапорця, вони ударом ноги направляють м'яч через майданчик наступним номерам, а самі стають у кінець колони. Гра закінчується, коли всі «пінгвіни» виконають перебіжки, і м'яч знову опиниться в першого номера колони. Якщо дитина втратить м'яч під час бігу, треба взяти його і продовжувати гру.

### **Вправи:**

1. Удари ногою по підвішеному м'ячу.

2. Удари по нерухомому м'ячу правою і лівою ногами з одного, двох, трьох кроків.
3. Удари по нерухомому м'ячу правою і лівою ногами з розбігу.
4. Одна дитина котить м'яч, інша збоку б'є по ньому ногою.
5. Кидок м'яча в стінку і прийом м'яча, що відскочив, під підошву (внутрішньою стороною стопи).
6. Удар м'яча ногою в стінку і його прийом.
7. Кидання м'яча руками вгору і приймання його на підошву.
8. Одна дитина котить м'яч руками, інша зупиняє його ногою.
9. Одна дитина посилає м'яч ногою, інша зупиняє (теж ногою).
10. Вести м'яч правою і лівою ногами по прямій.
11. Вести м'яч, штовхаючи його по чергово то правою, то лівою ногами по прямій.
12. Вести м'яч ламаними лініями, поштовхами по чергово то правою, то лівою ногами.
13. Вести м'яч навколо стійок.
14. Вести м'яч навколо стійок і бити по воротах.
15. Вести м'яч, змінюючи темп пересування.
16. Вести м'яч з прискоренням і бити по воротах.
17. Кидати м'яч з-за голови двома руками.
18. Кидати м'яч у ціль на точність попадання.
19. Одна дитина кидає м'яч, інша приймає його.
20. Одна дитина веде м'яч ногою, інша ловить момент і вступає в боротьбу за м'яч.
21. Одна дитина стоїть у воротах, інша з 4–5 м легко б'є по м'ячу, ловить і кидає назад.
22. Воротар стоїть на воротах. 2–3 дітей по чергово посилають м'ячі, воротар повинен ловити всі м'ячі у повітрі або направляти їх ногою в полі.

**РОЗДІЛ 3**  
**ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ**  
**СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІГОР**  
**СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ З М'ЯЧЕМ (БАСКЕТБОЛ)**

**3.1. Орієнтовні плани-конспекти занять з елементами баскетболу для дітей старшого дошкільного віку**

**I варіант**

**Заняття 1**

**Мета:** вчити дітей брати м'ячі з кошика та класти їх на місце. Дати можливість усвідомити фізичні якості м'яча (еластичність, вага, об'єм).

**Обладнання та інвентар:** м'ячі гумові за кількістю дітей.

Перебіг заняття

**Вступна частина.** 1. Ходьба один за одним. Взяти м'ячі по черзі з кошика.  
2. Штовхнути м'яч, що лежить, наздогнати і підняти його. Вправу виконують усі діти одночасно (4–6 разів). Катання м'яча однією рукою навколо предметів. Перешикувати дітей у 4–6 колон, розставити напроти кожної колони 4–6 набивних м'ячів чи інших предметів. Катати м'яч правою та лівою руками, нахилившись.

**Основна частина.** 1. Гра «Підкинь вище». Усі діти кидають м'ячі якнайвище і ловлять їх. Ловити можна після відскоку м'яча від підлоги або на льоту (3–4 хв).

2. Удари м'яча об землю і ловіння його двома руками (2–3 хв). Після закінчення вправи покласти м'ячі до кошика.

Гра «Збий кеглю». Діти стають за лінію, за 2–3 м від якої розташовані 3–4 кеглі. М'яч можна прокочувати, кидати у будь-який спосіб. Виконують 3–4 дітей одночасно (3 хв).



**Завершальна частина.** Шиккування в колону по одному за зростом. Підсумкова оцінка педагогом виконання дітьми основних елементів баскетболу (відзначити дітей за найкраще виконання елементів баскетболу; дітей, яким треба ще допрацювати виконання елементів баскетболу, тощо). Біг у повільному темпі (до 3 хв), ходьба. Гра «Заборонений рух» (тривалість – 3–4 хв). Ходьба в повільному темпі крадькома, «як лисичка» (40 с).

## Заняття 2

**Мета:** формувати вміння володіти м'ячем, привчати не заважати товаришу по грі, виховувати дружні взаємини між дітьми.

**Обладнання та інвентар:** гумові м'ячі за кількістю дітей.

### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба один за одним з м'ячем у руках. Перешикування у шеренгу.

**Основна частина.** Кидання м'яча вгору і ловіння його обома руками. Вправу діти виконують, вільно розташовуючись на майданчику. Нагадати дітям, що м'яч слід ловити пальцями та кистями рук, не притискаючи його до грудей. Повторювати 8–10 разів.

Катання м'яча, нахилившись, обома руками. Вправу виконують усі діти одночасно 4–6 разів. При катанні потрібно дивитися вперед, наздоганяти м'яч, не заважати товаришеві.

Вільна гра дітей з м'ячем на майданчику (7–8 хв). Спочатку вихователь нагадує, які дії можна робити з м'ячем: катати, кидати вгору, вниз. Кидати в кошик, вести на місці, грати з м'ячем, пересуваючись тощо.

Діти стають у коло, вихователь з м'ячем у середину кола. Він кидає м'яч (не по черзі), діти ловлять та передають назад. Нагадати дітям, як правильно ловити м'яч.

**Завершальна частина.** Шикування в колону по одному за зростом. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів баскетболу (відзначити дітей за найкраще виконання елементів баскетболу; дітей, яким треба ще покращити виконання елементів баскетболу, тощо). Біг у повільному темпі (до 3 хв), ходьба. Гра «Заборонений рух» (тривалість – 3–4 хв). Ходьба в повільному темпі (40 с).

### Заняття 3

**Мета:** формувати вміння взаємодіяти з м'ячем, навчити швидко реагувати на сигнал, виховувати витримку та увагу.

**Обладнання та інвентар:** гумові м'ячі за кількістю дітей, свисток.

#### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба один за одним з м'ячем у руках. Підкинути м'яч угору та зловити його (5–6 разів поспіль).

**Основна частина.** Кидання м'яча вгору і ловіння його після відскоку від підлоги. Вчити стежити за м'ячем під час кидка, ловити його долонями. Повторити 8–10 разів.

Кидання м'яча вгору та ловіння його. Вихователь нагадує, що треба намагатися кинути м'яч вище, щоб встигнути плеснути руками, стежити за м'ячем, ловити пальцями та кистями рук. Повторити 6–8 разів.

Рухлива гра «Граї, граї, м'яч не втрачай». Нагадати дітям, які рухи можна виконувати з м'ячем. Пояснити, що після сигналу необхідно якнайшвидше зловити м'яч і тримати його вільно, обома руками на рівні грудей, пальці широко розставлені. Повторювати 5–6 разів.

Малорухлива гра «Будь уважний» (3–4 хв). Діти гуртуються, у грі головний вихователь. Дитина кидає м'яч комусь із кола, застосовуючи обманні дії, і той повинен зловити його. За неспійманий м'яч дитина отримує штрафне очко. Нагадати дітям, як треба приймати м'яч.

**Завершальна частина.** Шиккування в колону по одному за зростом. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів баскетболу (відзначити дітей за гарне виконання елементів баскетболу; дітей, яким треба ще вдосконалити виконання елементів баскетболу, тощо). Біг у повільному темпі (до 3 хв), ходьба.

#### Заняття 4

**Мета:** вчити ловіння м'яча, закріплювати вміння швидко реагувати на сигнал, сприяти розвитку орієнтування в просторі.

**Обладнання та інвентар:** гумові м'ячі за кількістю дітей, свисток.

##### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Вільна гра дітей з м'ячем на майданчику (1 хв).

**Основна частина.** Кидання м'яча й ловіння його долонями після відскоку. Повторити 8–10 разів.

Кидання м'яча в стінку (або в щит) і ловіння його після відскоку (8–10 разів). Пояснити дітям, що м'яч необхідно зустрічати руками, заздалегідь утворюючи за допомогою пальців половину порожньої кулі, туди й повинен поміститися м'яч. Стежити, щоб діти правильно стояли та тримали м'яч.

Гра «М'яч у кошик». Діти вільно розташовуються навколо кошика, кожен з м'ячем. Після сигналу вихователя кидають м'ячі, як їм зручніше, у кошик на висоті 150 см, намагаючись потрапити до нього. Виграє дитина, яка найшвидше потрапила 3 рази. Звернути увагу, щоб діти не штовхалися, не заважали один одному, кидали лише свій м'яч.

Рухлива гра «Зроби фігуру». Навчати дітей швидко реагувати на сигнал, передавати м'яч товаришам. Повторити 5–6 разів.

**Завершальна частина.** Шиккування в колону по одному за зростом. Підсумкова оцінка педагогом виконання дітьми основних елементів баскетболу (відзначити дітей за найкраще виконання елементів баскетболу; дітей, яким треба

ще покращити виконання елементів баскетболу, тощо). Біг у повільному темпі (до 3 хв), ходьба.

