

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-02-103М

Методичні рекомендації

«СПОРТИВНІ ІГРИ – ДОШКІЛЬНИКАМ»

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
за освітньо-професійними програмами
«Фізична терапія, ерготерапія», «Фізична культура і спорт»
спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт»
та 227 «Терапія та реабілітація»
денної та заочної форм навчання

Схвалено науково-методичною
радою НУВГП
Протокол № 8 від 21.06.2023 р.

Рівне – 2023

Методичні рекомендації «Спортивні ігри – дошкільникам» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійними програмами «Фізична терапія, ерготерапія», «Фізична культура і спорт» спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 227 «Терапія та реабілітація» денної та заочної форм навчання [Електронне видання] / Богдановський І. В., Конох А. П., Григус І. М. – Рівне : НУВГП, 2023. – 120 с.

Укладачі:

Богдановський Ігор Васильович, старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії НУВГП;

Конох Анатолій Петрович, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету;

Григус Ігор Михайлович, доктор медичних наук, професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії, директор Навчально-наукового інституту охорони здоров'я НУВГП.

Рекомендовано на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії № 11 від 06.06.2023 р.

Рекомендовано на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання № 11 від 06.06.2023 р.

Схвалено на засіданні науково-методичної ради з якості ННІОЗ № 10 від 13.06.2023 р.

Схвалено на засіданні вченої ради ННІОЗ № 10 від 13.06.2023 р.

Вчений секретар
науково-методичної ради:

Костюкова Т. А.

У методичних рекомендаціях викладаються рекомендації і система завдань з комплексного навчання дітей дошкільного віку таких спортивних ігор, як міні-баскетбол, міні-гандбол, міні-футзал для підтримки та корекції загального функціонального стану, а також приводиться опис рухових ігор, сприяючих вдосконаленню рухових навичок.

© І. В. Богдановський, А. П. Конох,
І. М. Григус, 2023

© Національний університет водного
господарства та природокористування, 2023

ЗМІСТ

Вступ	4
Річний план-графік розподілу навчального матеріалу.....	5
Плани-конспекти занять з фізичної культури для дітей старшої дошкільної групи.....	8
Міні-футзал.....	8
Міні-баскетбол	32
Міні-гандбол.....	56
Додаток 1. Рухливі ігри	80
Додаток 2. Комплекси загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять і ранкової гімнастики (за П. П. Буцинською).....	98
Додаток 3. Правила гри в міні-футзал	110
Додаток 4. Правила гри в міні-баскетбол.....	111
Додаток 5. Правила гри в міні-гандбол	113
Додаток 6. Програма профілактики травматизму засобами фізичних вправ.....	114
Література.....	120



ВСТУП

Характерними рисами сучасного спорту є значне його омолодження і неухильне зростання спортивних досягнень. Соціальне значення спорту в нашій країні вимагає пошуку нових засобів і методів роботи зі спортсменами, нових шляхів підвищення ефективності їх багаторічної підготовки.

Останнім часом спостерігається прагнення до можливо більш ранньої спортивної спеціалізації, з дитячого віку. Якщо раніше це спостерігалось переважно у таких видах спорту, як художня та спортивна гімнастика, то наразі – вже не рідкість для багатьох інших видів спорту, зокрема спортивних ігор.

В дитячих спортивних школах намагаються залучити до занять спортивними іграми дітей з дитячих садків. З огляду на вирішення завдань масового оздоровлення дітей, їх гармонійного розвитку такий підхід є доцільним. Але в жодному разі не можна надавати роботі з малолітніми дітьми суворої спортивної вузько спеціалізованої спрямованості, оскільки це може бути шкідливим як для їх здоров'я і подальшого спортивного вдосконалення. Необхідною умовою відбору дітей в ДЮСШ є обов'язкове попереднє навчання дітей різним видам спорту. Це забезпечує не тільки оволодіння дітьми корисними для життя навичками, але й значно підвищує ефективність оцінки перспективності дітей. Без масового навчання легко помилитись і прийняти тих, хто краще плаває, бігає або їздить на велосипеді в зв'язку з сімейним вихованням, а не за здібностями.

За останні десять років значно підвищився інтерес до спортивних ігор (бадмінтон, баскетбол, гандбол, городки футбол, теніс, настільний теніс, хокей тощо). Тому зростають вимоги до професійної підготовки майбутніх тренерів з ігрових видів спорту, які готові враховувати вікові особливості фізичного та психологічного розвитку дитини, що є запорукою спортивного довголіття.

Методичні рекомендації мають своїм завданням надати методичну допомогу тренерам спортивних ігор і реабілітологам в організації навчально-тренувального процесу з дітьми 4-6 років; плануванні навчального матеріалу; розробці план-конспектів; попередженні спортивного травматизму.

У додатках подано комплекси загально-розвивальні та дихальні вправи, рухливі ігри, що сприяють ефективному навчанню спортивним іграм і підтриманню належного функціонального стану дитини.



Річний план-графік розподілу навчального матеріалу



Фізичні вправи	місяці												
	вересень				жовтень				листопад				
	тижні				тижні				тижні				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Вправи в основних рухах:													
вправи з ходьби	+	+	+						+	+	+		
вправи з бігу	+	+	+			+	+	+				+	+
вправи зі стрибків							+	+	+				
вправи у кидках				+	+	+							
вправи у лазінні													
вправи з рівноваги				+	+					+	+	+	+
Загальнорозвивальні вправи:													
вправи для рук	+				+		+			+		+	
вправи для ніг	+				+		+			+		+	
вправи для тулуба			+			+		+			+		+
танцювальні вправи													
шикування та перешиковування		+		+					+				
Рухливі ігри та ігрові вправи:													
ігри з бігом і ходьбою				+	+				+				
ігри з лазінням													
ігри з кидками			+				+			+		+	
ігри зі стрибками		+				+					+		+
ігри на орієнтування в просторі	+							+					
Вправи з формування умінь травмо-безпечних падінь при заняттях спортивними іграми	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Фізичні вправи	місяці												
	грудень				січень				лютий				
	тижні				тижні				тижні				
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Вправи в основних рухах:													
вправи з ходьби			+	+									
вправи з бігу					+	+				+	+	+	+
вправи зі стрибків					+	+	+	+	+				
вправи у кидках									+	+			+
вправи у лазінні	+	+	+	+							+	+	+
вправи з рівноваги	+	+					+	+	+	+			
Загальнорозвивальні вправи:													
вправи для рук			+					+					+
вправи для ніг			+					+					+
вправи для тулуба				+					+				
танцювальні вправи	+	+				+	+				+	+	
шикування та перешиковування					+				+				
Рухливі ігри та ігрові вправи:													
ігри з бігом і ходьбою	+	+					+		+	+			
ігри з лазінням					+	+					+		
ігри з кидками			+										+
ігри зі стрибками				+								+	
ігри на орієнтування в просторі								+					
Вправи з формування умінь травмо-безпечних падінь при заняттях спортивними іграми	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Фізичні вправи	місяці												
	березень				квітень				травень				
	тижні				тижні				тижні				
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Вправи в основних рухах:													
вправи з ходьби													
вправи з бігу					+	+	+	+	+		+	+	+
вправи зі стрибків			+	+			+	+	+	+			
вправи у кидках	+	+			+	+			+	+	+	+	
вправи у лазінні	+	+	+	+				+					
вправи з рівноваги	+	+			+	+					+	+	+
Загальнорозвивальні вправи:													
вправи для рук			+		+			+			+		
вправи для ніг			+		+			+			+		
вправи для тулуба		+		+					+			+	
танцювальні вправи	+												+
шикування та перешиковування						+	+			+			
Рухливі ігри та ігрові вправи:													
ігри з бігом і ходьбою	+	+							+		+		
ігри з лазінням						+	+			+			+
ігри з кидками				+									
ігри зі стрибками			+		+							+	
ігри на орієнтування в просторі								+					
Вправи з формування умінь травмо-безпечних падінь при заняттях спортивними іграми	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Плани-конспекти занять з фізичної культури для дітей старшої дошкільної групи



МІНІ-ФУТЗАЛ

Заняття №1



Завдання заняття:

1. Сприяти вихованню у дітей інтересу до оволодіння спортивної гри футзал.
2. Розучити комплекс загальнорозвивальних вправ з футзальними м'ячами.
3. Формування вміння передавати м'яч правою і лівою ногою носком гомілки.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Бесіда про гру у футбол та його різновиди (міні-футбол, пляжний футбол, футзал), його вплив на здоров'я і фізичний розвиток дітей. Шиккування в одну шеренгу. Ходьба: звичайним кроком, широким кроком, на носках, на п'ятах. Повільний біг. Перешиковування. Комплекс ЗРВ з м'ячами В.п. – упор стоячи на один крок від стіни, ноги нарізно. Згинання та розгинання рук.	до 1 хв 0,5 хв 2-2,5 хв до 1 хв 0,5-1 хв 4-4,5 хв 10-12 раз	Про значення цієї гри для всебічного розвитку дітей, про видатних футболістів Ознайомити з вимогами до одягу, взуття, спортивного інвентарю. Розповісти у доступній для дітей цієї вікової групи формі. Хто біля кого хоче. Дивитись додатки
Основна (16-18 хв)	1. Передавання нерухомого м'яча носком правої (лівої) ноги з наступною зупинкою м'яча обома руками. 2. Передавання нерухомого м'яча носком правої (лівої) ноги з наступною зупинкою м'яча підшвою гомілки. 3. Рухлива гра «Будь уважним».	15-16 раз 15-16 раз 3-4 хв	Показ в різних площинах. В парах на відстані 3-4 м один від одного. Дивитись додатки
Заключна (3-4 хв)	Біг у повільному темпі. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шиккування в коло. Підбиття підсумків занять.	1-2 хв до 30 с до 30 с до 30 с	У повільному темпі по колу. В колоні по одному. Хто біля кого хоче.

Заняття №2



Завдання заняття:

1. Сформувати вміння щодо підготовки інвентаря і місця до занять.
2. Формування вміння передавання м'яча правою і лівою ногою внутрішньою стороною гомілки.
3. Сприяти розвитку координації рухів в грі «Спритні діти».

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Шиккування в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятах. •з високим підніманням колін. Повільний біг. Перешиковування. Комплекс ЗРВ з м'ячами. В.п. – упор стоячи на один-два кроки від стіни, ноги нарізно. Згинання та розгинання рук.	до 1 хв 2-2,5 хв до 1 хв 0,5 – 1 хв 4-4,5 хв 10-12 раз	Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати дистанцію. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки
Основна (16-18 хв)	1. Передавання нерухомого м'яча внутрішньою стороною гомілки правою (лівою) ногою з наступною зупинкою м'яча обома руками; 2. Передавання нерухомого м'яча внутрішньою стороною гомілки правою (лівою) ногою з наступною зупинкою м'яча підшвою гомілки; 3. Рухлива гра «Передай м'яч».	14-16 раз 14-16 раз 6-8 хв	Показ в різних площинах. В парах на відстані 3-4 м один від одного. Дивитись додатки
Заключна (3-4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шиккування в коло. Підбиття підсумків занять.	1-2 хв до 30 с до 30 с до 30 с	У повільному темпі по колу. В колоні по одному. Хто біля кого хоче.



Завдання заняття:

1. Формування вміння передавати м'яч правою і лівою ногою зовнішньою стороною гомілки, з зупиненням внутрішньою стороною гомілки.
2. Сприяти розвитку окоміру і координації рухів у грі «Спритні діти».

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Шикування в одну шеренгу Ходьба: •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятках. Повільний біг. Перешиковування. Комплекс ЗРВ з м'ячами. В.п. – упор стоячи на один крок від стіни, ноги нарізно. Згинання та розгинання рук.	до 1 хв 2-2,5 хв до 1 хв 0,5 – 1 хв 4-4,5 хв 10-12 раз	Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати дистанцію. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки
Основна (16-18 хв)	1. Передавання нерухомого м'яча зовнішньою стороною гомілки правою (лівою) ногою з наступною зупинкою м'яча підшвою; 2. Передавання нерухомого м'яча зовнішньою стороною гомілки правою (лівою) ногою з наступною зупинкою м'яча: •підшвою; •внутрішньою стороною гомілки 3. Рухлива гра «Спритні діти».	14-16 раз 14-16 раз 14-16 раз 5-6 хв	Показ в різних площинах. В парах на відстані 3-4 м один від одного. Називати сторони, в які проводиться передача Дивитись додатки
Заключна (3-4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук вгору і вниз. Шикування в коло. Підбиття підсумків занять.	1-2 хв до 30 с до 30 с до 30 с	У повільному темпі по колу. В колоні по одному. Хто біля кого хоче.

Заняття №4



Завдання заняття:

1. Вчити дітей зупиняти м'яч, що рухається.
2. Удосконалювати навички передавання м'яча.
3. Сприяти розвитку окоміру і координації рухів у грі «Влучи у ворота».

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей, 10 кубиків.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятах. •з високим підніманням колін. Повільний біг. Перешиковування. Комплекс ЗРВ з м'ячами. В.п. – упор стоячи на півтора-два кроки від стіни, ноги нарізно, руки ширше плечей. Згинання та розгинання рук.	до 1 хв 2-2,5 хв до 1 хв 0,5 – 1 хв 4-4,5 хв 10-12 раз	Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати дистанцію. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки
Основна (16-18 хв)	1. Передавання м'яча вліво, вправо різними способами правою і лівою ногою: •нерухомого м'яча; •м'яча, що котиться назустріч; •м'яча, що котиться зліва, справа, після зупинки. 2. Ігрова вправа «Точний пас».	14-16 раз 15-16 раз 15-16 раз 15-16 раз 6-8 хв	В парах на відстані 4-5 м один від одного. Дивитись додатки
Заключна (3-4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в коло. Підбиття підсумків занять.	1-2 хв до 30 с до 30 с до 30 с	У повільному темпі по колу. В колоні по одному. Хто біля кого хоче.



Завдання заняття:

1. Удосконалювати навички передавання та зупинки м'яча.
2. Формувати вміння точно посилати м'яч у певному напрямку.
3. Виховувати вміння узгоджувати свої рухи з рухами товаришів під час гри «М'яч у парах».

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Шиккування в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •малим кроком, •широким кроком. Повільний біг. Перешиковування. Комплекс ЗРВ м'ячами В.п. – упор стоячи на півтора- два кроки від стіни, ноги нарізно, руки ширше плечей. Згинання та розгинання рук.	до 1 хв 2-2,5 хв до 1 хв 0,5 – 1 хв 4-4,5 хв 10-12 раз	Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати стрій. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки
Основна (16-18 хв)	1. Передавання м'яча різними способами в різні напрямки правою і лівою ногою по: •колу; •квадрату; •трикутнику. 2. Рухлива гра «М'яч у парах».	14-16 раз 15-16 раз 15-16 раз 6-8 хв	Для чіткості виконання передачі по колу (квадрату, трикутнику), виконувати вправо, вліво по чергово, для зміни напрямку використовувати слуховий і зоровий орієнтири. Дивитись додатки.
Заключна (3-4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук вгору і вниз. Шиккування в півколо. Підбиття підсумків заняття.	1 – 2 хв до 30 с до 30 с до 30 с	У повільному темпі по колу. В колоні по одному. Сполучати руки з диханням. Хто біля кого хоче.



Завдання заняття:

1. Ознайомити дітей з ударом по м'ячу.
2. Розривати швидкість бігу під час гри «Дожені свою пару».

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятах. •з високим підніманням колін. <p>Повільний біг. Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ м'ячами В.п. – упор стоячи на два кроки від стіни, ноги нарізно. Відштовхування від стіни напруженими пальцями.</p>	<p>до 1 хв</p> <p>2-2,5 хв</p> <p>до 1 хв</p> <p>0,5 – 1 хв</p> <p>4-4,5 хв</p> <p>10-12 раз</p>	<p>Хто біля кого хоче.</p> <p>По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати дистанцію. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки</p>
Основна (16-18 хв)	<p>1. Замахи як при ударі з дотиком м'яча:</p> <ul style="list-style-type: none"> •носком; •серединою підйому гомілки; •внутрішньою частиною гомілки; •зовнішньою частиною гомілки. <p>2. Удари по нерухомому м'ячу правою і лівою ногою;</p> <ul style="list-style-type: none"> •носком; •серединою підйому гомілки. <p>3. Рухлива гра «Дожені свою пару».</p>	<p>14-16 раз</p> <p>15-16 раз</p> <p>15-16 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>14-16 раз</p> <p>6-8 хв</p>	<p>Ноги повинні бути позаду м'яча, та що б'є – напроти м'яча, а опорна трошки збоку. Удар треба робити в середину м'яча Звертати увагу, щоб діти приймали правильне вихідне положення при виконанні удару по м'ячу. Удари виконуються в стінку з відстані 3-4 м. Дивитись додатки.</p>
Заключна (3-4 хв)	<p>Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз.</p> <p>Шикування в півколо. Підбиття підсумків занять.</p>	<p>1-2 хв</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p>	<p>У повільному темпі по колу. В колоні по одному. Погджувати руки з диханням.</p> <p>Хто біля кого хоче.</p>



Завдання заняття:

1. Формування вміння ударяти по нерухомому м'ячу правою і лівою ногою.
2. Виховувати дисципліну під час проведення гри «Добий м'яч до щита».

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> •звичайним кроком, •малим кроком, •широким кроком. <p>Повільний біг. Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ м'ячами В.п. – упор стоячи на два кроки від стіни, ноги нарізно. Відштовхування від стіни напруженими пальцями.</p>	<p>до 1 хв</p> <p>2-2,5 хв</p> <p>до 1 хв</p> <p>0,5-1 хв</p> <p>4-4,5 хв</p> <p>12-14 раз</p>	<p>Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки.</p>
Основна (16-18 хв)	<p>1. Удари по нерухомому м'ячу правою і лівою ногою з опори:</p> <ul style="list-style-type: none"> •внутрішньою стороною підйому; •зовнішньою стороною підйому. <p>2. Удари п'яткою правою і лівою ногою назад, вправо, вліво.</p> <p>3. Удари по нерухомому м'ячу правою і лівою ногою різними способами:</p> <ul style="list-style-type: none"> •з 1-3 кроків; •з розбігу. <p>4. Рухлива гра «Добий м'яч до щита».</p>	<p>12-14 раз</p> <p>12-14 раз</p> <p>15-16 раз</p> <p>12-14 раз</p> <p>12-14 раз</p> <p>6-8 хв</p>	<p>Опірна нога ставиться рядом з м'ячем так щоб її носок був трохи попереду м'яча. В момент удару опорна нога ставиться на носок.</p> <p>Удари виконуються в стінку з відстані 3-4 м.</p> <p>Дивитись додатки</p>
Заключна (3-4 хв)	<p>Біг.</p> <p>Ходьба з рухами рук угору і вниз.</p> <p>Шикування в півколо.</p> <p>Підбиття підсумків занять.</p>	<p>1 – 2 хв</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p>	<p>У повільному темпі по колу. В колоні по одному. погоджувати руки з диханням. Хто біля кого хоче.</p>

Заняття №8



Завдання заняття:

1. Формування вміння ударяти по м'ячу, що рухається, правою і лівою ногою.
2. Сприяти розвитку точності рухів під час гри «Влуч в кеглю».

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятах. •з високим підніманням колін. <p>Повільний біг.</p> <p>Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ з м'ячами</p> <p>В.п. – упор стоячи на два кроки від стіни, ноги нарізно.</p> <p>Відштовхування від стіни напруженими пальцями з подальшим оплеском.</p>	<p>до 1 хв</p> <p>2-2,5 хв</p> <p>до 1 хв</p> <p>0,5-1 хв</p> <p>4-4,5 хв</p> <p>12-14 раз</p>	<p>Хто біля кого хоче.</p> <p>По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати дистанцію.</p> <p>У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.</p> <p>Дивитись додатки</p>
Основна (16-18 хв)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Удари правою і лівою ногою різними способами з розбігу в стінку з 4-6 м. 2. Удари правою і лівою ногою різними способами з розбігу по м'ячу, що котиться від себе. 3. Удари правою і лівою ногою різними способами по м'ячу, що котиться назустріч. 4. Рухлива гра «Збий предмет». 	<p>12-14 раз</p> <p>12-14 раз</p> <p>15-16 раз</p> <p>6-8 хв</p>	<p>Тулуб в момент удару повинен бути в нахлоні вперед</p> <p>Удари виконуються в стінку з відстані 3-4 м</p> <p>Дивитись додатки</p>
Заключна (3-4 хв)	<p>Біг.</p> <p>Ходьба з рухами рук угору і вниз.</p> <p>Шикування в півколо.</p> <p>Підбиття підсумків занять.</p>	<p>1-2 хв</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p>	<p>У повільному темпі по колу.</p> <p>В колоні по одному.</p> <p>Погоджувати руки з диханням.</p> <p>Хто біля кого хоче.</p>



Завдання заняття:

1. Формування вміння удару по м'ячу правою і лівою ногою ціль.
2. Сприяти розвитку точності рухів під час гри «Влуч в кеглю».

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> •звичайним кроком, •малим кроком, •широким кроком. <p>Повільний біг. Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ з м'ячами. В.п. – упор стоячи на два кроки від стіни, ноги нарізно. Відштовхування від стіни напруженими пальцями з подальшим оплеском.</p>	<p>до 1 хв</p> <p>2-2,5 хв</p> <p>до 1 хв</p> <p>0,5-1 хв</p> <p>4-4,5 хв</p> <p>12-14 раз</p>	<p>Хто біля кого хоче.</p> <p>По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки</p>
Основна (16-18 хв)	<p>1. Удари по нерухомому м'ячу правою і лівою ногою різними способами в ворота:</p> <ul style="list-style-type: none"> •з 1-3 шагів; •з розбігу. <p>2. Удар по м'ячу, що рухається, правою і лівою ногою різними способами в ворота:</p> <ul style="list-style-type: none"> •з 1-3 шагів; •з розбігу. <p>4.Рухлива гра «Добий м'яч до щита».</p>	<p>12-14 раз</p> <p>14-16 раз</p> <p>12-14 раз</p> <p>15-16 раз</p> <p>6-8 хв</p>	<p>При ударі внутрішньою частиною гомілки носок розвертається назовні. Опорна нога не повинна ставитися близько до м'яча – це заважає нанесенню удару. Щоб м'яч летів високо, треба удар наносити в нижню частину м'яча. Дивитись додатки.</p>
Заключна (3-4 хв)	<p>Біг.</p> <p>Ходьба з рухами рук угору і вниз.</p> <p>Шикування в коло. Підбиття підсумків занять.</p>	<p>1-2 хв</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p>	<p>У повільному темпі по колу. В колоні по одному. Погоджувати рухи рук з диханням. Хто біля кого хоче.</p>

Заняття №10



Завдання заняття:

1. Удосконалювати навички ударів по м'ячу.
2. Ознайомити дітей зі способами пересування по майданчику.
3. Сприяти розвитку точності ударів по м'ячу під час гри «Дальній удар».

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей, 10-12 кеглів .

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятах. •з високим підніманням колін. <p>Повільний біг. Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ з м'ячами. В.п. – упор стоячи на два кроки від стіни, ноги нарізно. Відштовхування від стіни напруженими пальцями з подальшим оплеском за спиною.</p>	<p>до 1 хв</p> <p>2-2,5 хв</p> <p>до 1 хв 0,5-1 хв</p> <p>4-4,5 хв</p> <p>8-10 раз</p>	<p>Хто біля кого хоче.</p> <p>По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.</p> <p>Зберігати дистанцію. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки.</p>
Основна (16-18 хв)	<p>1. Удари по м'ячу, що рухається, правою і лівою ногою різними способами у ворота:</p> <ul style="list-style-type: none"> •з 1-3 шагів; •з розбігу •після передачі зліва, справа. <p>2. Ведіння м'яча з бокової лінії.</p> <p>3. Рухлива гра «Дальній удар».</p>	<p>12-14 раз</p> <p>14-16 раз</p> <p>12-14 раз</p> <p>3-4 хв</p> <p>6-8 хв</p>	<p>При ударі зовнішньою частиною гомілки опорна нога ставиться збоку і позаду м'яча, а та що б'є повернута носком уперед.</p> <p>М'яч ставиться на лінію і ударом любим способом вводиться в гру Дивитись додатки.</p>
Заключна (3-4 хв)	<p>Біг.</p> <p>Ходьба з рухами рук угору і вниз.</p> <p>Шикування в коло.</p> <p>Підбиття підсумків занять.</p>	<p>1-2 хв</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p>	<p>У повільному темпі по колу.</p> <p>В колоні по одному. Погоджувати руки з диханням. Хто біля кого хоче.</p>

Заняття №11



Завдання заняття:

1. Формувати вміння вести м'яч по прямій.
2. Виховувати вміння ведіння м'яча в грі «Струмочок».

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	до 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: •звичайним кроком, •малим кроком, •широким кроком.	2-2,5 хв	По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки
	Повільний біг.	до 1 хв	
	Перешиковування.	0,5-1 хв	
	Комплекс ЗРВ із м'ячами.	4-4,5 хв	
В.п. – упор стоячи на два кроки від стіни, ноги нарізно.	8-10 раз		
Відштовхування від стіни напруженими пальцями з подальшим оплеском за спиною.	8-10 раз		
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві.	8-10 раз		
Основна (16-18 хв)	1. Рухаючись повільним кроком по прямій легкими ударами котити м'яч від однієї гомілки до іншої.	2-3 рази по 10м	Намагаючись не відпускати м'яч далеко від себе.
	2. Ведіння м'яча тільки: однією ногою: •лівою; •правою.	5-6 м 6-8 м 6-8 м	
	3. Рухлива гра «Струмочок».	6-8 хв	
Заключна (3-4 хв)	Біг.	1 – 2 хв	У повільному темпі по колу. В колоні по одному. Хто біля кого хоче.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	до 30 с	
	Шикування в півколо. Підбиття підсумків занять.	до 30 с до 30 с	

Заняття №12



Завдання заняття:

1. Формувати вміння вести м'яч різними частинами гомілки.
2. Виховувати вміння ведіння м'яча в грі «Кішки-мишки».

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятах. •з високим підніманням колін. <p>Повільний біг. Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ із м'ячами. В.п. – упор стоячи на два кроки від стіни, ноги нарізно. Відштовхування від стіни напруженими пальцями з подальшим оплеском перед собою або за спиною. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві.</p>	<p>до 1 хв</p> <p>2-2,5 хв</p> <p>до 1 хв</p> <p>0,5-1 хв</p> <p>4-4,5 хв</p> <p>8-10 раз</p> <p>10-12 раз</p>	<p>Хто біля кого хоче.</p> <p>По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.</p> <p>Зберігати дистанцію. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки.</p>
Основна (16-18 хв)	<p>1. Ведіння м'яча однією ногою:</p> <ul style="list-style-type: none"> •внутрішньою частиною гомілки; •носком; •зовнішньою частиною гомілки; <p>2. Ведіння м'яча правою і лівою ногою по черзі</p> <p>3. Рухлива гра «Не замочи ніг».</p>	<p>2 по 6-8 м</p> <p>2 по 6-8 м</p> <p>2 по 6-8 м</p> <p>2 по 6-8 м</p> <p>6-8 хв</p>	<p>Під час ведіння, дивитися вперед</p> <p>Бити в середину м'яча</p> <p>Дивитись додатки.</p>
Заключна (3-4 хв)	<p>Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз.</p> <p>Шикування в півколо. Підбиття підсумків заняття.</p>	<p>1-2 хв</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p>	<p>У повільному темпі по колу.</p> <p>В колоні по одному.</p> <p>Хто біля кого хоче.</p>

Заняття №13



Завдання заняття:

1. Формувати навичку ведіння м'яча.
2. Удосконалювати вміння передачі та зупинки м'яча.

3. Розвивати швидкість та реакцію під час гри «Зупинись».
Інвентар: м'ячі за кількістю дітей, 10-12 кеглів.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шиккування в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •малим кроком, •широким кроком. Повільний біг. Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ із м'ячами. В.п. – стійка – ноги нарізно. За допомогою рук перейти в упор лежачи та повернутись у вихідне положення. Навчати кінцевого положення під час падіння вперед на руки-груди. Прийняття положення приземлення. Падіння з положення стоячи на колінах. Те саме за звуковим сигналом.</p>	<p>до 1 хв</p> <p>2-2,5 хв</p> <p>до 1 хв</p> <p>0,5-1 хв</p> <p>4-4,5 хв</p> <p>3-4 раз</p> <p>0,5 хв</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Хто біля кого хоче.</p> <p>По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки.</p>
Основна (16-18 хв)	<p>1. Ведіння м'яча: •по колу; •змійкою, огинаючи кеглі; •різними способами; 2.Рухлива гра «Зупинись».</p>	<p>2 по 6-8 м</p> <p>2 по 6-8 м</p> <p>2 по 6-8 м</p> <p>6-8 хв</p>	<p>Дивитись додатки.</p>
Заключна (3-4 хв)	<p>Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шиккування в півколо. Підбиття підсумків занять.</p>	<p>1-2 хв</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p>	<p>У повільному темпі по колу. В колоні по одному. Хто біля кого хоче.</p>



Завдання заняття:

1. Закріпити навички ведіння м'яча по прямій та зі зміною напрямку.
2. Удосконалити орієнтування в просторі під час гри «Обведи та передай».

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей, 6-8 кеглів.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Шиккування в одну шеренгу.	до 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятах. •з високим підніманням колін.	2-2,5 хв	По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешиковування.	до 1 хв 0,5-1 хв	Зберігати дистанцію. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки
	Комплекс ЗРВ із м'ячами. Навчати кінцевого положення під час падіння вперед на руки-груди. Падіння з положення стоячи на колінах.	4-4,5 хв	Дивитись додатки
	Те саме, з попереднім оплеском перед собою. Те саме, з оплеском за спиною.	6-8 раз 6-8 раз 4-6 раз	Дивитись додатки
Основна (16-18 хв)	1. Вільне ведіння м'яча по майданчику. За сигналом (свисток) зупинити м'яч підшвою, за другим сигналом – продовжити ведіння м'яча. .	10-12 раз	Збивши кеглю, гравець повинен поставити її на місце і продовжувати виконання вправи Дивитись додатки
	2. Ведіння м'яча правою (лівою) ногою зі зміною напрямку між кеглями, намагаючись їх не зачепити.	8-10 раз	
	3. Ігрова вправа «Обведи та передай».	6-8 хв	
Заключна (3-4 хв)	Біг.	1 – 2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	до 30 с	В колоні по одному.
	Шиккування в півколо.	до 30 с	Хто біля кого хоче.
	Підбиття підсумків занять.	до 30 с	



Завдання заняття:

1. Формувати навички ведіння м'яча.
2. Навчити введенню м'яча з бокової лінії та виконання штрафних ударів.
3. Сприяти розвитку окоміру, координації рухів та спритності під час гри «Точний кидок».

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей, 6 обручів.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •малим кроком, •широким кроком. Повільний біг. Перешиковування.	до 1 хв 2-2,5 хв	Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки.
	Комплекс ЗРВ з обручами. В.п. – стійка – ноги нарізно. За допомогою рук перейти в упор лежачи та повернутися у вихідне положення. Навчати кінцевого положення під час падіння вперед на руки-груди.	4-4,5 хв 4-6 раз	
	Падіння після попереднього оплеску перед собою та за спиною з положення присіду, руки напівзігнуті.	1 хв	
	Те саме, з положення напівприсіду.	4-6 раз	
		4-6 раз	
Основна (16-18 хв)	1. Ведіння м'яча майданчиком, легким поштовхом ноги. За сигналом (свисток) зупинити м'яч підошвою, за другим сигналом – продовжити ведіння м'яча.	2-3 хв	Слідкувати за правильним виконанням вправи Слідкувати, щоб під час ведення м'яч знаходився на лінії. Дивитись додатки.
	2. Введення м'яча із-за бокової лінії.	10-12 раз	
	3. Ігрова вправа «Точний кидок».	6-8 хв	
Заключна (3-4 хв)	Біг.	1-2 хв	У повільному темпі по колу. В колоні по одному. Погоджувати рухи з диханням. Хто біля кого хоче.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	до 30 с	
	Шикування в півколо. Підбиття підсумків занять.	до 30 с до 30 с	



Завдання заняття:

1. Ознайомити з елементами техніки гри воротаря.
2. Розучити ігри «М'яч воротарю» та «Спритний воротар».

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятах. •з високим підніманням колін.	до 1 хв 2-2,5 хв	Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешиковування. Комплекс ЗРВ із м'ячами. Навчати своєчасного амортизаційного руху під час падіння вперед на руки-груди.	до 1 хв 0,5 – 1 хв 4-4,5 хв	Зберігати дистанцію. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки.
	Падіння з виконанням оплеску за собою з положення присіду, руки напівзігнуті.	8-10 раз	Дивитись додатки
	Те саме, з чергуванням оплесків перед собою та за собою.	8-10 раз	
	Те саме, з положення напівбоком.	8-10 раз	
Основна (16-18 хв)	1. Ознайомити з основною стійкою воротаря.	1-2 хв	Звернути увагу на виконання правил гри (штрафний майданчик, гра рукою) Дивитись додатки.
	2. Введення м'яча у гру.	1-2 хв	
	3. Ловіння.	2-3 хв	
	4. Відбивання м'яча ногою та руками.	1-2 хв	
5. Ігрова вправа «М'яч у ворота», «Спритний воротар».	6-8 хв		
Заключна (3-4 хв)	Біг.	1-2 хв	У повільному темпі по колу. В колоні по одному. Погоджувати рухи з диханням. Хто біля кого хоче
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	до 30 с	
	Шикування в півколо Підбиття підсумків занятя	до 30 с до 30 с	



Завдання заняття:

1. Ознайомити з технікою пересування футболіста майданчиком.
2. Вчити удару по м'ячу середньою частиною підйому ноги.
3. Розвивати швидкість та увагу під час гри «Перебіжки».