### Заняття 5

**Мета:** вчити ловити м'яч, вправлятися в умінні діяти з ним, сприяти розвитку координації рухів; виховувати дружні взаємини між дітьми.

**Обладнання та інвентар:** гумові м'ячі за кількістю дітей, свисток, 3–4 обручі.

#### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба один за одним з м'ячем у руках. Підкинути м'яч угору та зловити його (5–6 разів поспіль).

**Основна частина.** Кидання м'яча в стінку і ловіння його після відскоку. Вихователь показує та пояснює, як правильно ловити м'яч. Завдання виконують усі діти одночасно (8–10 разів).

Гра «10 передач». Повторити 2–3 рази. Вихователь звертає увагу на те, що м'яч необхідно ловити, не притискаючи до грудей, а кидати партнеру – на рівні грудей. Потрібно нагадати, як правильно стояти, як тримати м'яч.

Рухлива гра «Виклик на ім'я». Дітей ділять на 3–4 групи, кожна група стає довкола обруча. Пояснити, що спочатку слід сказати ім'я товариша, а потім кидати м'яч. М'яч слід кидати прямо вгору та високо.

Вільна гра дітей з м'ячем (2–3 хв). Вихователь грає індивідуально з тими дітьми, які невпевнено ловлять м'яч або роблять багато помилок.

**Завершальна частина.** Шикування в колону по одному за зростом. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів баскетболу (відзначити дітей за гарне виконання елементів баскетболу; дітей, яким треба ще допрацювати виконання елементів баскетболу, тощо). Біг у повільному темпі (до 3 хв), ходьба.

## Заняття 6

**Мета:** формувати навички кидання мача, удосконалювати навичку ловіння м'яча, сприяти розвитку окоміру, координації рухів і спритності, навчати дружно грати.

**Обладнання та інвентар:** м'ячі гумові за кількістю дітей, свисток.

### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба один за одним з м'ячем у руках. Підкинути м'яч вгору та зловити його (5–6 разів поспіль).

**Основна частина.** Кидання м'яча вгору і ловіння його після відскоку. Повторити 6–8 разів. Перед кожним кидком вихователь перевіряє, чи правильно діти взяли м'яч, і нагадує, що м'яч треба ловити рухом, що амортизує.

Гра «10 передач». Повторити 2–3 рази. Звертається увага на техніку ловіння м'яча.

Рухлива гра «Обжени м'яч», 6–8 хв. Доцільно вперше організувати гру в повільному темпі, щоб усі зрозуміли її правильно, а потім проводити змагання. Можна дозволити дітям передавати м'яч довільно, як їм зручніше.

Гра «Будь уважний» (3–4 хв). Роль ведучого виконує дитина. Стежити, щоб діти правильно ловили м'яч, зустрічали його витягнутими руками.

**Завершальна частина.** Шикування в колону по одному за зростом. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів баскетболу (відзначити дітей за гарне виконання елементів баскетболу; дітей, яким треба ще вдосконалити виконання елементів баскетболу, тощо). Біг у повільному темпі (до 3 хв), ходьба.

## Заняття 7

**Мета:** вчити дітей передавати м'яч двома руками від грудей, вправлятися в ловінні м'яча, розвивати увагу та орієнтування в просторі.

**Обладнання та інвентар:** гумові м'ячі за кількістю дітей, свисток.

### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба один за одним з м'ячем у руках. Підкинути м'яч угору та зловити його (5–6 разів поспіль).

**Основна частина.** Передача двома руками від грудей, стоячи парами. Пояснити і показати техніку передачі м'яча двома руками від грудей. Стежити, щоб діти прийняли правильне вихідне положення, під час передачі м'яча опускали лікті донизу, намагалися кидати м'яч на рівні грудей партнера.

Гра «У кого менше м'ячів». Виконує завдання одночасно вся група (2–3 рази). Діти розташовуються вільно на майданчику, кожен із м'ячем. Гра закінчується одразу після свистка.

Рухлива гра «Обжени м'яч» (6–8 хв). Діти розподіляються на 2–3 підгрупи. Передають м'ячі, стоячи на відстані 1–1,5 м один від одного, двома руками від грудей.

**Завершальна частина.** Довільна гра дітей з м'ячем на майданчику. Кожна дитина має м'яч. Вихователь стежить, щоб діти не штовхалися, грали дружно, заохочує їх кидати м'ячі в кошик, відбивати м'яч 2–3 рази правою, лівою руками. Індивідуально вчить деяких дітей передавати та ловити м'яч. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів баскетболу (відзначити дітей за гарне виконання елементів баскетболу; дітей, яким треба ще покращити виконання елементів баскетболу, тощо).

### Заняття 8

**Мета:** удосконалювати навички передачі та ловіння м'яча, розвивати вміння точно кидати м'яч у певному напрямку; виховувати вміння узгоджувати свої рухи з рухами товариша.

**Обладнання та інвентар:** гумові м'ячі за кількістю дітей, свисток.

### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба один за одним з м'ячем у руках. Підкинути м'яч угору та зловити його (5–6 разів поспіль). Передача м'яча двома руками від грудей, стоячи парами. Звертати увагу, щоб діти тримали м'яч на рівні грудей, стежили за його польотом, намагалися точно передати м'яч партнеру.

**Основна частина.** Гра «М'яч ведучому». Дітей розподіляють на кілька груп по 7–8 осіб у команді. Ведучим стає та дитина, яка добре володіє м'ячем.

Рухлива гра «Злови м'яч». Стежити, щоб діти чесно грали, правильно передавали м'яч. Можна показати інші способи передачі м'яча (однією рукою від плеча, з відскоком від підлоги). М'яч можна кидати тільки в ноги ведучому.

Гра «Зроби фігуру». Діти грають довільно з м'ячем, кожен у своєму темпі. Вихователь навчає їх швидко реагувати на сигнал.

**Завершальна частина.** Шикування в колону по одному за зростом. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів баскетболу (відзначити дітей за гарне виконання елементів баскетболу; дітей, яким треба ще вдосконалити виконання елементів баскетболу, тощо). Біг у повільному темпі (до 3 хв), ходьба.

## Заняття 9

**Мета:** вправляти дітей у передачі та ловінні м'яча, виховувати увагу, сприяти розвитку точності руху.

**Обладнання та інвентар:** гумові м'ячі за кількістю дітей, свисток, два кошики.

### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба один за одним із м'ячем у руках. Підкинути м'яч вгору та зловити його (5–6 разів).

**Основна частина.** Діти стають трійками (у трикутник), передають м'яч по черзі один одному спочатку вправо, потім уліво (1,5–2 хв).

Повторюється перша вправа. При цьому після передачі м'яча кожен гравець переходить на те місце, де стояла дитина, якій передав м'яч. Грати 1–1,5 хв.

Рухлива гра «Злови м'яч». Зверніть увагу на те, що м'яч треба передавати в такий спосіб, який більш відповідає ігровій ситуації. Іноді доцільно кидати м'яч високо, щоб не дістав ведучий, а коли ведучий дуже близько – передати м'яч з відскоком від підлоги чи навіть покотити його підлогою. Варто заохочувати дітей грати творчо. Гра продовжується 8 хв.

Діти стають у 2 колони проти кожного баскетбольного кошика на відстані 1,5–2 м, перші з м'ячем. Після сигналу вихователя перші в колонах кидають м'ячі у кошик, ловлять, передають наступним у команді, а самі стають у кінець колони. Стежити, щоб діти приймали правильне вихідне положення, проводжали м'яч поглядом. Повторити 3–4 рази.

**Завершальна частина.** Шиккування в колону по одному за зростом. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів баскетболу (відзначити дітей за гарне виконання елементів баскетболу; дітей, яким треба ще допрацювати виконання елементів баскетболу, тощо). Біг у повільному темпі (до 3 хв), ходьба.

## Заняття 10

**Мета:** удосконалювати навички передачі – ловіння м'яча; виховувати організованість, відповідальність за свої дії перед командою.

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей, свисток.

### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба один за одним з м'ячем у руках. Підкинути м'яч угору та зловити його (5–6 разів).

**Основна частина.** Вільна гра дітей з м'ячем на майданчику. Вихователь активно грає разом з дітьми, показує дії, виправляє помилки, грає в парі з одним з дітей, заохочує свідомо робити дії з м'ячем. Гра продовжується 3–4 хв.



Рухлива гра з м'ячем. Діти повинні пересуватися слідом за м'ячем у тому напрямку, куди кидали м'яч. При повторному проведенні гри потрібно звернути увагу дітей на точну передачу м'яча товаришу по грі. Потім команди 2–3 рази змагаються між собою.

Гра «М'яч ведучому». Діти розподіляються на кілька груп. Ведучими вибирають тих, хто добре володіє м'ячем. Перемагає та команда, яка жодного разу не впустила м'яча. Повторити 2–3 рази.

**Завершальна частина.** Шикування в колону по одному за зростом. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів баскетболу (відзначити дітей за гарне виконання елементів баскетболу; дітей, яким треба поліпшити виконання елементів баскетболу, тощо). Біг у повільному темпі (до 3 хв), ходьба.

## Заняття 11

**Мета:** вчити дітей ведення м'яча, вправлятися в передачі та ловінні м'яча, сприяти розвитку координації рухів, орієнтування в просторі.

**Обладнання та інвентар:** гумові м'ячі або м'ячі, які використовуються в мінібаскетболі, добре накачані (щоб легко відскакували), свисток.

### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба один за одним з м'ячем у руках. Підкинути м'яч угору та зловити його (5–6 разів).

**Основна частина.** Ведення м'яча правою, лівою руками (2 хв). Пояснити дітям, що м'яч слід штовхати рукою вниз (не бити по ньому), включаючи в роботу кисть та передпліччя. Пальці широко розставити, вести м'яч уперед та збоку.

Ведення м'яча правою, лівою руками, змінюючи висоту відскоку м'яча (то низько, то високо, 1 хв). Дати дітям відчуття залежності висоти відскоку м'яча від прикладеної сили.

Ведення м'яча навколо себе правою, лівою руками (2 хв).

Рухлива гра «За м'ячем». Стежити, щоб діти правильно передавали м'яч, прагнули точно кидати його партнеру з гри (8 хв).

**Завершальна частина.** Вільна гра із м'ячем на майданчику (3 хв). Дивитися, щоб діти не штовхалися, дружно грали, заохочувати їх до виконання різноманітних дій. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів баскетболу (відзначити дітей за найкраще виконання елементів баскетболу; дітей, яким треба влосконалити виконання елементів баскетболу, тощо).

## Заняття 12

**Мета:** закріпити вміння ведення м'яча дома, вчити передачі м'яча однією рукою від плеча, сприяти виробленню спритності, орієнтування в просторі.

**Обладнання та інвентар:** гумові м'ячі та обручі за кількістю дітей, свисток.

### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба один за одним з м'ячем у руках. Підкинути м'яч угору та зловити його (5–6 разів).

**Основна частина.** Ведення м'яча правою, лівою руками (1 хв). Вправу виконують усі діти одночасно, після свистка змінюють руку.

Ведення м'яча на місці поперемінно правою та лівою руками (1 хв). Вихователь стежить, щоб під час ведення правою рукою діти клали кисть зверху праворуч від м'яча, лівої – зверху ліворуч.

Ведення м'яча навколо себе правою, потім лівою руками (1 хв).

Діти в парах передають м'яч однією рукою – то правою, то лівою (2 хв) від плеча з відривом 2,5–3 м. Вчити супроводжувати м'яч то правою, то лівою рукою (2 хв).

Рухлива гра «Займи вільний куток». Обручі, де стоять діти, слід розкласти на відстані 2,5–3 м один від одного. Нагадати дітям, що кидати треба однією рукою від плеча. Заохочувати найдальші кидки. Гра продовжується 8 хв.

Гра «Будь уважний». Роль ведучого виконує вихователь або дитина, яка добре володіє м'ячем.

**Завершальна частина.** Шиккування в колону по одному за зростом. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів баскетболу (відзначити дітей за гарне виконання елементів баскетболу; дітей, яким треба ще покращити виконання елементів баскетболу, тощо). Біг у повільному темпі (до 3 хв), ходьба.

### Заняття 13

**Мета:** закріплювати ведення м'яча, вчити дітей прицілюватися під час кидка м'яча в ціль, виховувати впевненість у своїх силах.

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей, свисток, 5 обручів.

#### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба один за одним з м'ячем у руках. Підкинути м'яч угору та зловити його (5–6 разів).

**Основна частина.** Удари м'ячем об підлогу однією рукою і ловіння двома руками. Підкидати по черзі правою та лівою руками, ловити м'яч кільцями та пальцями. Повторити 7–8 разів.

Удар м'ячем об підлогу правою рукою і ловіння лівою рукою; удар лівою, ловіння правою. Необов'язково вимагати від дітей точних рухів. Повторити 6–8 разів.

Ведення м'яча правою, лівою руками з наступною передачею м'яча двома руками (довільним способом). Діти стають парами та по черзі ведуть м'яч на місці. Треба нагадати дітям, що треба згинати ноги, а не нахилитися до м'яча. Дивитись потрібно на партнера, якому передають м'яч.

Рухлива гра «У кого менше м'ячів». Заохочувати дітей кидати м'яч у різний спосіб.

Діти розподілені на 5 колон та стають за лінією, за 2–3 м від якої розташовані 5 обручів. Вони по черзі кидають м'ячі в обручі, намагаючись закинути до них. Кидати можна будь-яким способом, як комусь зручніше.

**Завершальна частина.** Шикування в колону по одному за зростом. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів баскетболу (відзначити дітей за найкраще виконання елементів баскетболу; дітей, яким треба поліпшити виконання елементів баскетболу, тощо). Біг у повільному темпі (до 3 хв), ходьба.

## **Орієнтовні плани-конспекти занять з елементами баскетболу для дітей старшої групи (II варіант)**

### **Заняття 1**

**Мета:** формувати вміння діяти з м'ячем, реагувати на сигнал.

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей, свисток, 4 кеглі.

#### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба один за одним з м'ячем у руках. Підкинути м'яч угору та зловити його (5–6 разів).

**Основна частина.** Гра «Грай, грай, м'яч не губи» (4 хв). Нагадати дітям, як правильно тримати м'яч, як стояти. Вони мають прийняти правильну стійку баскетболіста. Гра повторюється лише після свистка вихователя. Помилки слід виправляти індивідуально.

Рухлива гра «Злови м'яч» (8–10 хв). М'ячі можна перекидати в будь-який спосіб. Треба показати дітям відволікаючі дії під час передачі (показується прийом помилкової передачі).

Гра «Збий кеглю» (3 хв). Збити кеглю можна в будь-який спосіб. Заохочувати дітей, щоб шукали раціональні способи кидання м'яча.

**Завершальна частина.** Шикування в колону по одному за зростом. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів баскетболу (відзначити дітей за гарне виконання елементів баскетболу; дітей, яким треба покращити виконання елементів баскетболу, тощо). Біг у повільному темпі (до 3 хв), ходьба.

## Заняття 2

**Мета:** вчити дітей вести м'яч, просуваючись уперед. Удосконалювати навички ловіння та передачі м'яча. Вправлятися в умінні швидко реагувати на сигнали.

**Обладнання та інвентар:** гумові м'ячі та обручі за кількістю дітей, свисток, 2–3 прапорці різного кольору.

### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба один за одним з м'ячем у руках. Підкинути м'яч угору та зловити його (5–6 разів).

**Основна частина.** Ведення м'яча, не дивлячись нього. Діти виконують завдання, вишикувавшись півколом. Вихователь показує прапорці різного кольору, діти повинні, не зупиняючись, подивитися і сказати, якого кольору прапорець він показує. Повторити 3–4 рази ведення м'яча правою та 3–4 рази лівою руками.

Ведення м'яча правою та лівою руками, просуваючись довільно по майданчику (3 хв). Дітям дозволяється дивитися на м'яч. Нагадати, що вести м'яч треба попереду-збоку, штовхаючи вниз, не нахиляючись надто вперед.

Рухлива гра «Займи вільний куток» (8 хв). Вчити дітей грати в бадьорому темпі, передавати м'яч у різний спосіб двома руками від грудей на близьку відстань, однією рукою від плеча, кидаючи далі.

Діти стають півколом, вихователь каже «істівний» або «неістівний» та кидає (не по черзі) дітям м'яч. Перед кидком він каже «істівний» або «неістівний», а діти повинні назвати овочі, фрукти, предмети, які їсти не можна, тощо (3 хв).

**Завершальна частина.** Шикування в колону по одному за зростом. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів баскетболу (відзначити дітей за вправне виконання елементів баскетболу; дітей, яким треба вдосконалити виконання елементів баскетболу, тощо). Біг у повільному темпі (до 3 хв), ходьба.

### Заняття 3

**Мета:** вчити дітей вести м'яч, просуваючись уперед, розвивати спритність та координацію рухів, виховувати дружні взаємини.

**Обладнання та інвентар:** М'ячі за кількістю дітей, зелений та червоний прапорці, свисток.

#### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба один за одним з м'ячем у руках. Підкинути м'яч угору та зловити його (5–6 разів).

**Основна частина.** Ведення м'яча на місці правою рукою, змінюючи висоту його відскоку (1 хв). Ведення м'яча правою, лівою руками, вільно пересуваючись майданчиком (1,5–2 хв). Вихователь стежить, щоб діти надто не нахилилися до м'яча, не били його розслабленою долонею.

Рухлива гра «Мотоциклісти». Роль ведучого виконує дитина. Рух вулицею проходить з одного напрямку. Після 2–3 хв гри діти ведуть м'яч іншою рукою. Гра проводиться 5–6 хв.

Гра «Влови м'яч» (6 хв). Стежити, щоб діти приймали правильну стійку, застосовували різні способи дій з м'ячем.

Повторюється малорухлива гра «Будь уважний» (3 хв).