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •малим кроком, •широким кроком. Повільний біг. Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ із м'ячами. В.п. – стійка ноги нарізно за два кроки від гімнастичної лави. За допомогою рук перейти в упор лежачи на лаві та повернутися у вихідне положення. Падіння з виконанням оплеску за собою з положення присіду, руки напівзігнуті. Те саме, з чергуванням оплесків перед собою та за собою.</p>	<p>до 1 хв</p> <p>2-2,5 хв</p> <p>до 1 хв</p> <p>0,5-1 хв</p> <p>4-4,5 хв</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки.</p> <p>Дивитись додатки</p>
Основна (16-18 хв)	<p>1. Пересування футболіста майданчиком: •перехресним та приставним кроком; •стрибками; •зупинки та повороти.</p> <p>2. 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.</p> <p>3. Ігрова вправа «М'яч у стінку».</p> <p>4. Рухлива гра «Перебіжки».</p>	<p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>14-16 раз.</p> <p>14-16 раз.</p> <p>6-8 хв</p>	<p>Нагадати дітям, що удар по м'ячу виконується середньою частиною підйому.</p> <p>Дивитись додатки.</p>
Заключна (3-4 хв)	<p>Біг.</p> <p>Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в півколо. Підбиття підсумків заняття.</p>	<p>1-2 хв</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p>	<p>У повільному темпі по колу. В колоні по одному. Хто біля кого хоче.</p>

Заняття №18



Завдання заняття:

1. Удосконалювати удари по м'ячу передньою частиною підйому.
2. Закріпити вміння дітей зупиняти м'яч внутрішньою стороною гомілки і підшвою.
3. Розвивати швидкість та спритність під час гри «Не давай м'яч тому, хто водить».

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятах. •з високим підніманням колін. Повільний біг. Перешиковування.	до 1 хв	Хто біля кого хоче.
		2-2,5 хв	По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати дистанцію.
		до 1 хв 0,5-1 хв	У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ із м'ячами. В.п. – упор лежачи. Пересування на ногах наліво, направо по колу, руки на місці. Падіння з положення присід напівбоком, руки напівзігнуті, з виконанням оплесків. Падіння з положення стійки – ноги нарізно, ледь зігнуті, руки напівзігнуті.	4-4,5 хв	Дивитись додатки
		1 хв	
		6-8 раз	Дивитись додатки
Основна (16-18 хв)	1. Удари по м'ячу середньою частиною підйому: •удар по нерухомому м'ячу з місця; •удар по нерухомому м'ячу з 2-3 кроків; (прокотити перед собою м'яч і після розбігу виконати удар м'ячем в стінку). 2. Ігрова вправа «Дальній удар». 3. Рухлива гра «Не давай м'яч тому, хто водить».	6-10 раз	Виконуючи удар по м'ячу, необхідно зігнути праву (ліву) ногу в колінному суглобі і відвести її трохи назад. Удар виконується різким рухом ноги до м'яча.
		6-10 раз	
		3-4 хв	
		4-6 хв	
Заключна (3-4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в півколо Підбиття підсумків заняття	1 – 2 хв	У повільному темпі по колу. В колоні по одному. Погоджувати рухи з диханням. Хто біля кого хоче.
		до 30 с	
		до 30 с до 30 с	



Завдання заняття:

1. Удосконалювати навички передавання та зупинення м'яча.
2. Формувати вміння точно посилати м'яч у певному напрямку.
3. Виховувати вміння узгоджувати свої рухи з рухами товаришів під час гри «М'яч у парах».

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Шикуння в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •малим кроком, •широким кроком. Повільний біг. Перешиковування.	до 1 хв 2-2,5 хв	Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки
	Комплекс ЗРВ із м'ячами. Навчати падіння вперед на руки-груди . Падіння з положення стійки ноги нарізно, ледь зігнуті, руки напівзігнуті. Те саме за звуковим сигналом. Оцінити вміння у виконанні падіння (поточна успішність виконання падіння).	до 1 хв 0,5-1 хв 4-4,5 хв 8-10 раз 6-8 раз 1 хв	
	1. Ведіння м'яча, за сигналом вихователя виконати передавання м'яча партнеру	2-3 хв	
	2. Удари по м'ячу в стінку (щит) і зупинка його після відскоку.	14-16 раз	
	3. В парах на відстані 3-4 м по черзі виконання ударів по м'ячу з наступною його зупинкою, коли м'яч котиться назустріч	14-16 раз	
	4. Ігрова вправа «Точний пас». 5. Рухлива гра «М'яч у парах».	3-4 хв 4-6 хв	
Заключна (3-4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикуння в півколо Підбиття підсумків занять	1-2 хв до 30 с до 30 с до 30 с	У повільному темпі по колу. В колоні по одному. Хто біля кого хоче



Завдання заняття:

1. Удосконалювати навички ведіння м'яча різними способами.
2. Розвивати спритність та швидкість під час гри «Виклик номерів».

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	до 1 хв	Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати стрій. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки
	Ходьба:	2-2,5 хв	
	•звичайним кроком, •малим кроком, •широким кроком.	до 1 хв 0,5-1 хв	
	Повільний біг. Перешиковування.	4-4,5 хв	
	Комплекс ЗРВ із м'ячами. В.п. – упор лежачи. Пересування на руках наліво, направо по колу, ноги на місці.	1 хв	
	Падіння з положення стійки – ноги нарізно, ледь зігнуті, руки напівзігнуті. Те саме за зоровим і звуковим сигналами.	6-8 раз 4-6 раз	
Основна (16-18 хв)	1. Ведіння м'яча внутрішньою та зовнішньою стороною гомілки:	2-3 хв	Вказувати якою частиною гомілки виконувати ведіння м'яча. Дивитись додатки
	•просуваючись вперед, вести м'яч ударами правої та лівої ноги;	2-3 хв	
	•ведіння м'яча різними способами, просуваючись уперед повільним бігом;	6-8 раз	
	•ведіння м'яча між кеглями з наступним ударом по воротах з 3-4 м.	2-3 хв	
	•ведіння м'яча, за сигналом діти виконують зупинки м'яча та повороти;	2-3 хв	
	•ведіння м'яча, за сигналом виконання передач м'яча партнеру.	2-3 хв	
2. Ігрова вправа «Обведи кеглі».	2-3 хв	Дивитись додатки	
3. Рухлива гра «Збий палицю».	4-6 хв		
Заключна (3-4 хв)	Біг.	1-2 хв	У повільному темпі по колу. В колоні по одному. Хто біля кого хоче.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	до 30 с	
	Шикування в півколо. Підбиття підсумків занять.	до 30 с до 30 с	



Завдання заняття:

1. Закріпити вміння дітей удару по м'ячу, що котиться.
2. Закріпити навички гри воротаря.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •малим кроком, •широким кроком. Повільний біг. Перешиковування.	до 1 хв 2-2,5 хв	Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати стрій. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки
	Комплекс ЗРВ із м'ячами. В.п. – стійка обличчям до гімнастичної лавки, закріпленої на другій-третьій рейці гімнастичної стінки. Пересування угору в упорі, присівши, обхоплюючи краї лавки.	до 1 хв 0,5-1 хв 4-4,5 хв	
	Падіння за зоровим і звуковим сигналом.	1 хв	
	Падіння після бігу на місці.	4-6 раз	
	Падіння після стрибків на місці.	4-6 раз	
		4-6 раз	
Основна (16-18 хв)	Вправи з м'ячем, що котиться: 1. Дитина прокочує перед собою м'яч і після розбігу виконує удар в стінку з відстані 5-6 м. 2. Діти по черзі виконують удари по м'ячу з відстані 3-4 м, не зупиняючи його ногою. 3. Удар по м'ячу в стінку з відстані 4-5 м (м'яч передає партнер). 4. Ігрові вправи для воротаря «Злови або відбий м'яча», «Два воротаря».	8-10 раз	Удар по м'ячу потрібно виконувати носком або внутрішньою стороною гомілки. Дивитись додатки
		10-12 раз	
		10-12 раз	
		6-8 хв	
Заключна (3-4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в півколо. Підбиття підсумків занять.	1-2 хв	У повільному темпі по колу. В колоні по одному. Хто біля кого хоче.
		до 30 с	
		до 30 с до 30 с	



Завдання заняття:

1. Ознайомити дітей з правилами гри у футзал.
2. Удосконалювати навички ведіння м'яча в парах зі зміною напрямку та забивання його в ворота.
3. Розвивати окомір у грі «Збий предмет».
4. Гра в футзал.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей, 9-12 кеглів.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятах. •з високим підніманням колін. Повільний біг. Перешиковування. Комплекс ЗРВ із м'ячами. В.п. – упор лежачи. Пересування підскоками на руках наліво, направо по колу, руки на місці. Закріпити падіння вперед на руки-груди. Падіння після підстрибувань поштовхом двох ніг на місці. Падіння вперед на руки-груди.	до 1 хв 2-2,5 хв до 1 хв 0,5-1 хв 4-4,5 хв 0,5 хв 4-6 раз 6-8 раз	Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати дистанцію. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки Дивитись додатки
Основна (16-18 хв)	1.Ігрові вправи: а) «Пройди та влучи у ворота»; б) «Рухаючись парами»; в) «Збий предмет» 2. Навчальна гра у футзал за спрощеними правилами.	10-12 раз 10-12 раз 10-12 раз два тайми по 5 хв	За порушення правил м'яч передається другій команді.
Заключна (3-4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в півколо. Підбиття підсумків заняття.	1- 2 хв до 30 с до 30 с до 30 с	У повільному темпі по колу. В колоні по одному. Хто біля кого хоче.



Завдання заняття:

1. Удосконалювати навички удару по м'ячу та ведіння м'яча.
2. Закріплення елементів гри у футбол.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шиккування в одну шеренгу.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> • звичайним кроком, • малим кроком, • широким кроком. <p>Повільний біг.</p> <p>Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ із м'ячем.</p> <p>В.п. – упор лежачи, спираючись гомілками ніг на гімнастичну лавку.</p> <p>Згинання та розгинання рук.</p> <p>В.п. – стійка обличчям до гімнастичної лавки, одним кінцем закріпленої на четвертій рейці гімнастичної драбини.</p> <p>Пересування угору в упорі присівши, обхоплюючи краї лави.</p> <p>Оцінити техніку падіння вперед на руки-груди.</p>	<p>до 1 хв</p> <p>2-2,5 хв</p> <p>до 1 хв</p> <p>0,5-1 хв</p> <p>4-4,5 хв</p> <p>10-12 раз</p> <p>0,5 хв</p> <p>0,5 хв</p>	<p>Хто біля кого хоче.</p> <p>По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.</p> <p>У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук.</p> <p>Дивитись додатки</p> <p>Дивитись додатки</p>
Основна (16-18 хв)	<p>1. Спеціальні вправи футболіста:</p> <p>а) ведіння м'яча довільним способом по прямій;</p> <p>б) ведіння м'яча зі зміною темпу майданчиком;</p> <p>в) ведіння м'яча майданчиком з прискоренням з одного боку на інший;</p> <p>г) передавання м'яча в парах на місці та в русі;</p> <p>д) підбивання м'яча угору ногою на місці.</p> <p>2. Ігрова вправа «Удар по воротах з місця».</p> <p>3. Навчальна гра у фут зал.</p>	<p>1 хв</p> <p>1 хв</p> <p>2-3 рази</p> <p>2 хв</p> <p>2 хв</p> <p>2 хв</p> <p>Два тайма по 5 хв</p>	<p>Вказувати якою частиною гомілки виконувати ведіння м'яча.</p> <p>По 1 хв кожною ногою</p> <p>З будь-якої точки на відстані 3-4 м від воріт ставиться м'яч.</p>
Заключна (3-4 хв)	<p>Біг.</p> <p>Ходьба з рухами рук угору і вниз.</p> <p>Шиккування в півколо.</p> <p>Підбиття підсумків занять.</p>	<p>1-2 хв</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p>	<p>У повільному темпі по колу.</p> <p>В колоні по одному.</p> <p>Хто біля кого хоче.</p>



Завдання заняття:

1. Удосконалювати навички ведіння м'яча різними способами та його зупинення.
2. Закріплення елементів гри у міні-футзал.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей, кеглі, кубики (18-20 шт).

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> • звичайним кроком, • на носках, • на п'ятах. <p>• з високим підніманням колін. Повільний біг. Перешиковування. Комплекс № 13РВ із м'ячем. В.п. – упор лежачи, спираючись гомілками ніг на гімнастичну лавку. Згинання та розгинання рук. В.п. – стійка обличчям до гімнастичної лавки, закріпленої на четвертій рейці гімнастичної стінки. Пересування угору в упорі присівши, обхоплюючи край лавки. Оцінити техніку падіння вперед на руки-груди.</p>	<p>до 1 хв 2-2,5 хв до 1 хв 0,5-1 хв 4-4,5 хв 12-14 раз 1 хв 0,5 хв</p>	<p>Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати дистанцію. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки Дивитись додатки</p>
Основна (16-18 хв)	<p>1. Спеціальні вправи футболіста:</p> <ol style="list-style-type: none"> а) ведіння м'яча довільним способом по прямій, колу; б) ведіння м'яча майданчиком зі зміною темпу і напрямку ; в) ведіння м'яча майданчиком з прискоренням з одного боку на інший; г) передавання м'яча в парах на місці та в русі; д) підбивання м'яча угору ногою на місці та в русі. <p>2. Навчальна гра в футзал за спрощеними правилами</p>	<p>1 хв 1 хв 2-3 рази 2 хв 2 хв два тайми по 5 хв</p>	<p>Використовувати м'ячі різного кольору і розміру Почергово виконувати вправу правою і лівою ногою</p>
Заключна (3-4 хв)	<p>Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в півколо. Підбиття підсумків занять.</p>	<p>1-2 хв до 30 с до 30 с до 30 с.</p>	<p>У повільному темпі по колу. В колоні по одному. Хто біля кого хоче.</p>



МІНІ-БАСКЕТБОЛ

Заняття №1



Завдання заняття:

1. Сприяти вихованню у дітей інтересу до оволодіння спортивної гри баскетбол.
2. Розучити комплекс загальнорозвивальних вправ з баскетбольним м'ячем.
3. Формування вміння пересування і зупинення.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Бесіда про гру баскетбол та його різновиди, її вплив на здоров'я і фізичний розвиток дітей; про значення цієї гри для всебічного розвитку дітей; про видатних баскетболістів. Ознайомити з вимогами до одягу, взуття та спортивного інвентаря. Шикування в одну шеренгу. Ходьба: звичайним кроком, широким кроком, на носках, на п'ятах. Повільний біг. Комплекс ЗРВ з м'ячами Приземлення на стегно з перекатом на руки-груди з положення стійки на колінах, боком у напрямку виконання падіння, руки зігнуті.	0,5 хв 2-2,5 хв до 1 хв 0,5-1 хв 4-4,5 хв 1 хв	Розповіді у доступній для дітей цієї вікової групи формі. Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному. Зберігати дистанцію. Дивитись додатки
Основна (16-18 хв)	1. В.п. прийняти стійку баскетболіста. Припідняти на передню частину гомілки, рівномірно розподіливши тяжкість тіла на обидві ноги. Повернутися в в.п. 2. Рухаючись по колу, по сигналу прийняти стійку баскетболіста. 3. Стоячи в колі, відштовхнутися лівою ногою і зробивши шаг вперед, приземлитися на праву ногу, прийняти стійку. 4. Теж саме, рухаючись по колу, шагом, бігом, за сигналом. 5. Пересування приставним шагами вперед-назад, вліво-вправо. 6. Рухлива гра «Будь уважним».	2-3 рази 3-4 рази 2-3 рази на кожен ногу. по 2-3 рази 2-3 рази в кожен сторону	Шикування у дві шеренги. Ноги зігнуті в колінах. Звернути увагу на згинання ноги в коліні під час зіткнення гомілки з опорою. Дивитись додатки.
Заключна (3-4 хв)	Біг у повільному темпі. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в коло. Підбиття підсумків занять.	1-2 хв 30 с до 30 с до 30 с	У повільному темпі по колу. В колоні по одному. Хто біля кого хоче.