**Завершальна частина.** Шикування в колону по одному за зростом. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів баскетболу (відзначити дітей за гарне виконання елементів баскетболу; дітей, яким треба ще покращити виконання елементів баскетболу, тощо). Біг у повільному темпі (до 3 хв), ходьба.

#### Заняття 4

**Мета:** закріплювати в дітей уміння вести м'яч по прямій, вправлятися в ловіння та передачі м'яча. Сприяти розвитку координації рухів, спритності.

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей, червоний та зелений прапорці, свисток.

#### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба один за одним з м'ячем у руках. Підкинути м'яч угору та зловити його (5–6 разів).

**Основна частина.** Гра «Грай, грай, м'яч не втрачай» (5 хв). Під час гри діти виконують різноманітні рухи з м'ячем. Після свистка вихователя всі мають прийняти правильну стійку баскетболіста. Однак не треба довго затримувати дітей у такому положенні. Вихователь виправляє помилки.

Ведення м'яча правою, лівою руками, просуваючись бігом. Після 15–20 с за сигналом вихователя (свисток) діти змінюють руку (2 хв).

Ведення м'яча поперемінно правою та лівою руками. Діти ведуть м'ячі на 2–3 кроки правою рукою, на 2–3 кроки лівою і т. д. Треба звертати увагу, щоб діти не надто нахилилися вперед. Якщо в дитини не виходить ведення м'яча на напівзігнутих ногах, запропонувати вести м'яч з високим відскоком.

Рухлива гра «Мотоциклісти» (7–8 хв). Нагадати дітям, коли вести м'яч правою, коли лівою руками. Вчити бачити майданчик. Роль регулювальника діти виконують поперемінно.

Гра «М'яч ведучому». Змагання потрібно проводити на точність дій м'ячем. Повторити 2–3 рази.

**Завершальна частина.** Шикування в колону по одному за зростом. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів баскетболу (відзначити дітей за гарне виконання елементів баскетболу; дітей, яким треба ще поліпшити виконання елементів баскетболу, тощо). Біг у повільному темпі (до 3 хв), ходьба.

### Заняття 5

**Мета:** формувати спритність дій з м'ячем, удосконалювати ведення м'яча в бігу. Сприяти вихованню витримки, розвитку почуття рівноваги та окоміру.

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей, свисток, 1 кошик.

#### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба один за одним з м'ячем у руках. Підкинути м'яч угору та зловити його (5–6 разів).

**Основна частина.** Ведення м'яча на місці поперемінно правою та лівою руками (1 хв).

Ведення м'яча по колу один за одним правою та лівою руками (1 хв). Просуватися вільним кроком, м'яч вести попереду – збоку, щоб він не заважав просуватися вперед. Потім завдання можна виконувати бігом.

Ведення м'яча правою та лівою руками, вільно просуваючись по майданчику (1 хв).

Рухлива гра «Займи вільний куточок» (8–10 хв). Нагадати дітям, як можна передавати м'яч. Можна показати відволікаючі дії з м'ячем, заохочувати дітей до їх застосування.

Кидки м'яча в кошик з місця. Організуються три команди. Діти стають у колону проти кошика на відстані 1,5–2 м. Вони по черзі кидають м'яч у кошик, ловлять та передають його наступному, а самі стають наприкінці колони.



Показати дітям техніку кидка м'яча двома руками від грудей. Вимагати не опускати голову під час кидка, дивитися в передній край кільця.

**Завершальна частина.** Шиккування в колону по одному за зростом. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів баскетболу (відзначити дітей за гарне виконання елементів баскетболу; дітей, яким треба ще допрацювати виконання елементів баскетболу, тощо). Біг у повільному темпі (до 3 хв), ходьба.

## Заняття 6

**Мета:** вчити дітей вести м'яч правою та лівою руками, змінюючи напрямок пересування. Сприяти розвитку орієнтування в просторі, спритності.

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей, свисток, 12 кеглів, червоний і зелений прапорці.

### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба один за одним з м'ячем у руках. Підкинути м'яч угору та зловити його (5–6 разів).

**Основна частина.** Ведення м'яча правою та лівою руками з вільним пересуванням по майданчику (1 хв).

Ведення м'яча зі зміною напряму пересування. Діти шикуються в колону по 4–6, кожен з м'ячем. Напроти кожної колони виставляються кеглі (4–6) на відстані 1,5 – 2 м один від одного. Діти один за одним ведуть м'ячі, обводячи першу кеглю праворуч, другу ліворуч і т. д. Назад ведуть м'ячі по прямій. Повторити 4–5 разів.

Естафета «Ведення м'яча». Завдання те саме, але проводиться у формі змагання: яка команда швидше виконає завдання. Повторити 3–4 рази.

Гра «Мотоцикли» (6–8 хв). Роль ведучого виконує дитина. На вільному місці майданчика виставляються кеглі, мотоциклісти повинні проїхати, не зачіпаючи їх. Після 2–3 хв гри діти змінюють руки.

Діти шикуються в коло, усередині кола м'яч. Одна дитина, яку призначає вихователь, заплющує очі, робить поворот навколо. Вона повинна, не дивлячись, пройти до м'яча та потрапити ногою (одним рухом) у нього.

**Завершальна частина.** Шикування в колону по одному за зростом. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів баскетболу (відзначити дітей за гарне виконання елементів баскетболу; дітей, яким треба ще допрацювати виконання елементів баскетболу, тощо). Біг у повільному темпі (до 3 хв), ходьба.

### Заняття 7

**Мета:** тренувати дітей у веденні, передачі та ловінні м'яча. Сприяти розвитку координації рухів, орієнтуванню в просторі на майданчику.

**Обладнання та інвентар:** м'ячі та обручі за кількістю дітей, свисток, 2–3 прапорці різного кольору, 20 кеглів.

#### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба один за одним з м'ячем у руках. Підкинути м'яч угору та зловити його (5–6 разів).

**Основна частина.** Ведення м'яча зі зміною напрямку пересування. На майданчику виставляються кеглі. Діти вільно пересуваються майданчиком, обводячи кеглі то правою, то лівою руками.

Гра «Скажи, який колір». Усі діти мають м'ячі та вільно ведуть їх по майданчику. Ведучий теж пересувається з 2–3 прапорцями різних кольорів. Дитина, біля якої зупиняється ведучий, і показує прапорець. Дитина, не ловлячи м'яча, а ведучи його на місці, повинна сказати, якого кольору прапорець показує ведучий. Ведучий часто змінюється.

Рухлива гра «Займи вільний куточок» (9–10 хв). Гра проводиться із двома м'ячами.

Катання м'яча в ціль. Діти поділяються на чотири команди, проти кожної з них на відстані 3–4 м виставляються 5 кеглів. Діти по черзі катають м'яч, намагаючись збити кеглі. Виграє команда, яка найшвидше збила всі кеглі.

**Завершальна частина.** Шикування в колону по одному за зростом. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів баскетболу (відзначити дітей за найкраще виконання елементів баскетболу; дітей, яким треба покращити виконання елементів баскетболу, тощо). Біг у повільному темпі (до 3 хв), ходьба.

## Заняття 8

**Мета:** вчити дітей передавати м'яч у русі, вправлятися у веденні м'яча; сприяти вихованню витримки, сміливості та розвитку окоміру.

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей, свисток, сітка.

### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба один за одним з м'ячем у руках. Підкинути м'яч угору та зловити його (5–6 разів).

**Основна частина.** Кидання м'яча через сітку однією рукою від плеча. Виконують завдання одночасно 5–8 дітей, по 3–4 рази, змагаючись, хто далі кине м'яч. Кидати лише за вказівкою вихователя.

Передача м'яча один одному з пересуванням по майданчику парами. Можна вказати орієнтир (лінію, мотузку), від якого діти починають передавати м'ячі та закінчують гру. Повертаються назад вільним бігом. Виконувати вправу потрібно 4–5 разів.

Рухлива гра «Ведення м'яча парами» (9–10 хв). Спочатку роль ведучого виконує дитина, яка краще за інших володіє м'ячем.

Передача та ловіння м'яча. Діти будуються півколом. Вихователь, називаючи ім'я дитини, швидко кидаючи їй м'яч (2–3 рази, по черзі). Дитина ловить м'яч та кидає вихователю.

**Завершальна частина.** Шикування в колону по одному за зростом. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів баскетболу (відзначити дітей за найкраще виконання елементів баскетболу; дітей, яким треба вдосконалити виконання елементів баскетболу, тощо). Біг у повільному темпі (до 3 хв), ходьба.

### Заняття 9

**Мета:** вчити дітей поєднувати передачу та ведення м'яча, сприяти розвитку координації рухів. Привчати допомагати один одному, виховувати дружелюбність.

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей, свисток.

#### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба один за одним з м'ячем у руках. Підкинути м'яч угору та зловити його (5–6 разів).

**Основна частина.** Удари м'ячем об підлогу з перенесенням піднятої ноги через м'яч, що відскочив від майданчика. Вправу виконувати однією та іншою ногами. М'яч потрібно легко кинути об підлогу, щоб він відскочив невисоко. Повторити 8–10 разів.