Завдання заняття:

1. Учити дітей брати м'ячі з кошику і класти їх на місце.
2. Формування вміння ловіння м'яча.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятах. •з високим підніманням колін. Повільний біг. Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ з м'ячами Приземлення з присіду (на праве, ліве стегно). Закріпити вміння у виконанні падіння вперед на руки-груди в ускладнених умовах.</p>	<p>до 1 хв 2-2,5 хв</p> <p>до 1 хв 0,5-1 хв</p> <p>4-4,5 хв</p> <p>4-6 раз</p> <p>1 хв</p>	<p>Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному з дистанцією 2 кроки.</p> <p>Зберігати дистанцію. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки</p>
Основна (16-17 хв)	<p>1. Ходьба один за одним. Взяти м'ячі по черзі з кошика. Підкидувати м'яч угору і ловити його.</p> <p>2. Утримання м'яча двома руками перед грудьми. Руки зігнуті, пальці широко розставлені, лікті опустити донизу.</p> <p>3. Підкидання м'яча над головою і ловіння після його відскоку від підлоги.</p> <p>4. Підкидання м'яча над головою з плесканням у долоні та ловіння його.</p> <p>5. Підкидання м'яча над головою з плесканням у долоні за спиною і ловіння його.</p> <p>6. Рухлива гра «Грай, грай, м'яч не тримай».</p>	<p>5-6 раз</p> <p>0,5-1-хв</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>6-8 хв</p>	<p>Контролювати широке розташування пальців на м'ячі, не закривати обличчя м'ячем.</p> <p>Підкидувати м'яч вище, щоб успіти зробити хлопок в долоні</p> <p>М'яч утримувати біля грудей.</p> <p>Дивитись додатки</p>
Заключна (3-5 хв)	<p>Біг. Малорухома гра «Будь уважним» Шикування в коло. Підбиття підсумків занять.</p>	<p>1-2 хв до 2-3 хв до 30 с до 30 с</p>	<p>У повільному темпі Дивитись додатки В колоні по одному. Хто біля кого хоче.</p>



Завдання заняття:

1. Учити ловіння м'яча, закріпити уміння швидко реагувати на сигнал.
2. Сприяти розвитку орієнтування в просторі.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей, свисток.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятах. Повільний біг. Перешиковування. Комплекс ЗРВ з м'ячами. В.п. – упор лежачи, спираючись носками ніг на гімнастичну лаву, руки ширше плечей. Згинання та розгинання рук. В.п. – стійка обличчям до гімнастичної лавки, закріпленої на четвертій-п'ятій рейці гімнастичної стінки. Пересування угору в упорі присівши, обхоплюючи краї лави, спускання в упорі лежачи позаду ногами вперед. Приземлення після падіння з присіду (на праве, ліве стегно). Приземлення після падіння з напівприсіду. Те саме, але руки зігнуті перед грудьми.</p>	<p>до 1 хв 2-2,5 хв до 1 хв 0,5-1 хв 4-4,5 хв 8-10 раз 1 хв 4-6 раз 6-8 раз 6-8 раз</p>	<p>Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки Дивитись додатки</p>
Основна (16-18 хв)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вільна гра дітей з м'ячем на майданчику. 2. Кидання м'яча вниз і ловіння його після відскоку. 3. Кидання м'яча в стінку (чи в щит) і ловіння його після відскоку. 4. Кидання м'яча через сітку 5. Рухлива гра «Зроби фігуру». 	<p>1 хв 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз 5- 6 хв</p>	<p>М'яч необхідно зустрічати руками, утворюючи якби половину півкулі. Стежити, щоб діти правильно стояли і тримали м'яч. Дивитись додатки.</p>
Заключна (3-4 хв)	<p>Біг. Гра « М'яч в кошик». Шикування в коло. Підбиття підсумків заняття.</p>	<p>1-2 хв 2-3 хв до 30 с до 30 с</p>	<p>У повільному темпі. Дивитись додатки Хто біля кого хоче.</p>



Завдання заняття:

1. Учити дітей передавати м'яч двома руками від грудей.
2. Формувати вміння ловіння м'яча.
3. Навчати виконання амортизаційного руху під приземлення після падіння вбік на стегно з перекатом на руки-груди.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятах. •з високим підніманням колін. <p>Повільний біг.</p> <p>Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ з м'ячами</p> <p>В.п. – стоячи за півтора-два кроки від гімнастичної колоди, руки напівзігнуті.</p> <p>Падіння вперед з подальшим відштовхуванням.</p> <p>Падіння з напівприсіду (на праве, ліве стегно).</p> <p>Падіння з положення стоячи, ноги нарізно, руки зігнуті.</p> <p>Вміння виконувати падіння вперед на руки-груди в ускладнених умовах.</p>	<p>до 1 хв</p> <p>2-2,5 хв</p> <p>до 1 хв</p> <p>0,5-1 хв</p> <p>4-4,5 хв</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Хто біля кого хоче.</p> <p>По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати дистанцію. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук.</p> <p>Дивитись додатки</p> <p>Дивитись додатки</p>
Основна (16-17 хв)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передавання м'яча від грудей в парах (2-3 м один від іншого). 2. Передавання м'яча від грудей в парах з відскоком від підлоги (2-3 м один від іншого). 3. Ігрова вправа «У кого менше м'ячів» 	<p>14-16 раз</p> <p>15-16 раз</p> <p>6-8 хв</p>	<p>М'яч передавати на груди. Лікті донизу.</p> <p>Дивитись додатки</p>
Заключна (3-5 хв)	<p>Біг.</p> <p>Рухова гра «Обжени м'яч»</p> <p>Шикування в коло</p> <p>Підбиття підсумків занять</p>	<p>1-2 хв</p> <p>1-2 хв</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p>	<p>У повільному темпі</p> <p>Дивитись додатки</p> <p>Хто біля кого хоче</p>



Завдання заняття:

1. Удосконалювати навички передавання, ловіння м'яча.
2. Формувати вміння точно посилати м'яч у певному напрямку.
3. Виховувати вміння узгоджувати свої рухи з рухами партнерів під час гри «Впіймай м'яч».

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей, два кошика.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •малим кроком, •широким кроком. Повільний біг. Перешиковування.	до 1 хв 2-2,5 хв	Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки.
	Комплекс ЗРВ м'ячами. Падіння з положення стояння, ноги нарізно, руки зігнуті на стегно: •праве; •ліве. Те саме, але руки за спиною.	до 1 хв 0,5-1 хв 4-4,5 хв 6-8 раз 6-8 раз	Дивитись додатки
	1. Передавання м'яча у трійках (в трикутнику), у різні сторони: •вправо; •вліво. 2. Виконується та ж вправа, але після передавання м'яча, гравець перебігає на місце того, кому передав м'яч. 3. Рухлива гра «Впіймай м'яч».	2-3 хв 2-3 хв 6-8 хв	Для чіткості виконання передачі – виконувати вправо, вліво почергово, для зміни напрямку використовувати слуховий і зоровий орієнтири Дивитись додатки.
	Біг. Рухлива гра «Передав – сідай» Шикування в півколо. Підбиття підсумків заняття.	1-2 хв до 1,5 хв до 30 с до 30 с	У повільному темпі по колу. Погоджувати руки з диханням. Дивитись додатки Хто біля кого хоче.



Завдання заняття:

1. Удосконалювати навички передавання, ловіння м'яча.
2. Виховувати організованість, відповідальність за свої дії перед командою під час гри «М'яч тому, хто водить».
3. Навчати виконання амортизаційного руху під час приземлення після падіння вбік на стегно з перекатом на руки-груди.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятках. <p>•з високим підніманням колін. Повільний біг. Перешиковування. Комплекс ЗРВ м'ячами. В.п. – стоячи за півтора-два кроки від гімнастичної колоди, руки напівзігнуті. Падіння вперед з подальшим відштовхуванням Падіння з положення стоячи, ноги нарізно, руки за спину. Те саме, після зорових та звукових сигналів.</p>	<p>до 1 хв 2-2,5 хв до 1 хв 0,5-1 хв 4-4,5 хв 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз</p>	<p>Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати дистанцію. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки</p>
Основна (16-18 хв)	<p>1. Передавання м'яча від грудей в парах (1,5-2 м один від іншого) з пересуванням приставними кроками:</p> <ul style="list-style-type: none"> •вправо; •вліво <p>2. Таж сама вправа з відскоком від підлоги (2-3 м один від іншого). 3. Ігрова вправа «М'яч тому, хто водить».</p>	<p>6-8 передач 6-8 передач 6-8 передач 6-8 хв</p>	<p>М'яч передавати на груди. Лікті донизу. Дивитись додатки.</p>
Заключна (3-4 хв)	<p>Біг. Ігрова вправа «Кидок в кошик» Шикування в півколо. Підбиття підсумків занять.</p>	<p>1-2 хв до 2 хв до 30 с до 30 с</p>	<p>У повільному темпі. Самостійно. Хто біля кого хоче.</p>



Завдання заняття:

1. Учити дітей ведіння м'яча на місці.
2. Виховувати дисципліну під час проведення гри «Займи вільне коло».

Інвентар: М'ячі гумові або вживані в міні-баскетболі, добре накачані (щоб легко відскакували), за кількістю дітей, свисток.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •малим кроком, •широким кроком. Повільний біг. Перешиковування. Комплекс ЗРВ м'ячами. Падіння з положення стоячи, ноги нарізно, руки за спину. Те саме, але після зорових та звукових сигналів.	до 1 хв 10м 10м 10м до 1 хв 0,5-1 хв 4-4,5 хв 4-6 раз 4-6 раз	Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки. Дивитись додатки
Основна (16-17 хв)	1. Удари м'ячем об підлогу правою (лівою) рукою. 2. Ведіння м'яча на місці почергово правою і лівою рукою. 3. Ведіння м'яча вправо-лівою, вліво-правою рукою на місці. 4. Ведіння м'яча правою і лівою рукою самостійно. 5. Рухлива гра «Займи вільне коло».	3-4 рази кожною рукою 1 хв 1 хв 2 хв 6-8 хв	Не бити м'яч, а штовхати його вниз. Веди м'яч вперед-збоку, а не перед собою. Не нахилитись низько над м'ячем. Дивитись додатки.
Заключна (3-5 хв)	Біг. Рухлива гра «Спіймай м'яч» Шикування в півколо. Підбиття підсумків занять.	1-2 хв до 2 хв до 30 с до 30 с	У повільному темпі. Дивитись додатки. Хто біля кого хоче.



Завдання заняття:

1. Закріпити уміння ведіння м'яча на місці.
2. Учити передання м'яча однією рукою від плеча.
3. Сприяти вихованню спритності, орієнтуванню в просторі під час гри «Зроби фігуру».

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7- 8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятах. •з високим підніманням колін. <p>Повільний біг.</p> <p>Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ з м'ячами.</p> <p>В.п. – упор лежачи, руки вужче плечей. Згинання та розгинання рук.</p> <p>В.п. – стійка ноги нарізно за два кроки від гімнастичної лави.</p> <p>Перейти в упор лежачи на лавці та повернутися у вихідне положення.</p>	<p>до 1 хв</p> <p>2-2,5 хв</p> <p>до 1 хв</p> <p>0,5-1 хв</p> <p>4-4,5 хв</p> <p>10-12 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Хто біля кого хоче.</p> <p>По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати дистанцію.</p> <p>У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.</p> <p>Дивитись додатки</p>
Основна (16-18 хв)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведіння м'яча на місці правою, лівою рукою. 2. Ведіння м'яча на місці поперемінно правою і лівою рукою. 3. Ведіння м'яча навколо себе правою, потім лівою рукою. 4. Передавання м'яча однією рукою від плеча на відстань 2,5-3 м. 5. Рухлива гра «Зроби фігуру». 	<p>1 хв</p> <p>1 хв</p> <p>1 хв</p> <p>10-12 раз</p> <p>6-8 хв</p>	<p>Вправу виконують усі діти одночасно, після свистка міняють руку.</p> <p>При веденні правою рукою класти кисть згори праворуч від м'яча, лівою – згори ліворуч.</p> <p>Дивитись додатки.</p>
Заключна (3-4 хв)	<p>Біг.</p> <p>Гра «Будь уважний».</p> <p>Шикування в півколо.</p> <p>Підбиття підсумків заняття.</p>	<p>1-2 хв</p> <p>2-3 хв</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p>	<p>У повільному темпі.</p> <p>Хто біля кого хоче.</p>



Завдання заняття:

1. Закріплювати вміння вести м'яч по прямій.
2. Удосконалювати навички в ловінні – передаванні м'яча.
3. Сприяти розвитку координації рухів, спритності під час гри «Мотоциклісти».

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей, червоний і зелений прапорці, свисток.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •малим кроком, •широким кроком. Повільний біг. Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ м'ячами. В.п. – упор лежачи, руки вужче плечей. Згинання та розгинання рук. В.п. – стійка ноги нарізно. Перейти в упор лежачи та повернутися у вихідне положення. Падіння після звукових сигналів. Падіння після кроку вперед.</p>	<p>до 1 хв</p> <p>2-2,5 хв до 1 хв 0,5-1 хв</p> <p>4-4,5 хв</p> <p>10-12 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз 4-6 раз</p>	<p>Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати стрій. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки.</p>
Основна (15-16 хв)	<p>1. Ведіння м'яча правою, лівою рукою, бігом. 2. Ведіння м'яча поперемінно правою і лівою рукою (по 2-3 кроки кожною рукою). 3. Ведіння м'яча повільним бігом по колу: вліво правою, вправо лівою рукою.</p> <p>4. Рухлива гра «Мотоциклісти».</p>	<p>2 хв</p> <p>3 хв</p> <p>3 хв</p> <p>6-8 хв</p>	<p>Після 15-20 с сигналом, діти міняють руку. Слідкувати, щоб не занадто нахилялися вперед. Якщо не виходить ведіння м'яча на напівзігнутих ногах, запропонувати вести м'яч з високим відскоком. М'яч вести попереду-збоку, щоб він не заважав просуватися вперед Дивитись додатки.</p>
Заключна (5-6 хв)	<p>Біг. Рухлива гра «М'яч тому, хто водить». Шикування в коло. Підбиття підсумків заняття.</p>	<p>1-2 хв</p> <p>2 хв до 30 с до 30 с</p>	<p>У повільному темпі по колу. Дивитись додатки. Хто біля кого хоче.</p>



Завдання заняття:

1. Учити вести м'яч правою і лівою рукою, міняючи напрямок пересування.
2. Сприяти розвитку орієнтування в просторі, спритності під час рухливої гри «Обжени м'яч».

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей, 10-12 кеглів, червоний і зелений прапорці.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятах. •з високим підніманням колін. <p>Повільний біг.</p> <p>Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ з м'ячами.</p> <p>В.п. – стійка обличчям до гімнастичної лави на відстані півтора-двох кроків, ноги нарізно, напівзігнуті, руки перед грудьми.</p> <p>Падіння вперед на гімнастичну лаву.</p>	<p>до 1 хв</p> <p>2-2,5 хв</p> <p>до 1 хв</p> <p>0,5-1 хв</p> <p>4-4,5 хв</p> <p>10-12 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Хто біля кого хоче.</p> <p>По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.</p> <p>Зберігати дистанцію.</p> <p>У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.</p>
Основна (16-18 хв)	<p>1. Ведіння м'яча правою і лівою рукою, вільно пересуваючись майданчиком.</p> <p>2. Ведіння м'яча, обводячи кеглі (4-6 шт на відстані 1-2 м одна від іншої), першу кеглю з правого, другу з лівого боку. Назад ведіння по прямій.</p> <p>3. Та ж вправа у вигляді естафети.</p> <p>4. Рухлива гра «Обжени м'яч».</p>	<p>2 хв</p> <p>4-5 раз</p> <p>2-3 рази</p> <p>6-8 хв</p>	<p>При веденні правою рукою класти кисть згори праворуч від м'яча, лівою – згори ліворуч.</p> <p>Проводиться у формі змагання «Чия команда швидше виконає завдання».</p> <p>Дивитись додатки.</p>
Заключна (3- 4 хв)	<p>Біг.</p> <p>Рухлива гра «Передав – сідай»</p> <p>Шикування в коло.</p> <p>Підбиття підсумків занять.</p>	<p>1-2 хв</p> <p>до 2 хв</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p>	<p>У повільному темпі по колу.</p> <p>Дивитись додатки.</p> <p>Хто біля кого хоче.</p>



Завдання заняття:

1. Формувати вміння кидати м'яч двома руками з місця.
2. Удосконалення навички передавання, ловіння під час рухливої гри «Скажи, який колір».