Підкидання м'яча вгору з поворотом кругом та ловінням його після того, як він удариться об землю (6–8 разів).

Ведення та передача м'яча один одному. Діти стають парами з відривом 2–3 м один від одного. Одна дитина веде м'яч 2–3 кроки вперед, передає м'яч партнеру, той виконує те саме і т. д. Завдання всі діти виконують одночасно.

Рухлива гра «М'яч ловцю» (9–10 хв). Необхідно показати дітям стійку захисника. Заохочувати гравців на полі, застосовувати різні дії з м'ячем: ведення, передачу м'яча, хибні дії. У грі бере участь і вихователь.

**Завершальна частина.** Вільна гра з м'ячем на майданчику (2–3 хв). Вихователь індивідуально працює з тими дітьми, які не засвоїли навчальний

матеріал. Шиккування в колону по одному за зростом. Біг у повільному темпі (до 3 хв), ходьба. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів баскетболу (відзначити дітей за вправне виконання елементів баскетболу; дітей, яким треба ще допрацювати виконання елементів баскетболу, тощо).

### **Занаття 10**

**Мета:** удосконалювати передачу, ловіння та ведення, кидок м'яча в кошик. Вчити дітей застосовувати різні поєднання дій з м'ячем у грі. Виховувати сміливість та рішучість.

**Обладнання та інвентар:** 5–6 м'ячів, свисток.

#### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба один за одним з м'ячем у руках. Підкинути м'яч вгору та зловити його (5–6 разів).

**Основна частина.** Гра «За м'ячем» (4–5 хвилин). Передавати м'яч у бадьорому темпі. Супроводжувати його поглядом та руками. Кидати м'яч точно партнеру.

Рухлива гра «М'яч ловцю» (9–10 хв). Вихователь нагадує дії захисника та гравців на полі, показує в грі дії гравців, підбадьорює дітей. Ролі гравців постійно змінюються.

Естафета «Кидки м'яча в кошик». Діти поділяються на кілька команд (за кількістю кошиків на майданчику). За сигналом вихователя ведуть м'ячі до кошика, зупиняються та кидають їх двома руками від грудей, ловлять та передають наступному гравцю по команді. Виграє команда, яка зробила більше влучень.

**Завершальна частина.** Шиккування в колону по одному за зростом. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів баскетболу (відзначити дітей за гарне виконання елементів баскетболу; дітей,

яким треба ще вдосконалити виконання елементів баскетболу, тощо). Біг у повільному темпі (до 3 хв), ходьба.

### Заняття 11

**Мета:** закріплювати навички передачі, ловіння та ведення м'яча, вправляти дітей у різних діях. Сприяти розвитку координації рухів та спритності, вчити дружно грати, швидко реагувати на зорові сигнали.

**Обладнання та інвентар:** м'ячі, свисток, троє воріт.

#### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба один за одним з м'ячем у руках. Підкинути м'яч угору та зловити його (5–6 разів).

**Основна частина.** Гра «Встигни зловити» (4–5 хв). Діти передають м'яч зручним способом, застосовують неправдиві дії. Можуть вести м'яч на місці або пересуваючись по маленькому колу, поки з'явиться сприятлива ігрова ситуація для передачі м'яча. Вихователь стежить, щоб не було обману та порушення правил гри, регулює відстань між дітьми, ураховуючи їхнє вміння передавати – ловити м'яч.

Гра «Пастки з м'ячем» (3–10 хв). Вихователь нагадує, що перед початком ловіння дитина повинна підняти м'яч угору, щоб усі знали, хто водить. Якщо вихователь піднімає руку угору, то діти повинні швидко зупинитися. Після 1–2 хв гри діти переводять м'яч на іншу руку.

Вправа «Прокочуємо м'яч через ворота». Діти поділяються на 2–3 команди. Проти кожної команди на відстані 2–3 м виставляються ворота. Діти по черзі катають м'ячі у ворота, намагаючись потрапити до них. Виграє команда, яка точніше виконала завдання.

**Завершальна частина.** Шикування в колону по одному за зростом. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів баскетболу (відзначити дітей за гарне виконання елементів баскетболу; дітей,

яким треба ще вдосконалити виконання елементів баскетболу, тощо). Біг у повільному темпі (до 3 хв), ходьба.

## Заняття 12

**Мета:** удосконалювати передачу та ловіння м'яча, вчити кидати м'яч у кошик. Розвивати окомір, спритність та координацію рухів.

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей, свисток, 5–6 кеглів.

### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба один за одним з м'ячем у руках. Підкинути м'яч угору та зловити його (5–6 разів).

**Основна частина.** Кидання м'яча обома руками з-за голови на дальність і ловіння його. Повторити 3–4 рази.

Перекидання м'яча в різних напрямках. Діти утворюють кілька кіл та перекидають м'яч один одному різними способами, а дитина в колі намагається зловити м'яч. Якщо їй це вдається, то дитина, яка кинула м'яч, стає в коло, а дитина з кола переходить на звільнене місце. Гра проводиться 3–4 хв.

Діти стоять по 5–6 гравців у колоні напроти кошиків, на відстані 10–15 м від них. Направляючі в колонах ведуть м'ячі ближче до кошиків, зупиняються та кидають у них м'ячі двома руками від грудей, ловлять м'ячі, ведуть назад та передають наступним гравцям. Потрібно стежити, щоб діти прийняли правильне вихідне положення для кидка, супроводжували м'яч руками, не опускали голову.

Гра «Збий кеглю» (3 хв). Гравці стають у шеренгу за лінію невеликими підгрупами, за 3–5 м від шеренги розташовані кеглі за кількістю дітей. Кожен гравець має право катати два м'ячі. Гравець, який не влучив у кеглю першим м'ячем, прокочує другий. Потім усі гравці біжать за м'ячами, піднімають збиті кеглі, повертаються та передають м'ячі наступним дітям.

**Завершальна частина.** Шикування в колону по одному за зростом. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів

баскетболу (відзначити дітей за вправне виконання елементів баскетболу; дітей, яким треба вдосконалити виконання елементів баскетболу, тощо). Біг у повільному темпі (до 3 хв), ходьба.

### Заняття 13

**Мета:** удосконалювати навички кидання та ловіння м'яча. Вчити захисних дій, розвивати увагу та орієнтування в просторі.

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей, свисток, два кошики.

#### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба один за одним з м'ячем у руках. Підкинути м'яч угору та зловити його (5–6 разів).

**Основна частина.** Підкидання м'яча вгору і ловіння його однією рукою – правою або лівою. Під час кидка дивитися на м'яч, не кидати дуже високо. Повторити 4–6 разів.

Удари м'ячем об землю і ловіння його однією рукою. Повторити 8–10 разів.

Кидання м'яча на дальність однією рукою від плеча і ловіння його. Діти поділяються на дві підгрупи: одні кидають м'яч, а інші ловлять його, потім міняються ролями.

Діти стоять у колі, одна дитина в центрі кола. Дитина, яка у колі, кидає м'яч усім по черзі у швидкому темпі, примовляючи: «Лови, кидай, впасти не давай!», супроводжуючи кожне слово кидком м'яча. Потім ведучий змінюється.

Естафета з веденням м'яча. Діти розподіляються на команди по 5–6 гравців та стають по діагоналі. Навколо команди креслиться коло. Вихователь вказує напрямок пересування, гравці розраховуються по черзі. Вихователь називає номери (не по черзі), діти змагаються, хто швидше виконає завдання.

**Завершальна частина.** Шикування в колону по одному за зростом. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів баскетболу (відзначити дітей за гарне виконання елементів баскетболу; дітей,



яким треба поліпшити виконання елементів баскетболу, тощо). Біг у повільному темпі (до 3 хв), ходьба.

### Заняття 14

**Мета:** вчити дітей координувати дії з м'ячем між собою, розміщуватись по всьому майданчику, виходити на вільне місце для отримання м'яча.

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей, свисток, 1 кегля.

#### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба один за одним з м'ячем у руках. Підкинути м'яч угору та зловити його (5–6 разів).

**Основна частина.** Діти шикуються у дві шеренги, один проти одного на відстані 2 м. Гравці однієї шеренги мають м'ячі. Обидві шеренги рухаються поміж кеглями приставним кроком, передаючи м'ячі команді без м'ячів. Коли пара дітей досягає орієнтиру, вона стає наприкінці шеренги. Завдання виконується праворуч і ліворуч (4 хв).

Завдання те саме, що й у першій вправі, але доєднується ведення м'яча. Спочатку дитина веде м'яч 2–3 кроки вперед, потім перекидає його партнеру, що стоїть напроти. Той повторює те саме. Можна вказати орієнтир, від якого діти починають та закінчують вправу. Виконувати вправу 3–4 рази.

Гра «М'яч капітану» (10 хв). У грі м'яч можна вести, передавати товаришу з гри. Не дозволяється робити більше 3 кроків з м'ячем у руках. Вчити дітей розміщуватись по всьому майданчику, не штовхатися, знайти вільне місце для отримання м'яча.

Малорухлива гра «Гонка м'ячів по колу» (3 хв). Гравці утворюють широке коло. Двоє дітей, які стоять навпроти у колі, мають м'ячі різного кольору. Після сигналу вихователя вони передають м'ячі по колу в одному напрямку якнайшвидше, щоб один м'яч наздогнав другий. Гра повторюється 2–3 рази.

**Звершальна частина.** Шикування в колону по одному за зростом. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів баскетболу (відзначити дітей за найкраще виконання елементів баскетболу; дітей, яким треба покращити виконання елементів баскетболу, тощо). Біг у повільному темпі (до 3 хв), ходьба.

### Заняття 15

**Мета:** вправляти дітей у різних діях з м'ячем, формувати вміння застосовувати їх у різних ігрових ситуаціях, ознайомити дітей з грою в баскетбол. Розвивати рухову реакцію та орієнтування в просторі.

**Обладнання та інвентар:** м'ячі в кількості дітей, свисток.

#### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба один за одним з м'ячем у руках. Підкинути м'яч вгору та зловити його (5–6 разів).

**Основна частина.** Ведення м'яча на місці поперемінно правою та лівою руками (1 хв).

Ведення м'яча кроком, потім бігом, вільно пересуваючись майданчиком (1 хв).

Кидки м'яча в кошик із місця двома руками від грудей (2 хв). Кидати м'яч потрібно щоразу з іншого місця.

Навчальна гра «Баскетбол» (15 хв). Діти розподіляються за командами по 5 осіб. Команди грають по черзі (3 хв). Вихователь пояснює основні правила гри всім дітям. Гра триває приблизно 12 хв.

Повторюється малорухлива гра «Гонка м'ячів по колу» (3 хв).

**Завершальна частина.** Шикування в колону по одному за зростом. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів баскетболу (відзначити дітей за вправне виконання елементів баскетболу; дітей,

яким треба ще вдосконалити виконання елементів баскетболу, тощо). Біг у повільному темпі (до 3 хв), ходьба.

## Заняття 16

**Мета:** привчати дітей творчо застосовувати дії з м'ячем, вибирати відповідні способи їх виконання. Ознайомитись із правилами гри в баскетбол.

**Обладнання та інвентар:** великі м'ячі діаметром 18–20 см та маленькі діаметром 6–8 см.

### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба один за одним з м'ячем у руках. Підкинути м'яч угору та зловити його (5–6 разів).

**Основна частина.** Естафета з веденням м'яча. Діти розподіляються на 3–4 команди і за лінією старту вишиковуються в колону. У перших гравців кожної команди в руках по м'ячу. Проти кожної команди виставляються кеглі. Діти обводять м'ячем кеглі – одну правою, іншу – лівою руками і т. д. Дитина завжди повинна вести м'яч далекою від перешкоди рукою. Коли гравець повертається, він передає м'яч ударом об підлогу товаришу команди, а той ловить м'яч і виконує те саме.

Гра «Баскетбол» (12 хв). Діти розподіляються на кілька команд по 5 гравців. Дві команди грають 3 хв – решта спостерігає гру. Згодом грають інші команди. У грі може брати участь і вихователь. Він радить гравцям обох команд, як вчинити у тій чи іншій ситуації. Кидки м'яча в кошик виконують лише діти.

Гра «Збий м'яч» (4 хв). Гравці утворюють широке коло. У середині на стільчику лежить великий волейбольний м'яч, а у кожного гравця по маленькому м'ячу. За вказівкою вихователя дитина виконує кидок, намагаючись збити волейбольний м'яч. Той, хто потрапив у м'яч, має право на повторний кидок.

**Завершальна частина.** Шикування в колону по одному за зростом. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів

баскетболу (відзначити дітей за гарне виконання елементів баскетболу; дітей, яким треба ще допрацювати виконання елементів баскетболу, тощо). Біг у повільному темпі (до 3 хв), ходьба.

### Заняття 17

**Мета:** формувати навички точного виконання правил гри у баскетбол та орієнтування на майданчику. Привчати дітей допомагати один одному в грі.

**Обладнання та інвентар:** м'ячі за кількістю дітей, свисток, прапорець.

#### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба один за одним з м'ячем у руках. Підкинути м'яч вгору та зловити його (5–6 разів).

**Основна частина.** Діти розподіляються парами, одна дитина в парі має м'яч. За сигналом ведуть м'ячі вперед, постійно дивлячись на вихователя. Після зорового сигналу зупиняються та передають м'ячі партнерам, які продовжують завдання. Вихователь подає різні зорові сигнали, наприклад: вести м'яч іншою рукою, зупинитися, швидше пересуватися і т. д. (3 хв).

Гра «Баскетбол» (15 хв). Діти діляться на кілька команд по 5 гравців, один із них капітан. Вихователь ознайомлює дітей з роллю капітана, нагадує, що не можна бігти з м'ячем у руках та штовхатися. М'яч слід передавати тому, хто перебуває в зручнішому положенні. Необхідно привчати дітей вести колективну гру, підкоряти бажання самому кинути м'яч у кошик інтересам команди.

Малорухлива гра «Гонка м'ячів по колу» (3 хв).

**Завершальна частина.** Шикування в колону по одному за зростом. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів баскетболу (відзначити дітей за гарне виконання елементів баскетболу тощо). Біг у повільному темпі (до 3 хв), ходьба.

## Заняття 18

**Мета:** формувати навички самостійно та колективно грати з м'ячем, бачити майданчик, допомагати один одному в досягненні загальної мети гри.

**Обладнання та інвентар:** м'ячі, свисток.

### Перебіг заняття

**Вступна частина.** Ходьба один за одним з м'ячем у руках. Підкинути м'яч угору та зловити його (5–6 разів).

**Основна частина.** Перекидання м'яча один одному з відривом до 3–4 м (1 хв).

Гра «Баскетбол» (12 хв). Діти розподіляються на кілька команд з 5 гравців. Необхідно прагнути, щоб гра сподобалася, суворо стежити за самопочуттям дітей, не давати грати довше 5 хв без відпочинку. Під час гри можна замінити дітей. Вчити правил гри та вимагати дотримуватися їх. Слід доручати їм виконувати роль судді, самостійно організовувати команди та проводити гру.

Малорухлива гра «М'яч передай товаришу». Діти стоять по колу на відстані одного кроку один від одного. Ведучий за колом. Гравці передають м'яч то праворуч, то ліворуч, але обов'язково сусідові. Завдання ведучого – доторкнутися до м'яча. Якщо ведучий торкнеться м'яча, то гравець, у якого був м'яч, стає ведучим.

**Завершальна частина.** Шикування в колону по одному за зростом. Підсумкове оцінювання педагогом виконання дітьми основних елементів баскетболу (відзначити дітей за найкраще виконання елементів баскетболу; дітей, яким треба ще покращити виконання елементів баскетболу тощо). Біг у повільному темпі (до 3 хв), ходьба.

### **3.2. Ігрові та підготовчі вправи з елементами баскетболу для дітей старшого дошкільного віку**

#### *Початкове навчання дій:*

1. Кидання м'яча вгору і ловіння його двома (однією) руками.
2. Кидання м'яча донизу перед собою і ловіння його двома (однією) руками.
3. Перекидання м'яча партнеру зручним для дітей способом.
4. Перекидання на м'яча правою (лівою) рукою, ловіння його обома руками.

#### *Поглиблене розучування дій:*

1. Кидання м'яча вгору з ударом, з ударом донизу об підлогу і ловіння його обома руками.
2. Кидання м'яча вгору перед собою та ловіння його.
3. Кидання м'яча вгору за спиною та ловіння його обома руками.

Ігри: «Виклик на ім'я», «Рухлива ціль», «М'яч ведучому».

#### *Удосконалення навичок:*

1. Удари м'ячем об підлогу, поворотом кругом і ловіння його.
  2. Кидання м'яча через голову обома руками на дальність і через сітку.
  3. Ходьба з підкиданням м'яча та ловінням його обома руками.
  4. Передача м'яча по колу праворуч, ліворуч (довільним способом).
- Ігри: «У кого менше м'ячів», «Злови м'яч», «За м'ячем», «Обжени м'яч».

## **ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ ДО ОВОЛОДІННЯ ДІТЬМИ**

### **ВЕДЕННЯМ М'ЯЧА**

#### **(I варіант)**

#### *Початкове навчання:*

1. Удари м'яча об підлогу однією рукою і ловіння його обома руками з положення стоячи.
2. Удари м'яча об підлогу однією рукою та ловіння його обома руками при ходьбі.

3. Удар м'яча об підлогу правою рукою і ловіння лівою рукою, і навпаки.

*Поглиблене розучування:*

1. Відбивання м'яча на місці правою (лівою) рукою.
2. Ведення м'яча правою (лівою) рукою.
3. Ведення м'яча правою (лівою) рукою з подальшою його передачею двома руками (довільним способом).

*Удосконалення навичок:*

1. Ведення м'яча на місці по черзі правою та лівою руками.
2. Чергування підкидання м'яча з ударами об підлогу.
3. Ведення м'яча з ударянням долонею по ньому (довільним способом).