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> •звичайним кроком, •малим кроком, •широким кроком. <p>Повільний біг.</p> <p>Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ з м'ячами.</p> <p>В.п. – стійка обличчям до гімнастичної лавки на відстані двох кроків, ноги напівзігнуті, руки перед грудьми.</p> <p>Падіння на лаву з послідовним відштовхуванням.</p>	<p>до 1 хв</p> <p>2-2,5 хв</p> <p>до 1 хв</p> <p>0,5-1 хв</p> <p>4-4,5 хв</p> <p>8-10 раз</p>	<p>Хто біля кого хоче.</p> <p>По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.</p> <p>Зберігати стрій.</p> <p>Дивитись додатки.</p> <p>Дивитись додатки</p>
Основна (16-18 хв)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перекидання м'яча двома руками через сітку або мотузку, натягнуту вище за голову дитини (довільним способом). 2. Кидок м'яча двома руками в обруч, розташований на підлозі (з відстані 2-2,5 м), знизу, зверху, із-за голови. 3. Кидок м'яча двома руками в стінку на відстані у 2-3 м. 4. Рухлива гра «Скажи, який колір». 	<p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>6-8 хв</p>	<p>Звернути увагу на злагоджені рухи ніг і рук, м'який поштовх кистей і пальців.</p> <p>Дивитись додатки.</p>
Заключна (3-4 хв)	<p>Біг.</p> <p>Ходьба з рухами рук угору і вниз.</p> <p>Шикування в півколо.</p> <p>Підбиття підсумків занять.</p>	<p>1-2 хв</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p>	<p>У повільному темпі по колу.</p> <p>Хто біля кого хоче.</p>



Завдання заняття:

1. Формувати вміння кидати м'яч двома руками в кошик.
2. Удосконалення навички ведіння м'яча.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Шиккування в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятах. •з високим підніманням колін. Повільний біг. Перешиковування.	до 1 хв 2-2,5 хв	Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Комплекс ЗРВ із м'ячами. В.п. – стійка обличчям до гімнастичної лави на відстані один-два кроки, ноги напівзігнуті, руки перед грудьми. Падіння на лаву з послідовним відштовхуванням.	до 1 хв 0,5-1 хв	Зберігати дистанцію. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки.
		4-4,5 хв	
		8-10 раз	Дивитись додатки
Основна (16-18 хв)	1. Кидок м'яча в кошик з відстані 1,5-2 м. 2. Ведіння м'яча обводячи кеглі (4-6 шт на відстані 1-2 м одна від іншої), першу кеглю з правого боку, другу з лівого. 3. Таж вправа, в вигляді естафети. 4. Рухлива гра «У кого менше м'ячів».	10-12 раз	Кидаючи м'яч, не опускати голову, супроводжувати його руками. Звернути увагу на злагоджене виправлення ніг і випрямлення рук, м'який поштовх кистей і пальців. Дивитись додатки.
		4-5 раз	
		2-3 раз	
Заключна (3-4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шиккування в півколо. Підбиття підсумків занять.	1-2 хв	У повільному темпі по колу. В колоні по одному. Хто біля кого хоче.
		до 30 с	
		до 30 с	



Завдання заняття:

1. Формувати вміння кидати м'яч двома руками в кошик після ведіння.
2. Удосконалювати вміння передавання та зупинки м'яч.
3. Розвивати швидкість та реакцію під час гри «Зупинись».

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей, 10-12 кеглів.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> •звичайним кроком, •малим кроком, •широким кроком. <p>Повільний біг. Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ із м'ячами. В.п. – стійка ноги нарізно, напівзігнуті, руки зігнуті. Падіння на підлогу. Прийняття кінцевого положення. Похитування вперед-назад. Те саме, за командою керівника.</p>	<p>до 1 хв</p> <p>2-2,5 хв</p> <p>до 1 хв</p> <p>0,5-1 хв</p> <p>4-4,5 хв</p> <p>6-8 раз</p> <p>20-30 с</p> <p>20-30 с</p>	<p>Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.</p> <p>Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки.</p> <p>Дивитись додатки</p>
Основна (16-18 хв)	<p>1. Кидок м'яча після ведіння по прямій. 2. Ведіння м'яча:</p> <ul style="list-style-type: none"> •по колу; •змійкою, огинаючи кеглі; •різними способами; <p>3. Рухлива гра «М'яч у кошик».</p>	<p>10-12 раз</p> <p>2 по 6-8 м</p> <p>2 по 6-8 м</p> <p>6-8 хв</p>	<p>Кидаючи м'яч, не опускати голову, супроводжувати його руками. М'яч вести попереду-збоку, щоб він не заважав просуватися вперед Дивитись додатки.</p>
Заключна (3-4 хв)	<p>Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в півколо. Підбиття підсумків заняття.</p>	<p>1-2 хв</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p>	<p>У повільному темпі по колу. В колоні по одному. Хто біля кого хоче.</p>



Завдання заняття:

1. Закріпити навички кидати м'яч двома руками в кошик після ведіння.
2. Удосконалювати орієнтування в просторі під час гри «Обведи та передай».

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей, 6-8 кеглів.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	до 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятах. •з високим підніманням колін.	2-2,5 хв	По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешиковування.	до 1 хв 0,5 – 1 хв	Зберігати дистанцію. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки
	Комплекс ЗРВ з м'ячами. В.п. – стійка ноги нарізно, напівзігнуті, руки зігнуті.	4-4,5 хв	
	Падіння на підлогу на руки-груди. В.п. – прийняття кінцевого положення за командою. Похитування вперед-назад. Те саме, за командою.	6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз	Дивитись додатки
Основна (16-18 хв)	1. Кидок м'яча по кошику після обведіння 2-3 кеглів.	10-12 раз	По прямій – кидати і цілитися на передню душку кошика, збоку – кидати з відскоком від щита. Збивши кеглю, гравець повинен поставити її на місце і продовжувати виконання вправи.
	2. Ведіння м'яча правою (лівою) рукою зі зміною напрямку між кеглями, намагаючись їх не зачепити.	8-10 раз	
	3. Ігрова вправа «Обведи та передай».	6-8 хв	Дивитись додатки.
Заключна (3-4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в півколо. Підбиття підсумків занять.	1-2 хв до 30 с до 30 с до 30 с	У повільному темпі по колу. В колоні по одному. Хто біля кого хоче.



Завдання заняття:

1. Формувати вміння кидати м'яч однією рукою від плеча з місця.
2. Удосконалення навички передавання, ловіння під час рухливої гри «Скажи, який колір».
3. Сприяти розвитку окоміру, координації рухів та спритності під час гри «Точний кидок».
4. Навчати групування під час падіння на спину.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей, 6 обручів.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> •звичайним кроком, •малим кроком, •широким кроком. <p>Повільний біг. Перешиковування. Комплекс ЗРВ з обручами. Переكات назад і вперед у групуванні з положення присіду. Те саме, за командою керівника.</p>	<p>до 1 хв 2-2,5 хв до 1 хв 0,5-1 хв 4-4,5 хв 10-12 раз 10-12 раз</p>	<p>Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки. Дивитись додатки</p>
Основна (16-18 хв)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перекидання м'яча однією рукою від плеча через сітку або мотузку, натягнуту вище голови дитини (довільним способом). 2. Кидок м'яча однією рукою від плеча в стінку. 3. Кидок м'яча однією рукою від плеча в кошик на відстані 2-3м. 4. Ігрова вправа «Точний кидок». 	<p>2-3 хв 10-12 раз 10-12 раз 6-8 хв</p>	<p>Слідкувати за правильним виконанням вправи. Дивитись додатки.</p>
Заключна (3-4 хв)	<p>Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в півколо. Підбиття підсумків заняття.</p>	<p>1-2 хв до 30 с до 30 с до 30 с</p>	<p>У повільному темпі по колу. В колоні по одному. Погоджувати рухи з диханням. Хто біля кого хоче.</p>



Завдання заняття:

1. Формувати вміння кидати м'яч однією рукою від плеча в кошик після ведіння.
2. Розвивати швидкість та реакцію під час гри «У кого менше м'ячем».
3. Навчати групування під час падіння на спину.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	до 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятах. •з високим підніманням колін.	2-2,5 хв	По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати дистанцію.
	Повільний біг. Перешиковування.	до 1 хв 0,5-1 хв	У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ із м'ячами. В.п. – стійка ноги нарізно, напівзігнуті, руки зігнуті. Падіння на підлогу.	4-4,5 хв 10-12 раз	Дивитись додатки.
	Переكات назад-уперед у групуванні з положення присіду. Те саме, за командою керівника.	8-10 раз 6-8 раз	Дивитись додатки
Основна (16-18 хв)	1. Кидок м'яча однією рукою від плеча в кошик з відстані 1,5-2 м.	10-12 раз	Кидаючи м'яч, не опускати голову, супроводжувати його руками.
	2. Ведіння м'яча, обводячи кеглі (4-6 шт на відстані 1,5-2 м одна від іншої), першу кеглю з правого боку, другу - з лівого.	4-5 раз 2-3 раз	Звернути увагу на злагоджене рухів ніг і рук, м'який поштовх кистей і пальців.
	3. Та ж вправа у вигляді естафети	6-8 хв	Дивитись додатки.
	4. Рухлива гра «У кого менше м'ячів»		
Заключна (3-4 хв)	Біг.	1-2 хв До 30 с	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	до 30 с до 30 с	В колоні по одному Погоджувати рухи з диханням.
	Шикування в півколо. Підбиття підсумків занять.		Хто біля кого хоче.



Завдання заняття:

1. Удосконалення навички передавання і ловіння м'яча, кидка м'яча в кошик.
2. Розвивати окомір, спритність і координацію рухів.
3. Вчити групування під час падіння на спину.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей, 5-6 кеглів.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •малим кроком, •широким кроком. Повільний біг. Перешиковування.	до 1 хв 2-2,5 хв до 1 хв 0,5-1 хв	Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки.
	Комплекс ЗРВ із м'ячами В.п. – стійка ноги нарізно, напівзігнуті, руки зігнуті. Падіння на підлогу з попереднім випрямленням ніг. Перекат назад-вперед у групуванні з положення присіду. Те саме, з похитуванням назад-вперед у положенні лежачи на спині.	4-4,5 хв 8-10 раз 6-8 раз 6-8 раз	
Основна (16-18 хв)	1. Ведіння м'яча правою і лівою рукою з кидком м'яча в кошик. Діти стоять по 5-6 гравців в колоні навпроти кошиків, на відстані 10-15 м від них. Перші в колонах ведуть м'ячі ближче до кошиків, зупиняються і кидають в них м'ячі двома руками від грудей, ловлять м'ячі, ведуть назад і передають наступним гравцям. . 2. Рухлива гра «У кого менше м'ячів»	10-12 раз 6-8 хв	Стежити, щоб діти прийняли правильне вихідне положення для кидка, супроводжувати м'яч руками, не опускали голову. Дивитись додатки.
Заключна (3-4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в півколо. Підбиття підсумків заняття.	1-2 хв до 30 с до 30 с до 30 с	У повільному темпі по колу. В колоні по одному. Сполучати рухи з диханням. Хто біля кого хоче.



Завдання заняття:

1. Удосконалення навички кидка і ловіння м'яча.
2. Учити захисних дій, розвивати увагу й орієнтування в просторі.
3. Розвивати швидкість та спритність під час гри «Не давай м'яч водячому».

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	до 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятах. •з високим підніманням колін.	2-2,5 хв	По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати дистанцію.
	Повільний біг. Перешиковування.	до 1 хв 0,5-1 хв	У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ із м'ячами. В.п. – стійка ноги нарізно, напівзігнуті, руки зігнуті.	4-4,5 хв	Дивитись додатки.
	Переكات назад-уперед у групуванні з положення сидячи. Переكات назад з положення присіду.	6-8 раз 6-8 раз	Дивитись додатки
Основна (16-18 хв)	1. Ведіння м'яча і захисні дії. Діти розподіляються попарно, один з м'ячем – нападаючий, інший без м'яча – захисник. Нападаючий веде м'яч до кошику, прагнучи кинути м'яч, а захисник пасивно протидіє цьому.	6-10 раз	Звернути увагу на стійку і пересування захисника та показати
	2. Ігрова вправа «Лови, кидай, впасти не давай».	3-4 хв	
	3. Рухлива гра «Не давай м'яч тому, хто водить».	4-6 хв	Дивитись додатки.
Заключна (3-4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз.	1-2 хв до 30 с	У повільному темпі по колу. В колоні по одному. Погоджувати рухи з диханням.
	Шикування в півколо. Підбиття підсумків занять.	до 30 с до 30 с	Хто біля кого хоче.



Завдання заняття:

1. Формувати вміння застосовувати дії з м'ячем в різних ігрових ситуаціях.
2. Ознайомити з правилами гри в баскетбол.
3. Розвивати рухову реакцію й орієнтування в просторі.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ознайомлення з правилами гри у баскетбол Ходьба:	до 0,5 хв	Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати стрій. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки.
	•звичайним кроком,	2 хв	
	•малим кроком,	2-2,5 хв	
	•широким кроком. Повільний біг.	до 1 хв 0,5-1 хв	
	Перешиковування.		
Основна (16-18 хв)	Комплекс ЗРВ із м'ячами В.п. – стійка ноги нарізно, напівзігнуті, руки зігнуті. Падіння на підлогу з попереднім випрямленням ніг. Переكات назад з положення присіду з подальшим похитуванням. Переكات назад з положення напівприсіду.	4-4,5 хв	Дивитись додатки
	1. Ведіння м'яча на місці поперемінно правою і лівою рукою.	2-3 хв	
	2. Ведіння м'яча кроком, потім бігом, вільно пересуваючись майданчиком.	1 хв	
	3. Кидки м'яча в кошик з місця двома руками від грудей. Кидати м'яч слід кожного разу з іншого місця.	1 хв	
4. Навчальна гра у баскетбол.	2-3 хв 6-8 хв		Потрібно стежити, щоб діти прийняли правильне вихідне положення для кидка, супроводжувати м'яч руками, не опускали голову.
Заключна (3-4 хв)	Біг. Малорухлива гра «Гонка м'ячів по колу». Шикування в півколо. Підбиття підсумків занять.	1-2 хв до 30 с до 30 с до 30 с	У повільному темпі. Дивитись додатки. Хто біля кого хоче.



Завдання заняття:

1. Учити дітей координувати дії з м'ячем між собою.
2. Удосконалювати навички ведіння м'яча.
3. Розвивати спритність та швидкість під час навчальної гри.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Шиккування в одну шеренгу.	до 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: •звичайним кроком, •малим кроком, •широким кроком.	2-2,5 хв	По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати стрій. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки.
	Повільний біг.	до 1 хв	
	Перешиковування.	0,5-1 хв	
	Комплекс ЗРВ із м'ячами.	4-4,5 хв	
В.п. – стійка ноги нарізно, напівзігнуті, руки зігнуті.	8-10 раз		
Падіння на підлогу з попереднім випрямленням ніг.	8-10 раз	Дивитись додатки	
Падіння назад з положення напівприсіду.	8-10 раз		
Падіння назад з положення стоячи.	8-10 раз		
Основна (16-17 хв)	1. Ведіння м'яча: •правою-лівою рукою, просуваючись уперед повільним бігом;	1-2 хв	З відстані 2-3 м Кидаючи м'яч, не опускає голову, супроводжувати його руками.
	•ведіння м'яча між кеглями, з наступним кидком у кошик двома руками від грудей;	1-2 хв	
	•ведіння м'яча, за сигналом діти виконують зупинки м'яча та повороти;	1-2 хв	
	•ведіння м'яча, за сигналом виконати передачу м'яча партнеру – отримують назад з кидком м'яча в кошик.	2-3 хв	
	2. Навчальна гра за спрощеними правилами.	4-6 хв	
Заключна (4-5 хв)	Біг.	1-2 хв	У повільному темпі. Дивитись додатки.
	Малорухлива гра «Гонка м'ячів по колу».	до 2 хв	
	Шиккування в півколо.	до 30 с	Хто біля кого хоче.
	Підбиття підсумків занять.	до 30 с	



Завдання заняття:

1. Закріпити вміння дітей кидати м'яч у кошик.
2. Розвивати спритність та швидкість під час навчальної гри.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Шиккування в одну шеренгу.	до 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: •звичайним кроком, •малим кроком, •широким кроком.	2-2,5 хв	По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг.	до 1 хв	Зберігати стрій.
	Перешиковування.	0,5-1 хв	У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ із м'ячами В.п. – стійка ноги нарізно, напівзігнуті, руки зігнуті. Падіння вбік (вліво, вправо) на підлогу з попереднім випрямленням ніг. Падіння назад з положення стоячи. Те саме за командою керівника.	4-4,5 хв 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз	Дивитись додатки. Дивитись додатки
Основна (16-18 хв)	Вправи з м'ячем, що котиться:		
	1. Дитина підкидає м'яч догори, потім, після відскоку його від підлоги, ловить і кидає в кошик.	8-10 раз	
	2. Діти по черзі виконують кидки м'яча в кошик однією рукою від плеча з відстані 2-3 м після отримання м'яча від партнера.	10-12 раз	
	3. Кидки м'яча в кошик після ведіння його.	10-12 раз	Поточно
4. Навчальна гра за спрощеними правилами.	6-8 хв		
Заключна (3-4 хв)	Біг.	1-2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шиккування в півколо Підбиття підсумків занять	до 30 с до 30 с до 30 с	В колоні по одному. Хто біля кого хоче



Завдання заняття:

1. Формувати навички точного виконання правил гри в баскетбол і орієнтування на майданчику.
2. Привчати дітей допомагати один одному в грі.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей, прапорець.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	до 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятах. •з високим підніманням колін.	2-2,5 хв	По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешиковування.	до 1 хв 0,5-1 хв	Зберігати дистанцію. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ із м'ячами. В.п. – стійка ноги нарізно, напівзігнуті, руки зігнуті. Падіння вбік (вліво, вправо) на підлогу з попереднім випрямленням ніг.	4-4,5 хв 8-10 раз	Дивитись додатки. Дивитись додатки
Основна (16-17 хв)	1. Діти стають парами, одна дитина в парі має м'яч. За сигналом ведуть м'ячі вперед, увесь час дивлячись на керівника. Після зорового сигналу зупиняються і передають м'ячі партнерам, які продовжують завдання. Керівник подає різні зорові сигнали, наприклад: вести м'яч іншою рукою, зупинитися, швидше пересуватися тощо. 2. Навчальна гра у баскетбол за спрощеними правилами.	4 хв	Привчати дітей вести колективну гру, підпорядковувати бажання самому кинути м'яч у кошик інтересам команди.
		12 хв	За порушення правил м'яч передається другій команді.
Заключна (3-4 хв)	Біг.	1-2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	до 30 с	В колоні по одному.
	Шикування в півколо. Підбиття підсумків занять.	до 30 с до 30 с	Хто біля кого хоче.