## **ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ ДО ОВОЛОДІННЯ ДІТЬМИ**

### **ВЕДЕННЯМ М'ЯЧА**

#### **(II варіант)**

*Початкове навчання:*

1. Ведення м'яча на місці.
  2. Ведення м'яча навколо себе.
  3. Ведення м'яча, рухаючись кроком.
- Ігри: «Мотоциклісти», «Скажи, який колір».

*Поглиблене розучування:*

1. Ведення м'яча зі зміною:
  - а) напрямку пересування;
  - б) швидкості пересування;
  - в) висоти відскоку м'яча.
2. Ведення м'яча правою (лівою) руками та зупинка після нього.
3. Ведення м'яча, зупинка та передача м'яча.

*Удосконалення навичок:*

Ігри: «Виклики за номерами», «Ведення м'яча парами», «Ловець із м'ячем». «Естафета з веденням м'яча».

## **ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ ТА ІГРИ ДЛЯ ОВОЛОДІННЯ ДІТЬМИ КИДАННЯМ М'ЯЧА В КОШИК**

### **(I варіант)**

*Початкове навчання:*

1. Перекидання м'яча через сітку чи мотузку, натягнуту вище голови дитини (довільним способом).
2. Метання м'яча в обруч, розташований на підлозі (з відстані 2–2,5 м), знизу, зверху та з-за голови.

Ігри: «У кого менше м'ячів», «М'яч у кошик».

*Поглиблене розучування:*

1. Метання м'яча в баскетбольний щит (розмір 120x90 см), встановлений на різній висоті.
2. Удари м'яча об підлогу та кидки його в баскетбольний щит.

*Удосконалення навичок:*

Ігри: «Влучно до кошика», «Чия команда більша».

### **II варіант**

*Початкове навчання:*

1. Кидок м'яча в кошик, розташований на підлозі зручно для дітей.
2. Кидок м'яча в ціль (висота 1,5 м) двома руками від грудей з місця через мотузку чи сітку.
3. Кидок м'яча в кошик двома руками від грудей з місця.

Ігри: «П'ять кидків», «Чия команда більша?».

*Поглиблене розучування:*

1. Кидок м'яча в кошик після ведення (з фіксацією зупинки).



2. Кидок м'яча в кошик однією рукою від плеча після ловіння його.

*Удосконалення навичок:*

Ігри: «Кидання м'яча в парах», «Влучно до кошика».

Поєднання дій: ловіння – кидків м'яча, ведення – кидків м'яча, ловіння – ведення м'яча, ведення – передачі.

Ігри: «М'яч ловцю», «М'яч капітану», гра в баскетбол за спрощеними правилами.

## **ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ ТА ІГРИ ДЛЯ ОВОЛОДІННЯ ДІТЬМИ ПЕРЕДАЧЕЮ М'ЯЧА**

*Початкове навчання:*

1. Передача м'яча двома руками від грудей у стінку та ловіння його.
2. Передача м'яча двома руками від грудей, стоячи парами.
3. Передача м'яча двома руками від грудей під час руху парами.
4. Передача м'яча однією рукою від грудей у русі після ловіння м'яча.

Ігри: «10 передач», «М'яч ведучому».

*Поглиблене розучування:*

1. Передача м'яча в шерензі, по колу (вправо, вліво).
2. Передача м'яча в трійках, п'ятірках.
3. Передача м'яча в колонах з переходом у кінець своєї, а потім протилежної колон.

Ігри: «Встигни зловити», «Гонка м'ячів по колу».

*Удосконалення навичок:*

Передача м'яча парами проти дії захисника.

Ігри: «Злови м'яч», «Займи вільне місце».

### 3.3. Рухливі ігри для закріплення елементів гри в бакетбол дітьми старшого дошкільного віку

**«Передача м'ячів у колонах».** Гравців розподіляють на 2–4 рівні за кількістю осіб у команді, бажано не менше ніж 5–6 осіб. Кожна команда шикується паралельно іншій команді на відстані 1,5–2 м в колону по одному за лінією старту. Капітан кожної команди стоїть попереду колони і тримає в руках баскетбольний м'яч.

За сигналом капітани починають передавати м'яч над головою гравцям, які стоять у колонах останніми. Останній гравець, отримавши м'яч, застосовуючи ведення справа, оббігає свою колону, стає на її чолі й передає м'яч знову і т. д. Коли на початку колони знову опиниться капітан, він піднімає м'яч над головою, що свідчить про завершення гри.

Варіанти: 1. Передачу м'яча можна виконувати «змійкою»: перший – над головою, другий – між ногами і т. д.

2. Теж саме, але м'яч передається збоку, один – справа, інший – зліва і т. д.

3. Ведення виконувати «змійкою», обводити одного гравця справа, іншого зліва і т. д.

Правила: 1. Забороняється перекидати м'яч через кілька гравців. 2. Гравець, який випустив м'яч, повинен сам його спіймати, повернутися на своє місце і продовжувати гру.

**«Передав – сідай».** Гравців розподіляють на 2–4 рівні відповідно до кількості гравців у команді й шикують у колони по одному, які розташовуються паралельно одна від одної на відстані 1,5–2 м. З кожної команди призначається один ведучий, який з м'ячем у руках стає напроти своєї команди на відстані 4–5 м.

За сигналом ведучий починає передавати м'яч (визначеним способом: двома руками від голови, двома руками від грудей, однією від плеча) першому гравцеві своєї команди. Гравець, отримавши м'яч, повертає його ведучому і присідає.

Передачі продовжують інші гравці. Останній гравець, спіймавши м'яч, застосовуючи ведення справа від колони, біжить на місце капітана, який у цей час встає першим у своїй колоні. Гра продовжується, поки капітан не підніме м'яч угору. Перемагає команда, яка першою виконає завдання.

Правила: 1. Не можна пропускати свою чергу на передачу. 2. Гравець, якому не вдалося спіймати м'яч, повинен підібрати його, повернутися на своє місце в колону і продовжити передачу.

**«Салки з веденням м'яча».** У грі беруть участь 10–15 гравців на половині баскетбольного майданчика. У середину кола штрафного майданчика складаються баскетбольні м'ячі у кількості на 3–4 м'ячі менше, ніж усіх гравців. Призначається ведучий з м'ячем у руках. Інші гравці довільно розташовуються в межах майданчика.

За сигналом керівника ведучий, застосовуючи ведення, намагається вільною рукою доторкнутися до одного з гравців, які тікають від нього. Якщо він доторкнувся до когось, то гравець, якого він торкнув, швидко бере один з м'ячів, які лежать у колі, і починає, також застосовуючи ведення, допомагати першому ведучому, таким чином стає два ведучих і т. д. Закінчується гра, коли м'ячів у колі не залишається. Перемагає той, хто залишився без м'яча.

Правила: 1. Не можна вибігати за межі майданчика. 2. Не можна торкати гравця без застосування ведення.

**«Шуліка та квочка».** У грі беруть участь 8–10 гравців, один з гравців нападник («шуліка»), інший – захисник («квочка»), решта – «курчата», які стають по одному і кожен міцно тримає попереднього за пояс. Попереду цієї колони стає «квочка».

За сигналом керівника «шуліка» за допомогою обманних рухів та стрімких переміщень намагається торкнутися рукою останнього гравця в колоні. «Квочка», поставивши руки в боки, перешкоджає його діям. Коли «шуліці» вдалося доторкнутися до останнього «курчати», призначаються нові «шуліка» та

«квочка». Гра продовжується. У кінці гри вибирають найспритніших «шуліку» та «квочку».

Правила: Гравці (квочка та курчата) не повинні роз'єднуватись. Якщо у цей момент «шуліка» торкнеться останнього «курчати», він також вважається спійманим.

**«Не давай м'яча ведучому».** У грі беруть участь від 5 до 12 гравців. Залежно від підготовки гравців та педагогічного завдання призначається від 2 до 4 ведучих. Гравці стають у коло на відстані 2–3 м. Ведучі стають у середину кола. Гравцям у колі дають м'яч.

Гравці починають передавати м'яч між собою, ведучі, які вільно переміщуються в колі, намагаються доторкнутися до нього. Якщо ведучому це вдається, він міняється місцем з гравцем, який на цей час робив передачу або утримував його останнім. Грають певний час. Відзначаються гравці, які не були ведучими.

Варіант: Ведучий може торкатися не тільки м'яча, але і гравця, який на цей час його контролює.

Правила: 1. Якщо м'яч вилетів з кола і ведучий наздогнав його першим, то ведучим стає гравець, який тримав його останнім. 2. Гравці після початку гри теж можуть вільно переміщуватись у межах кола для отримання передачі.

**«М'яч у колі».** У грі беруть участь від 6 до 14 гравців. Гравці розподіляються на 2 рівні за кількістю команди, стають у коло через одного на відстані 1,5–2 м один від одного. У двох гравців протилежних команд, які стоять один напроти одного по діаметру кола, у руках по м'ячу.

За командою гравці починають передавати м'яч вправо або вліво гравцям своєї команди якомога швидше. Команда виграє, якщо її м'яч наздогнав або випередив м'яч команди супротивника. Після цього м'ячі знову розташовуються по діагоналі.

Правила: М'яч передається тільки ближньому гравцю своєї команди.

**«Боротьба за м'яч».** У грі беруть участь від 10 до 20 гравців. Від цього залежить розмір майданчика 15×15 (20×20) м. Гравці розподіляються на 2 рівні відповідно до кількості гравців у команді. Форма гравців повинна відрізнитися за кольором. Капітани стоять у центрі, решта гравців довільно розташовується по майданчику.

Вихователь підкидає м'яч між капітанами, які однією рукою (як у баскетболі) намагаються відбити його гравцям своєї команди. Заволодівши м'ячем, гравець передає його своїм партнерам по команді так, щоб уникнути заволодіння ним гравцями іншої команди, які, у свою чергу, прагнуть перехопити або вибити м'яч. Завдання полягає в тому, щоб гравці однієї команди зробили 10 (5) передач поспіль. Команда, яка виконала завдання, отримує очко, а гра знову починається з центру майданчика кидком між капітанами. Перемагає команда, яка отримує більше очок.

Правила: 1. Гра проводиться за правилами баскетболу. 2. Якщо м'яч у гравців однієї команди перехоплено, загальна кількість передач цієї команди анулюється і підрахунок починається після наступного оволодіння м'ячем.

Варіанти: 1. Підраховувати загальну кількість передач. 2. Підраховувати найбільшу кількість передач з однієї сторони.

**«Салки-виручалки».** У грі беруть участь 8–12 гравців, на половині майданчика. Вибирається ведучий, який стає посередині майданчика. Решта гравців довільно розташовується на майданчику і передають м'яч один одному.

Ведучий піднімає руку і промовляє «Я – салка!», після чого починає ловити гравців, які розбігаються від нього в межах майданчика, передаючи м'яч між собою, намагаючись як найшвидше передати м'яч гравцю, за яким женеться «салка». Гравець, до якого «салка» торкнувся рукою і який в цей момент не отримав м'яча, стає «салкою».

Правила: 1. Ведучий починає ловити гравців тільки після того, як підніме руку і промовить слова. 2. Не можна ловити гравця, який володіє м'ячем. 3. Не

можна тримати м'яч у руках більше 3 секунд. 4. Ведучий не може стояти біля гравця, який володіє м'ячем, він повинен почати ловити іншого гравця. 5. Гравцям заборонено вибігати за межі майданчика (він стає «салкою»).

Варіанти: 1. Збільшення кількості м'ячів. 2. Збільшення кількості ведучих.

**«Салки м'ячем».** Гравців розподіляють на 2 команди, рівні за кількістю учасників. Команди різняться кольором форми гравців. Кількість гравців к команді становить від 5–6 до 10–12 осіб. Площа майданчика має бути 15×15 м або більшою, аж до площі баскетбольного майданчика. Одна з команд за жеребкуванням отримує баскетбольний м'яч, інша довільно розміщується на майданчику.

За сигналом керівника команда, яка отримала право першою володіти м'ячем, за допомогою переміщень та передач м'яча намагається доторкнутися м'ячем до будь-якого гравця іншої команди, не випускаючи його з рук. Гравець, до якого доторкнулися м'ячем, залишає межі майданчика. Гра триває до того часу, поки всі гравці команди-суперниці не залишать майданчик. Викладач фіксує час, за який команда спіймала всіх гравців, і передає м'яч іншій команді.

Правила: 1. Гра починається за сигналом керівника. 2. М'яч можна тільки передавати (не застосовувати ведення). 3. Не можна кидати м'яч, він повинен бути в руках. 4. Не можна вибігати за межі майданчика.

Варіанти: 1. Гру можна проводити певний час (від 1 до 5 хвилин), підраховуючи кількість гравців, які вибули. 2. Гру можна проводити, починаючи з пари гравців, які володіють м'ячем. Коли вони спіймають першого гравця, він стає до їхньої команди, потім третій, четвертий і т. д. Поки не залишиться останній гравець, який і стає переможцем.

### **Ігрові вправи з елементами гри в баскетбол:**

1. Діти розбігаються по майданчику з м'ячами в руках і вільно граються. Після сигналу вихователя вони швидко ловлять м'яч і приймають стійку.

2. Діти без м'ячів стають у коло і пересуваються приставними кроками в бік, зазначений вихователем.

3. Кидання м'яча вниз і ловіння його після відскоку.
4. Кидання м'яча вгору і ловіння його обома руками.
5. Кидання м'яча якомога вище і ловіння його після відскоку від підлоги.
6. Передача м'яча дітям зручним для них способом.
7. Передача м'яча правою (лівою) руками, ловіння його обома руками.
8. Ходьба з підкиданням м'яча і ловіння його обома руками.
9. Передача м'яча по колу вправо, вліво.
10. Передача м'яча обома руками від грудей у стінку і ловіння його.
11. Ловіння м'яча і передача його однією рукою від грудей (у русі).
12. Передача м'яча в шерензі, по колу (вправо, вліво).
13. Удари м'яча об підлогу однією рукою і ловіння його обома руками.
14. Удари м'яча об підлогу правою рукою і ловіння лівою, і навпаки.
15. Відбивання м'яча на місці правою (лівою) руками.
16. Ведення м'яча на місці правою (лівою) руками.
17. Ведення м'яча на місці по чергово, то правою, то лівою руками.
18. Ведення м'яча навколо себе.
19. Ведення м'яча із зупинкою.
20. Ведення м'яча, зупинка і передача його.
21. Кидання м'яча в баскетбольний щит.
22. Кидання м'яча в ціль.
23. Кидання м'яча в кошик двома руками від грудей з місця.
24. Кидання м'яча в кошик однією рукою від плеча після його ловіння.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базовий компонент дошкільної освіти. Авторська груп : О. М. Байер, О. К. Безсонова, О. Г. Брежнева, Н. В. Гавриш, Л. П. Загородня, О. Г. Косенчук, О. Л. Корнєєва, Г. М. Лисенко, Н. В. Левінець, М. А. Машовець, І. О. Мордоус, С. І. Нерянова, Т. О. Піроженко, О. А. Половіна, О. Д. Рейпольська, А. С. Шевчук; Під науковим керівництвом доктора психологічних наук, професора, члена-кореспондента НАПН України Т. О. Піроженко. 2021. URL: [https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro\\_novu\\_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf](https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf)
2. Богініч О. Л., Бабачук Ю. М. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку: метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2014. 224 с.
3. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. Суми : ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с.
4. Драчук А. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М., Капелько Л. Г. Методичні рекомендації до організації ігор та вправ спортивного характеру в закладах дошкільної освіти. Вінниця : ТОВ «Твори», 2022. 88 с.
5. Дитина: Освітня програма для дітей від 2 до 7 років / Наук. кер. проєкту В. О. Огнев'юк; авт. кол. Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, Н. І. Богданець-Білокаленко та ін. Київ : Київ. університет ім. Б. Грінченка, 2020. 304 с.
6. Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2018. 272 с.
7. Закон України «Про дошкільну освіту»: Верховна Рада України. Редакція від 31.03.2023. Офіц. вид. Київ : Парламентське видавництво, 2023. 31 с.



8. Левінець Н. Спортивні ігри в дошкільлі: важливі... й можливі! : освітній напрям «Особистість дитини. Спортивні ігри». *Дошкільнє виховання*. 2021. № 9. С. 7–9.

9. Левінець Н. Пас, гол, шах і мат – навчаємо дітей грати спортивні ігри. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2021. № 5. С. 13–15.

10. Освітня програма «Впевнений старт» для дітей старшого дошкільного віку / Н. В. Гавриш, Т. В. Панасюк, Т. О. Піроженко, О. С. Рогозянський, О. Ю. Хартман, А. С. Шевчук; за заг. наук. ред. Т. О. Піроженко. Київ : Українська академія дитинства, 2017. 80 с.

11. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» / За ред. О. О. Андриєтті, О. П. Голубович, О. П. Долинна та ін. Тернопіль : Мандрівець, 2013. 104 с.

12. Рухливі та спортивні ігри для дітей дошкільного віку (курс лекцій) : навчальний посібник / автори-укладачі: О. І. Курок, Н. О. Хлус, С. А. Тітаренко. Вінниця: ТОВ «Твори», 2023. 198 с.

13. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>

14. Указ Президента України Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text>

15. Указ президента України № 574/2020 «Про започаткування соціального проекту «Активні парки – локації здорової України». URL: <https://www.president.gov.ua/documents/5742020-36049>

16. Я у Світі. Програма розвитку дитини від народження до шести років / О. П. Аксьонова, А. М. Аніщук, Л. В. Артемова та ін.; наук.кер. О. Л. Кононко. Київ : ТОВ «МЦФЕР-Україна, 2019. 488 с.

Навчальне видання

**О. І. Курок, Н. О. Хлус**

**ІГРИ СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ З М'ЯЧЕМ  
ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ (ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ)**