Завдання заняття:

1. Формувати навички самостійно і колективно грати з м'ячем, бачити майданчик, допомагати один одному в досягненні загальної мети гри.
2. Закріплення елементів гри у баскетбол.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> • звичайним кроком, • малим кроком, • широким кроком. <p>Повільний біг. Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ із м'ячем. В.п. – стійка ноги нарізно, напівзігнуті, руки зігнуті. Падіння вбік (вліво, вправо) на підлогу з попереднім випрямленням ніг.</p>	<p>до 1 хв</p> <p>2-2,5 хв</p> <p>до 1 хв 0,5-1 хв</p> <p>4-4,5 хв</p> <p>8-10 раз</p>	<p>Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки.</p> <p>Дивитись додатки</p>
Основна (16-18 хв)	<p>1. Спеціальні вправи баскетболіста:</p> <ol style="list-style-type: none"> ведіння м'яча по лицьовій лінії майданчика; ведіння м'яча зі зміною темпу; ведіння м'яча з прискоренням з одного боку майданчика на інший; передавання м'яча в парах на місці та в русі. <p>2. Навчальна гра у баскетбол за спрощеними правилами.</p>	<p>1 хв</p> <p>1 хв</p> <p>1 хв</p> <p>2 хв</p> <p>14 хв</p>	<p>Учити правилам гри і вимагати їх дотримання. Слід доручати дітям виконувати роль судді, самостійно організувати команди і проводити гру.</p>
Заключна (4-5 хв)	<p>Біг. Малорухлива гра «М'яч передай сусіду». Шикування в півколо. Підбиття підсумків заняття.</p>	<p>1-2 хв</p> <p>до 2 хв до 30 с до 30 с</p>	<p>У повільному темпі.</p> <p>Дивитись додатки. Хто біля кого хоче.</p>



Завдання заняття:

1. Формувати вміння застосовувати дії з м'ячем в різних ігрових ситуаціях.
2. Формувати навички точного виконання правил гри в баскетбол і орієнтування на майданчику

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шиккування в одну шеренгу.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> • звичайним кроком, • на носках, • на п'ятах. • з високим підніманням колін. <p>Повільний біг.</p> <p>Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ із м'ячем.</p> <p>В.п. – упор лежачи, ноги нарізно, руки на низькій гімнастичній колоді, зігнуті.</p> <p>Відштовхування до вертикального положення.</p> <p>Падіння вперед на руки-груди, убік на стегно (праве, ліве) з перекатом на руки-груди та назад на спину в ускладнених умовах.</p>	<p>до 1 хв</p> <p>2-2,5 хв</p> <p>до 1 хв</p> <p>0,5-1 хв</p> <p>4-4,5 хв</p> <p>10-12 раз</p> <p>8-10 раз</p>	<p>Хто біля кого хоче.</p> <p>По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати дистанцію. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки.</p> <p>Дивитись додатки</p>
Основна (16-18 хв)	<p>1. Ведіння м'яча поперемінно правою і лівою рукою по прямій, колу, змійкою:</p> <ul style="list-style-type: none"> • кроком; • повільним бігом. <p>2. Кидки м'яча в кошик з місця;</p> <ul style="list-style-type: none"> • двома руками від грудей; • однією рукою від плеча. <p>3. Передачі м'яча в парах, пересуваючись:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правим-лівим боком вперед; • шагом; • повільним бігом. <p>4. Навчальна гра у баскетбол за спрощеними правилами.</p>	<p>1 хв</p> <p>1 хв</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>1 хв</p> <p>1 хв</p> <p>1 хв</p> <p>12 хв</p>	<p>Стежити, щоб діти прийняли правильне вихідне положення для кидка, супроводжували м'яч руками, не опускали голову. Кидати м'яч слід кожного разу з іншого місця.</p>
Заключна (3-4 хв)	<p>Біг.</p> <p>Ходьба з рухами рук угору і вниз.</p> <p>Шиккування в півколо.</p> <p>Підбиття підсумків занять.</p>	<p>1-2 хв</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с.</p>	<p>У повільному темпі по колу.</p> <p>В колоні по одному.</p> <p>Хто біля кого хоче.</p>



МІНІ-ГАНДБОЛ

Заняття №1



Завдання заняття:

1. Сприяти вихованню у дітей інтересу до оволодіння спортивною грою гандбол.
2. Розучити комплекс загальнорозвивальних вправ з гандбольними м'ячем.
3. Формування стійки гандболіста, вміння пересування і зупинення.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Бесіда про гру гандбол та його різновиди, її вплив на здоров'я і фізичний розвиток дітей; про значення цієї гри для всебічного розвитку дітей; про видатних гандболістів нашого міста. Шикування в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •широким кроком •на носках, •на п'ятах. Повільний біг. Комплекс ЗРВ з м'ячами. В.п. – упор лежачи, ноги нарізно, руки на низькій гімнастичній колоді, зігнуті. Відштовхування до вертикального положення.	до 1 хв 2-2,5 хв до 1 хв 0,5-1 хв 4-4,5 хв 10-12 раз	Розповісти у доступній для дітей цій віковій групі формі. Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному з дистанцією у 2 кроки. Зберігати дистанцію. Дивитись додатки. 1м від стіни
Основна (16-18 хв)	1. В.п. прийняти стійку гандболіста. Підвестись на передню частину гомілки, рівномірно розподіливши тяжкість тіла на обидві ноги. Повернутись у в.п. 2. Рухаючись по колу, за сигналом прийняти стійку гандболіста. 3. Стоячи в колі, відштовхнутися лівою ногою і зробивши шаг уперед, приземлитися на праву ногу, прийняти стійку. 4. Те ж саме, рухаючись по колу, шагом, бігом, за сигналом. 5. Пересування приставним шагами вперед-назад, вліво-вправо. Рухлива гра «Будь уважним».	2-3 рази 3-4 рази 2-3 рази на кожен ногу. по 2-3 рази 2-3 рази 6-8 хв	Шикування у дві шеренги. Ноги зігнуті в колінах. Стойка гандболіста вища, ніж у баскетболіста. Звернути увагу на згинання ноги в коліні під час зіткнення гомілки з опорою. Дивитись додатки.
Заключна (3-4 хв)	Біг у повільному темпі. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в коло. Підбиття підсумків занять.	1-2 хв до 30 с до 30 с до 30 с	У повільному темпі В колоні по одному. Хто біля кого хоче.



Завдання заняття:

1. Учити дітей тримати гандбольни м'яч.
2. Формування вміння ловіння м'яча.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятах. •з високим підніманням колін. <p>Повільний біг.</p> <p>Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ з м'ячами.</p> <p>В.п. – упор лежачи, ноги нарізно, руки на низькій гімнастичній колоді зігнуті.</p> <p>Відштовхування до вертикального положення.</p> <p>Закріпити вміння виконувати вивчені падіння (всіх трьох видів) у мінливих умовах.</p>	<p>до 1 хв</p> <p>2-2,5 хв</p> <p>до 1 хв</p> <p>0,5-1 хв</p> <p>4-4,5 хв</p> <p>10-12 раз</p> <p>1-2 хв</p>	<p>Хто біля кого хоче.</p> <p>По колу в колоні по одному з дистанцією 2 кроки.</p> <p>Зберігати дистанцію.</p> <p>У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук.</p> <p>Дивитись додатки.</p> <p>Смуга перешкод (Дивитись додатки) .</p>
Основна (16-17 хв)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба один за одним. Взяти м'ячі по черзі з кошика. 2. Підкидувати м'яч угору і ловити його. 3. Тримання м'яча двома руками перед грудьми. Руки зігнуті, пальці широко розставлені, лікті опустити донизу. 4. Підкидування м'яча угору з плесканням у долоні і ловіння його. 5. Підкидування м'яча угору з плесканням в долоні за спиною і ловіння його. 6. Рухлива гра «Грай, грай, м'яч не тримай». 	<p>5-6 раз</p> <p>0,5-1-хв</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>6-8 хв</p>	<p>Контролювати широке розташування пальців на м'ячі, не закривати обличчя м'ячем.</p> <p>Підкидувати м'яч вище, щоб встигнути зробити хлопок у долоні.</p> <p>М'яч утримувати біля грудей.</p> <p>Дивитись додатки.</p>
Заключна (3-5 хв)	<p>Біг.</p> <p>Малорухлива гра «Будь уважним».</p> <p>Шикування в коло.</p> <p>Підбиття підсумків занять.</p>	<p>1-2 хв</p> <p>до 2-3 хв</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p>	<p>У повільному темпі</p> <p>Дивитись додатки.</p> <p>Хто біля кого хоче.</p>



Завдання заняття:

1. Учити ловіння м'яча, закріпити вміння швидко реагувати на сигнал.
2. Сприяти розвитку орієнтування в просторі.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей, свисток.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятах. Повільний біг. Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ з м'ячами. В.п. – упор лежачи, ноги нарізно, руки на низькій гімнастичній колоді зігнуті. Відштовхування до вертикального положення. Закріпити вміння виконувати вивчені падіння (всіх трьох видів) у мінливих умовах.</p>	<p>до 1 хв 2-2,5 хв до 1 хв 0,5-1 хв 4-4,5 хв 10-12 раз 1 хв</p>	<p>Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати дистанцію. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки.</p> <p>Смуга перешкод (Дивитись додатки) .</p>
Основна (16-18 хв)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вільна гра дітей з м'ячем на майданчику. 2. Кидання м'яча вниз і ловіння його після відскоку. 3. Кидання м'яча в стінку (чи в щит) і ловіння його після відскоку. 4. Кидання м'яча через сітку 5. Рухлива гра «Зроби фігуру». 	<p>1 хв 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз 5- 6 хв</p>	<p>М'яч необхідно зустрічати руками, утворюючи якби половину півкулі. Стежити, щоб діти правильно стояли і тримали м'яч. Висота сітки 1,5-2,5 м. Дивитись додатки.</p>
Заключна (3-4 хв)	<p>Біг. Гра «М'яч у ціль». Шикування в коло. Підбиття підсумків занять.</p>	<p>1-2 хв 2-3 хв до 30 с до 30 с</p>	<p>У повільному темпі. Дивитись додатки. Хто біля кого хоче.</p>



Завдання заняття:

1. Учити дітей передавати м'яч двома руками від грудей.
2. Формувати вміння ловіння м'яча.
3. Розвивати увагу й орієнтування в просторі у грі «Обжени м'яч».

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Шиккування в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятках. •з високим підніманням колін. Повільний біг. Перешиковування. Комплекс ЗРВ з м'ячами. В.п. – упор лежачи, ноги нарізно, руки на низькій гімнастичній колоді, зігнуті. Відштовхування до вертикального положення. Закріпити вміння виконувати вивчені падіння (всіх трьох видів) у мінливих умовах.	до 1 хв 2-2,5 хв до 1 хв 0,5-1 хв 4-4,5 хв 12-14 раз 1 хв	Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати дистанцію. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки. Смуга перешкод (Дивитись додатки).
Основна (16-17 хв)	1. Передавання м'яча від грудей у парах (2-3 м один від іншого). 2. Передавання м'яча від грудей у парах з відскоком від підлоги (2-3 м один від іншого). 3. Ігрова вправа «У кого менше м'ячів».	14-16 раз 15-16 раз 6-8 хв	М'яч передавати на груди. Лікті донизу. Дивитись додатки.
Заключна (3-5 хв)	Біг. Рухлива гра «Обжени м'яч». Шиккування в коло. Підбиття підсумків занять.	1-2 хв 1-2 хв до 30 с до 30 с	У повільному темпі Дивитись додатки. Хто біля кого хоче.



Завдання заняття:

1. Удосконалювати навички передавання, ловіння м'яча.
2. Формувати вміння точно посилати м'яч у певному напрямку.
3. Виховувати вміння узгоджувати свої рухи з рухами товаришів під час гри «Впіймай м'яч».

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> •звичайним кроком, •малим кроком, •широким кроком. <p>Повільний біг. Перешиковування. Комплекс ЗРВ з м'ячами В.п. – упор лежачи на зігнутих руках на низькій гімнастичній колоді, ноги нарізно. Відштовхування до вертикального положення. Закріпити вміння виконувати вивчені падіння (всіх трьох видів) у мінливих умовах.</p>	<p>до 1 хв 2-2,5 хв до 1 хв 0,5-1 хв 4-4,5хв 12-14 раз 1 хв</p>	<p>Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати стрій. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки. Смуга перешкод (Дивитись додатки)</p>
Основна (16-17 хв)	<p>1. Передавання м'яча у трикутнику, у різні боки:</p> <ul style="list-style-type: none"> •вправо; •вліво. <p>2. Виконується та ж вправа, але після передавання м'яча, гравець перебігає на місце того, кому передав м'яч.</p> <p>3. Рухлива гра «Впіймай м'яч».</p>	<p>2-3 хв 2-3 хв 6-8 хв</p>	<p>Для чіткості виконання передачі – виконувати вправо, вліво по чергово, для зміни напрямку використовувати слуховий і зоровий орієнтири. Дивитись додатки.</p>
Заключна (4-5 хв)	<p>Біг. Рухлива гра «Передав-сідай». Шикування в півколо. Підбиття підсумків занять.</p>	<p>1-2 хв 2-3 хв до 30 с до 30 с</p>	<p>У повільному темпі по колу. Дивитись додатки. Хто біля кого хоче.</p>



Завдання заняття:

1. Удосконалювати навички передання, ловіння м'яча.
2. Виховувати організованість, відповідальність за свої дії перед командою під час гри «М'яч тому, хто водить».
3. Навчати перекату на спину під час падіння вбік на стегно з перекатом на спину та подальшим обертанням.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятах. •з високим підніманням колін. <p>Повільний біг.</p> <p>Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ м'ячами</p> <p>В.п. – упор лежачи, на гімнастичній лавці. Згинання та розгинання рук.</p> <p>Прийняття кінцевого положення падіння.</p> <p>Перекат на спину з упору лежачи (вправо, вліво).</p>	<p>до 1 хв</p> <p>2-2,5 хв</p> <p>до 1 хв</p> <p>0,5-1 хв</p> <p>4-4,5 хв</p> <p>12-14 раз</p> <p>10-12 раз</p>	<p>Хто біля кого хоче.</p> <p>По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.</p> <p>Зберігати дистанцію.</p> <p>У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.</p> <p>Дивитись додатки.</p> <p>Далі падіння виконуються в обидва боки.</p>
Основна (16-18 хв)	<p>1. Передавання м'яча від грудей у парах (1,5-2 м один від іншого) з пересування приставними кроками:</p> <ul style="list-style-type: none"> •вправо; •вліво <p>2. Та ж сама вправа з відскоком від підлоги (2-3 м один від іншого).</p> <p>3. Ігрова вправа «М'яч тому, хто водить».</p>	<p>6-8 передач</p> <p>6-8 передач</p> <p>6-8 передач</p> <p>6-8 хв</p>	<p>М'яч передавати на груди. Лікті донизу.</p> <p>Дивитись додатки.</p>
Заключна (3-4 хв)	<p>Біг.</p> <p>Ігрова вправа «Кидок в кошик».</p> <p>Шикування в півколо.</p> <p>Підбиття підсумків заняття.</p>	<p>1-2 хв</p> <p>до 2 хв</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p>	<p>У повільному темпі.</p> <p>Дивитись додатки.</p> <p>Самостійно</p> <p>Хто біля кого хоче.</p>



Завдання заняття:

1. Учити дітей ведіння м'яча на місці.
2. Виховувати дисципліну під час проведення гри «Займи вільне коло».
3. Вчити переكات на спину під час падіння вбік на стегно з переكاتом на спину та подальшим обертанням.

Інвентар: М'ячі гумові або такі, що використання в міні гандболі, добре накачані (щоб легко відскакували), за кількістю дітей, свисток.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •малим кроком, •широким кроком. Повільний біг. Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ з м'ячами В.п. – упор лежачи на гімнастичній лавці. Згинання та розгинання рук з оплеском перед собою. Переكات на спину з упору лежачи (вправо, вліво). Те саме, після торкання партнера.</p>	<p>до 1 хв</p> <p>2-2,5 хв</p> <p>до 1 хв 0,5-1 хв</p> <p>4-4,5 хв</p> <p>12-14 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p>	<p>Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному за керівником з дистанцією 2 кроки. Зберігати стрій. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки.</p>
Основна (16-17 хв)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Удари м'ячем об підлогу правою (лівою) рукою. 2. Ведіння м'яча на місці по черговою правою і лівою рукою. 3. Ведіння м'яча вправо-лівою, вліво-правою рукою на місці. 4. Ведіння м'яча майданчиком правою і лівою рукою самостійно. 5. Рухлива гра «Займи вільне коло». 	<p>3-4 рази кожною рукою</p> <p>1 хв</p> <p>1 хв</p> <p>2 хв</p> <p>6-8 хв</p>	<p>Не бити м'яч, а штовхати його вниз. Веди м'яч вперед-збоку, а не перед собою. Не нахиляйтесь низько над м'ячем. Дивитись додатки.</p>
Заключна (3-5 хв)	<p>Біг. Рухлива гра «Спіймай м'яч». Шикування в півколо. Підбиття підсумків заняття.</p>	<p>1-2 хв</p> <p>2 хв</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p>	<p>У повільному темпі. Хто біля кого хоче.</p>

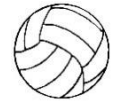


Завдання заняття:

1. Закріпити вміння ведіння м'яча на місці.
2. Учити передачі м'яча однією рукою від плеча.
3. Сприяти вихованню спритності, орієнтування в просторі під час гри «Зроби фігуру».
4. Вчити переكات на спину під час падіння вбік на стегно з переكاتом на спину та подальшим обертанням з місця

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7- 8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятах. •з високим підніманням колін. Повільний біг. Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ з м'ячами. В.п. – упор лежачи на гімнастичній лаві. Згинання та розгинання рук з торканням руками грудей. Переكات на спину з упору лежачи після торкання партнера.</p>	<p>до 1 хв</p> <p>2-2,5 хв</p> <p>до 1 хв</p> <p>0,5-1 хв</p> <p>4-4,5 хв</p> <p>10-12 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Хто біля кого хоче.</p> <p>По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати дистанцію. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки.</p>
Основна (16-18 хв)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведіння м'яча на місці правою, лівою рукою. 2. Ведіння м'яча на місці поперемінно правою і лівою рукою. 3. Ведіння м'яча навколо себе правою, потім лівою рукою. 4. Передавання м'яча однією рукою від плеча на відстань 2,5-3 м. 5. Рухлива гра «Зроби фігуру». 	<p>1 хв</p> <p>1 хв</p> <p>1 хв</p> <p>10-12 раз</p> <p>6-8 хв</p>	<p>Вправу виконують усі діти одночасно, після свистка міняють руку. При ведінні правою рукою класти кисть згори праворуч від м'яча, лівою – згори ліворуч. Дивитись додатки.</p>
Заключна (3-4 хв)	<p>Біг. Гра «Будь уважний». Шикування в півколо. Підбиття підсумків заняття.</p>	<p>1-2 хв</p> <p>2-3 хв</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p>	<p>У повільному темпі. Дивитись додатки. Хто біля кого хоче.</p>



Завдання заняття:

1. Закріплювати вміння ведіння м'яча по прямій.
2. Удосконалювати навички в ловінні, передаванні м'яча.
3. Сприяти розвитку координації рухів, спритності під час гри «Мотоциклісти».
4. Вивчити переكات на спину під час падіння вбік на стегно з переكاتом на спину та подальшим обертанням з місця.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей, червоний і зелений прапорці, свисток.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •малим кроком, •широким кроком. Повільний біг. Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ з м'ячами. В.п. – упор лежачи на гімнастичній лавці. Згинання та розгинання рук з оплеском за спиною. Переكات на спину з упору лежачи після торкання партнера. Переكات на спину з упору присівши.</p>	<p>до 1 хв 2-2,5 хв до 1 хв 0,5-1 хв 4-4,5 хв 10-12 раз 6-8 раз 6-8 раз</p>	<p>Хто біля кого хоче.</p> <p>По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати стрій. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки.</p>
Основна (15-16 хв)	<p>1. Ведіння м'яча правою, лівою рукою, кроком, бігом. 2. Ведіння м'яча поперемінно правою і лівою рукою (по 2-3 кроки кожною рукою). 3. Ведіння м'яча повільним бігом по колу: вліво правою, вправо лівою рукою.</p> <p>Рухлива гра «Мотоциклісти».</p>	<p>2 хв 3 хв 3 хв 6-8 хв</p>	<p>Після 15-20 с по свистку, діти міняють руку. Слідкувати, щоб не занадто нахилилися вперед. Якщо не виходить ведіння м'яча на напів-зігнутих ногах, запропонувати вести м'яч з високим відскоком. М'яч вести попереду-збоку, щоб він не заважав просуватися вперед. Дивитись додатки.</p>
Заключна (5-6 хв)	<p>Біг. Рухлива гра «М'яч тому, хто водить». Шикування в коло. Підбиття підсумків занять.</p>	<p>1-2 хв 2 хв до 30 с до 30 с</p>	<p>У повільному темпі по колу. Дивитись додатки Хто біля кого хоче.</p>



Завдання заняття:

1. Учити дітей ведіння м'яч правою і лівою рукою, міняючи напрям пересування.
2. Сприяти розвитку орієнтування в просторі, спритності під час рухливої гри «Обжени м'яч».
3. Вивчити переكات на спину під час падіння вбік на стегно з переكاتом на спину та подальшим обертанням з місця.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей, 10-12 кеглів, червоний і зелений прапорці.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Шиккування в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятах. Повільний біг. Перешиковування. Комплекс ЗРВ з м'ячами. В.п. – упор лежачи на гімнастичній лавці вужче плечей. Згинання та розгинання рук. Переكات на спину з упору присівши.	до 1 хв 2-2,5 хв до 1 хв 0,5-1 хв 4-4,5 хв 12-14 раз 8-10 раз	Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки Зберігати дистанцію. Дивитись додатки.
Основна (16-18 хв)	1. Ведіння м'яча правою і лівою рукою, вільно пересуваючись майданчиком. 2. Ведіння м'яча обводячи кеглі (4-6 шт на відстані 1,5-2 м одна від іншої), першу кеглю справа, другу ліворуч. Назад ведіння м'яча по прямій. 3. Таж вправа, в вигляді естафети. Рухлива гра «Обжени м'яч»	2 хв 2 хв 2-3 раз 6-8 хв	При веденні правою рукою класти кисть згори праворуч від м'яча, лівою – згори ліворуч. Проводиться у формі змагання «Чия команда швидше виконає завдання» Дивитись додатки.
Заключна (3-4 хв)	Біг. Рухлива гра «Передав – сідай» Шиккування в коло. Підбиття підсумків занять.	1-2 хв до 2 хв до 30 с до 30 с	У повільному темпі по колу. Дивитись додатки. Хто біля кого хоче.



Завдання заняття:

1. Формувати вміння кидати м'яч однією рукою з місця.
2. Удосконалення навички передачі, ловіння під час рухової гри «Скажи, який колір».
3. Вчити перекаату на спину під час падіння вбік на стегно з перекаатом на спину та подальшим обертанням з місця.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •малим кроком, •широким кроком. Повільний біг. Перешиковування. Комплекс ЗРВ із м'ячами. В.п. – упор лежачи на гімнастичній лавці вужче плечей. Згинання та розгинання рук з оплеском перед собою. Перекаат на спину з упору присівши. Те саме, після випрямлення ніг.	до 1 хв 2-2,5 хв до 1 хв 0,5-1 хв 4-4,5 хв 14-16 раз 10-12 раз 10-12 раз	Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати стрій. Дивитись додатки.
Основна (16-18 хв)	1. Кидок м'яча в підлогу: двома руками із-за голови, правою, лівою рукою. 2. Кидок м'яча через сітку або мотузок, натягнутий вище за голову дитини. 3. Кидок м'яча однією рукою від плеча в стінку (щит) (з відстані 2-2,5 м), знизу, згори і із-за голови. 4. Рухлива гра «Скажи, який колір»	4-6 раз кожну вправу 10-12 раз 10-12 раз 6-8 хв	Звернути увагу на злагоджене виправлення ніг і випрямлення рук, м'який поштовх кистей і пальців. Дивитись додатки.
Заключна (3-4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в півколо. Підбиття підсумків занять.	1-2 хв до 30 с до 30 с до 30 с	У повільному темпі по колу. В колоні по одному. Хто біля кого хоче.



Завдання заняття:

1. Формувати вміння кидати м'яч однією рукою.
2. Удосконалення навички ведіння м'яча.
3. Вчити переكات на спину під час падіння вбік на стегно з переكاتом на спину та подальшим обертанням з місця.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятах. •з високим підніманням колін. Повільний біг. Перешиковування. Комплекс ЗРВ із м'ячами. В.п. – упор лежачи на гімнастичній лавці вужче плечей. Згинання та розгинання рук з оплеском за спиною. Переكات на спину з упору присівши після випрямлення ніг. Переكات на спину з присіду після випрямлення ніг.</p>	<p>до 1 хв 2-2,5 хв до 1 хв 0,5-1 хв 4-4,5 хв 12-14 раз 10-12 раз 6-8 раз</p>	<p>Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати дистанцію. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки.</p>
Основна (16-18 хв)	<p>1. Кидок м'яча в ціль на стіні з відстані 1,5-2 м. 2. Ведіння м'яча обводячи кеглі (4-6 шт на відстані 1, 5-2 м одна від іншої), першу кеглю – з правого боку, другу – з лівого. 3. Таж вправа в вигляді естафети. 4. Рухлива гра «У кого менше м'ячів».</p>	<p>10-12 раз 4-5 раз 2-3 раз 6-8 хв</p>	<p>Кидаючи м'яч, не опускає голову, супроводжувати його руками. Звернути увагу на злагоджене виправлення ніг і випрямлення рук, м'який поштовх кистей і пальців. Дивитись додатки.</p>
Заключна (3-4 хв)	<p>Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в півколо. Підбиття підсумків заняття.</p>	<p>1-2 хв до 30 с до 30 с до 30 с</p>	<p>У повільному темпі по колу. В колоні по одному. Хто біля кого хоче.</p>



Завдання заняття:

1. Формувати вміння кидати м'яч однією рукою від плеча в ворота після ведіння.
2. Удосконалювати вміння передавання та зупинення м'яча.
3. Розвивати швидкість та реакцію під час гри «Зупинись».
4. Закріпити виконання перекаату на спину під час падіння вбік на стегно з перекаатом на спину та подальшим обертанням з місця.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей, 10-12 кеглів.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •малим кроком, •широким кроком. Повільний біг. Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ із м'ячами. В.п. – стоячи на відстані двох-трьох кроків від гімнастичної лавки. Падіння на гімнастичну лаву з подальшим відштовхуванням. Перекаат на спину з присіду після випрямлення ніг.</p>	<p>до 1 хв 2-2,5 хв до 1 хв 0,5-1 хв 4-4,5 хв 2-14 раз 8-10 раз</p>	<p>Хто біля кого хоче.</p> <p>По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки.</p>
Основна (16-18 хв)	<p>1. Кидок м'яча у ворота після ведіння по прямій. 2. Ведіння м'яча: •по колу; •змійкою, огинаючи кеглі; •різними способами.</p> <p>3. Рухлива гра «Зупинись».</p>	<p>10-12 раз 2 по 6-8 м 6-8 хв</p>	<p>Кидаючи м'яч, не опускає голову, супроводжувати його руками. М'яч вести попереду-збоку, щоб він не заважав просуватися вперед Дивитись додатки.</p>
Заключна (3-4 хв)	<p>Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в півколо Підбиття підсумків занять</p>	<p>1-2 хв до 30 с до 30 с до 30 с</p>	<p>У повільному темпі по колу.</p> <p>В колоні по одному. Хто біля кого хоче</p>



Завдання заняття:

1. Закріпити навички кидку м'яча у ворота.
2. Удосконалювати орієнтування в просторі під час гри «Обведи та передай».
3. Закріпити виконання перекаату на спину під час падіння вбік на стегно з перекаатом на спину та подальшим обертанням з місця.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей, 6-8 кеглів.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятах. •з високим підніманням колін. Повільний біг. Перешиковування.	до 1 хв 2-2,5 хв	Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Комплекс ЗРВ із м'ячами. В.п. – стоячи на відстані двох-трьох кроків від гімнастичної лави. Падіння на гімнастичну лаву з подальшим відштовхуванням Перекаат на спину з присіду після випрямлення ніг. Перекаат на спину з напівприсіду.	до 1 хв 0,5-1 хв 4-4,5 хв	Зберігати дистанцію. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки.
		10-12 раз	
		10-12 раз	
		8-10 раз	
Основна (16-18 хв)	1. Передавання м'яча партнерові, отримати його назад, кидок у ворота з місця. 2. Ведіння м'яча між кеглями правою (лівою) рукою зі зміною напрямку, намагаючись їх не зачепити.	10-12 раз 8-10 раз	Збивши кеглю, гравець повинен поставити її на місце і продовжувати виконання вправи
	3. Ігрова вправа «Обведи та передай».	6-8 хв	Дивитись додатки.
Заключна (3-4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в півколо. Підбиття підсумків заняття.	1-2 хв до 30 с до 30 с до 30 с	У повільному темпі по колу. В колоні по одному. Хто біля кого хоче.



Завдання заняття:

1. Формувати вміння кидати м'яч однією рукою від плеча в русі.
2. Удосконалення навички передавання, ловіння м'яча під час рухливої гри «Скажи, який колір».
3. Закріпити виконання перекаату на спину під час падіння вбік на стегно з перекаатом на спину та подальшим обертанням з місця.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей, 6 обручів.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •малим кроком, •широким кроком. Повільний біг. Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ з обручами. В.п. – упор лежачи на стегнах на гімнастичній лаві. Згинання та розгинання рук. Перекаат на спину з напівприсідань. Те саме, за сигналом.</p>	<p>до 1 хв</p> <p>2-2,5 хв</p> <p>до 1 хв</p> <p>0,5-1 хв</p> <p>4-4,5 хв</p> <p>12-14 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p>	<p>Хто біля кого хоче.</p> <p>По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки.</p>
Основна (16-18 хв)	<p>1. Кидок м'яча однією рукою від плеча в ціль на відстані у 2-3м. 2. Ведіння, зупинення, передавання м'яча партнерові, отримати його назад, кидок у ворота з місця. 3. Ігрова вправа «Точний кидок». 4. Рухлива гра «Скажи, який колір».</p>	<p>10-12 раз</p> <p>2-3 хв</p> <p>3-5 хв</p> <p>5-7 хв</p>	<p>Слідкувати за правильним виконанням вправи</p> <p>Дивитись додатки.</p>
Заключна (3-4 хв)	<p>Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз.</p> <p>Шикування в півколо. Підбиття підсумків занять.</p>	<p>1-2 хв</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p>	<p>У повільному темпі по колу. В колоні по одному. Погоджувати рухи з диханням. Хто біля кого хоче.</p>



Завдання заняття:

1. Формувати вміння кидати м'яч однією рукою від плеча у ворота з двох кроків.
2. Удосконалювати вміння ведіння м'яча.
3. Розвивати швидкість та реакцію під час гри «У кого менше м'ячем».
4. Навчати перекаату через плече під час падіння вперед з перекаатом через плече.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятах. •з високим підніманням колін. <p>Повільний біг.</p> <p>Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ із м'ячами.</p> <p>Перекаат з упору присівши (вправо, вліво).</p> <p>Перекаат з присіду.</p> <p>Те саме, після випрямлення ніг.</p>	<p>до 1 хв</p> <p>2-2,5 хв</p> <p>до 1 хв</p> <p>0,5-1 хв</p> <p>4-4,5 хв</p> <p>8-10 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-10 раз</p>	<p>Хто біля кого хоче.</p> <p>По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати дистанцію.</p> <p>У коло</p> <p>Дивитись додатки.</p>
Основна (16-18 хв)	<p>1. Кидок м'яча однією рукою від плеча у ворота з:</p> <ul style="list-style-type: none"> •місця; •кроком; •2-3 кроків. <p>2. Ведіння м'яча обводячи кеглі (4-6 шт на відстані 1,5-2 м одна від іншої), першу кеглю справа, другу ліворуч.</p> <p>3. Та ж вправа у вигляді естафети.</p> <p>4. Рухлива гра «У кого менше м'ячів».</p>	<p>10-12 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>2-3 раз</p> <p>6-8 хв</p>	<p>Кидаючи м'яч, не опускати голову, супроводжувати його руками.</p> <p>Звернути увагу на злагодження рухи ніг і рук, м'який поштовх кистей і пальців.</p> <p>Дивитись додатки.</p>
Заключна (3-4 хв)	<p>Біг.</p> <p>Ходьба з рухами рук угору і вниз.</p> <p>Шикування в півколо.</p> <p>Підбиття підсумків занять.</p>	<p>1-2 хв</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p>	<p>У повільному темпі по колу.</p> <p>В колоні по одному.</p> <p>Погоджувати рухи з диханням.</p> <p>Хто біля кого хоче.</p>



Завдання заняття:

1. Удосконалювання навички передавання і ловіння м'яча, кидку м'яча в ворота.
2. Розвивати окомір, спритність і координацію рухів.
3. Вчити перекату через плече під час падіння вперед з перекатом через плече.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей, 5-6 кеглів.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •малим кроком, •широким кроком. Повільний біг. Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ із м'ячами. Перекат з присіду з випрямленням ніг. Перекат з напівприсіду після випрямленням ніг. Те саме, після сигналу.</p>	<p>до 1 хв</p> <p>2-2,5 хв</p> <p>до 1 хв</p> <p>0,5-1 хв</p> <p>4-4,5 хв</p> <p>8-10 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>8-10 раз</p>	<p>Хто біля кого хоче.</p> <p>По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати стрій. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук Дивитись додатки.</p>
Основна (16-18 хв)	<p>1. Підкинути м'яч угору, ловіння, кидок м'яча у ворота однією рукою від плеча. 2. Кидок м'яча вгору перед собою з плесканням у долоні, ловіння його, кидок м'яча у ворота однією рукою від плеча. 3. Ведіння м'яча правою і лівою рукою і кидки м'яча у ворота. 4. Рухлива гра «У кого менше м'ячів».</p>	<p>10-12 раз.</p> <p>10-12 раз.</p> <p>10-12 раз.</p> <p>6-8 хв</p>	<p>Потрібно стежити, щоб діти прийняли правильне вихідне положення для кидка, супроводжували м'яч руками, не опускали голову</p> <p>Дивитись додатки.</p>
Заключна (3-4 хв)	<p>Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в півколо. Підбиття підсумків занять.</p>	<p>1-2 хв</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p>	<p>У повільному темпі по колу. В колоні по одному. Погоджувати рухи з диханням. Хто біля кого хоче.</p>



Завдання заняття:

1. Удосконалення навички кидку і ловіння м'яча.
2. Учити захисних дій, розвивати увагу й орієнтування в просторі.
3. Розвивати швидкість та спритність під час гри «Не давати м'яч тому, хто водить».
4. Закріпити падіння вбік на стегно з перекатом на спину й подальшим обертанням та вивчені на протязі першого року навчання (три види), в ускладнених умовах.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Шиккування в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятах. •з високим підніманням колін. Повільний біг. Перешиковування. Комплекс ЗРВ із м'ячами. В.п. – упор лежачи на стегнах на гімнастичній лаві. Відштовхування руками з оплеском за спиною. Перекат з напівприсідань після випрямленням ніг після різноманітних сигналів (зорових та слухових). Смуга перешкод.	до 1 хв 2-2,5 хв до 1 хв 0,5-1 хв 4-4,5 хв 10-12 раз 8-10 раз 1 хв	Хто біля кого хоче. По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати дистанцію. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки. Дивитись додатки.
Основна (16-18 хв)	1. Ведіння м'яча і захисні дії. Діти розподіляються попарно, один з м'ячем – нападаючий, інший без м'яча – захисник. Нападаючий веде м'яч до кошику, прагнучи кинути м'яч, а захисник пасивно протидіє цьому. 2. Ігрова вправа «Лови, кидай, впасти не давай» 3. Рухлива гра «Не давати м'яч тому, хто водить».	6-10 раз 3-4 хв 4-6 хв	Звернути увагу на стійку і пересування захисника та показати Дивитись додатки.
Заключна (3-4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шиккування в півколо. Підбиття підсумків занять.	1-2 хв до 30 с до 30 с до 30 с	У повільному темпі по колу. В колоні по одному. Погоджувати рухи з диханням. Хто біля кого хоче.



Завдання заняття:

1. Формувати вміння застосовувати дії з м'ячем в різних ігрових ситуаціях.
2. Ознайомити з правилами гри в гандбол.
3. Розвивати рухову реакцію й орієнтування в просторі.
4. Вчити перекату через плече з місця під час падіння вперед з перекатом через плече.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Ознайомлення з правилами гри у баскетбол Ходьба: •звичайним кроком, •малим кроком, •широким кроком. Повільний біг. Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ із м'ячами. В.п. – упор лежачи на стегнах на гімнастичній лавці. Відштовхування руками з оплеском перед собою. Перекат з напівприсідань з випрямленням ніг після різноманітних сигналів (зорових, слухових).</p>	<p>до 0,5 хв 2 хв</p> <p>2-2,5 хв</p> <p>до 1 хв 0,5-1 хв</p> <p>4-4,5 хв</p> <p>12-14 раз</p> <p>8-10 раз</p>	<p>Хто біля кого хоче.</p> <p>По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати стрій. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки.</p>
Основна (16-18 хв)	<p>1. Ведіння м'яча поперемінно правою і лівою рукою: •по прямій з поворотами; •по колу. 2. Ведіння м'яча кроком, потім бігом, вільно пересуваючись по майданчику. 3. Кидок м'яча у ворота після отримання м'яча від партнера. Кидати м'яч слід кожного разу з іншого місця. 4. Навчальна гра у міні-гандбол.</p>	<p>2-3 хв</p> <p>1 хв</p> <p>2-3 хв</p> <p>6-8 хв</p>	<p>Стежити, щоб діти прийняли правильне вихідне положення для кидка, супроводжували м'яч руками, не опускали голову</p>
Заключна (3-4 хв)	<p>Біг. Малорухлива гра «Гонка м'ячів по колу». Шикування в півколо. Підбиття підсумків занять.</p>	<p>1-2 хв до 30 с</p> <p>до 30 с до 30 с</p>	<p>У повільному темпі. Дивитись додатки.</p> <p>Хто біля кого хоче.</p>



Завдання заняття:

1. Учити дітей координувати дії з м'ячем між собою.
2. Удосконалювати навички ведіння м'яча.
3. Розвивати спритність та швидкість під час навчальної гри.
4. Вчити перекату через плече з місця під час падіння вперед з перекатом через плече.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> •звичайним кроком, •малим кроком, •широким кроком. <p>Повільний біг. Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ із м'ячами. Перекаат з напівприсіду з випрямленням ніг після сигналу. Перекаат із зігнутих ніг.</p>	<p>до 1 хв</p> <p>2-2,5 хв</p> <p>до 1 хв</p> <p>0,5-1 хв</p> <p>4-4,5 хв</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p>	<p>Хто біля кого хоче.</p> <p>По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати стрій. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки.</p>
Основна (16-17 хв)	<p>1. Ведіння м'яча:</p> <ul style="list-style-type: none"> •правою-лівою рукою, просуваючись вперед повільним бігом; •ведіння м'яча між кеглями з наступним кидком у ворота. •ведіння м'яча за сигналом керівника виконати зупинення, змінити напрям руху; •ведіння м'яча, за сигналом керівника виконати передавання м'яча партнеру, отримати м'яч назад, кидок м'яча у ворота. <p>2. Навчальна гра за спрощеними правилами.</p>	<p>1-2 хв</p> <p>1-2 хв</p> <p>1-2 хв</p> <p>2-3 хв</p> <p>4-6 хв</p>	<p>З відстані 2-3 м</p> <p>Кидаючи м'яч, не опускати голову, супроводжувати його руками.</p>
Заключна (4-5 хв)	<p>Біг. Малорухлива гра «Гонка м'ячів по колу». Шикування в півколо. Підбиття підсумків заняття.</p>	<p>1-2 хв</p> <p>до 2 хв</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p>	<p>У повільному темпі.</p> <p>Дивитись додатки. Хто біля кого хоче.</p>



Завдання заняття:

1. Закріпити вміння дітей кидати м'яч у ворота.
2. Розвивати спритність та швидкість під час навчальної гри.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	Шиккування в одну шеренгу. Ходьба: •звичайним кроком, •малим кроком, •широким кроком. Повільний біг. Перешиккування. Комплекс ЗРВ із м'ячами. В.п. – упор лежачи гомілками на гімнастичній лаві. Згинання та розгинання рук. Перекат з ледь зігнутих ніг. Те саме, після торкання долонею спини партнера.	до 1 хв	Хто біля кого хоче.
		2-2,5 хв	По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
		до 1 хв	Зберігати стрій.
		0,5-1 хв	У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.
		4-4,5 хв	Дивитись додатки.
		12-14 раз	
8-10 раз			
Основна (16-18 хв)	1. Ловіння м'яча від партнера і кидок у ворота знизу. 2. Ведіння м'яча, зупинення, передавання партнерові, отримання назад, кидок м'яча у ворота з 2-3 кроків. 3. Навчальна гра за спрощеними правилами	8-10 раз	Кидати м'яч слід кожного разу з іншого місця.
		10-12 раз	
		6-8 хв	
Заключна (3-4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шиккування в півколо. Підбиття підсумків занять.	1-2 хв	У повільному темпі по колу.
		до 30 с	В колоні по одному
		до 30 с	Хто біля кого хоче.
		до 30 с	



Завдання заняття:

1. Формувати навички точного виконання правил гри в гандбол і орієнтування на майданчику.
2. Привчати дітей допомагати один одному в грі.
3. Вчити перекату через плече з місця під час падіння вперед з перекатом через плече з місця.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей, прапорець.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> •звичайним кроком, •на носках, •на п'ятах. •з високим підніманням колін. <p>Повільний біг.</p> <p>Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ із м'ячами.</p> <p>Перекат з ледь зігнутих ніг.</p> <p>Падіння з ледь зігнутих ніг.</p> <p>Падіння після поштовху кистю в спину партнером.</p>	<p>до 1 хв</p> <p>2-2,5 хв</p> <p>до 1 хв</p> <p>0,5-1 хв</p> <p>4-4,5 хв</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Хто біля кого хоче.</p> <p>По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати дистанцію. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.</p> <p>Дивитись додатки.</p> <p>Дивитись додатки</p>
Основна (16-17 хв)	<p>1. Поділити дітей по парах, одна дитина в парі має м'яч. За сигналом ведуть м'ячі вперед, увесь час дивлячись на керівника. Після зорового сигналу зупиняються і передають м'ячі партнерам, які продовжують завдання. Керівник подає різні зорові сигнали, наприклад: вести м'яч іншою рукою, зупинитися, швидше пересуватися тощо.</p> <p>2. Навчальна гра у гандбол за спрощеними правилами.</p>	<p>4 хв</p> <p>12 хв</p>	<p>Привчати дітей вести колективну гру, підпорядковувати бажання самому кинути м'яч у кошик інтересам команди.</p> <p>За порушення правил, м'яч передається другій команді.</p>
Заключна (3-4 хв)	<p>Біг.</p> <p>Ходьба з рухами рук угору і вниз.</p> <p>Шикування в півколо.</p> <p>Підбиття підсумків занять.</p>	<p>1-2 хв</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p>	<p>У повільному темпі по колу.</p> <p>В колоні по одному.</p> <p>Хто біля кого хоче.</p>



Завдання заняття:

1. Формувати навички самостійно і колективно грати з м'ячем, бачити майданчик, допомагати один одному в досягненні загальної мети гри.
2. Закріплення елементів гри у гандбол.
3. Закріпити падіння вперед з перекатом через плече з місця після попередніх рухів.

Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> • звичайним кроком, • малим кроком, • широким кроком. <p>Повільний біг. Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ із м'ячем. Падіння після кроку вперед. Те саме, з одночасним оплеском.</p>	<p>до 1 хв</p> <p>2-2,5 хв</p> <p>до 1 хв</p> <p>0,5-1 хв</p> <p>4-4,5 хв</p> <p>6-8 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Хто біля кого хоче.</p> <p>По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки. Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки.</p> <p>Дивитись додатки</p>
Основна (16-18 хв)	<p>1. Спеціальні вправи гандболіста:</p> <ol style="list-style-type: none"> а) ведіння м'яча по лицьовій лінії майданчика; б) ведіння м'яча зі зміною темпу по майданчику; в) ведіння м'яча з прискоренням з одного боку майданчика на інший; г) передавання м'яча в парах на місці та в русі. <p>2. Навчальна гра у гандбол за спрощеними правилами.</p>	<p>1 хв</p> <p>1 хв</p> <p>1хв</p> <p>2 хв</p> <p>14 хв</p>	<p>Учити правил гри і вимагати дотримуватися їх. Слід доручати дітям виконувати роль судді, самостійно організовувати команди і проводити гру.</p>
Заключна (4-5 хв)	<p>Біг. Малорухлива гра «М'яч передай сусіду». Шикування в півколо. Підбиття підсумків занять.</p>	<p>1-2 хв</p> <p>до 2 хв</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с</p>	<p>У повільному темпі.</p> <p>Дивитись додатки. Хто біля кого хоче.</p>



Завдання заняття:

1. Формувати вміння застосовувати дії з м'ячем у різних ігрових ситуаціях.
2. Формувати навички точного виконання правил гри в баскетбол і орієнтування на майданчику.
3. Вивчати групування під час падіння назад перекидом через плече.

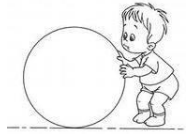
Інвентар: м'ячі за кількістю дітей.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> • звичайним кроком, • на носках, • на п'ятах. • з високим підніманням колін. <p>Повільний біг. Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ із м'ячем. В.п. – упор лежачи на гімнастичній лаві. Лазіння по лаві. Переكاتи назад і вперед у положенні групування. Те саме, за сигналом. Переكات назад і опора долонями на підлогу біля плечей.</p>	<p>до 1 хв</p> <p>2-2,5 хв</p> <p>до 1 хв 0,5-1 хв</p> <p>4-4,5 хв</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз 6-8 раз</p> <p>8-10 раз</p>	<p>Хто біля кого хоче.</p> <p>По колу в колоні по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.</p> <p>Зберігати дистанцію. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивитись додатки.</p> <p>Дивитись додатки</p>
Основна (16-18 хв)	<p>1. Зустрічні передавання м'яча у двох колонах з переміщенням у кінець своєї колоні. 2. Ведіння м'яча, зупинення, передавання партнерові, отримання назад, кидок м'яча у ворота з одного-двох кроків. 3. Навчальна гра у гандбол за спрощеними правилами.</p>	<p>2 хв</p> <p>2 хв</p> <p>14 хв</p>	<p>Стежити, щоб діти прийняли правильне вихідне положення для кидка, супроводжували м'яч руками, не опускали голову.</p>
Заключна (3-4 хв)	<p>Біг.</p> <p>Ходьба з рухами рук угору і вниз.</p> <p>Шикування в півколо</p> <p>Підбиття підсумків занять</p>	<p>1-2 хв</p> <p>до 30 с</p> <p>до 30 с до 30 с</p>	<p>У повільному темпі по колу. В колоні по одному.</p> <p>Хто біля кого хоче.</p>

ДОДАТКИ



Додаток 1. Рухливі ігри



Ігри з ходьбою, бігом, рівновагою

«Знайди собі пару». Діти стають парами. За умовним сигналом вихователя діти розходяться або розбігаються по майданчику, використовуючи всю його площу. За словами вихователя: «Знайди собі пару!» – діти повинні знайти свою пару і взятися за руки. Тому, хто довго шукає свою пару, діти можуть говорити: «Олю, Олю, поспішай, швидше пару вибирай!» Гра повторюється декілька раз, при кожному повторенні діти міняються парами.

«Кольорові автомобілі». Діти стоять перед лінією, накресленою на підлозі на одному боці майданчика. У кожної дитини в руках кольоровий обруч. Вихователь стоїть обличчям до дітей і тримає в руках три кольорові прапорці. Після того, як вихователь підніме вгору прапорець певного кольору, діти («автомобілі») з обручами того ж кольору починають бігати по майданчику. Коли вихователь опускає прапорець, «автомобілі» зупиняються. Після слів вихователя: «Автомобілі повертаються!» – діти повертаються у «гараж». Потім вихователь піднімає прапорець іншого кольору і гра повторюється. Коли вихователь піднімає всі три прапорці, всі «автомобілі» виїжджають з «гаражів».

«Іменинний пиріг». Діти стоять у великому колі, а одна дитина знаходиться у центрі кола. На слова вихователя:

Принесли у дитсадок
Іменинний пиріжок, –
діти ходять по колу й показують:
Ось такий вузенький,
Ось такий низенький.
Вихователь і діти звертаються до того, хто стоїть у центрі:
Таню, ти часу не гай,
Кого хочеш – вибирай.
На це дитина у колі відповідає:
Я люблю, звичайно, всіх.
Але Валю більш за всіх, –
і названа дитина входить у коло. Вихователь каже:
Дуже весело у нас,
Потанцюємо ще раз.

При цьому всі діти виконують танок.

«Качечка». Діти стоять у колі, тримаючись за руки, а «качечка» з 3-4 «каченятами» знаходиться за колом. Вихователь співає:

Ду-ду-ду-ду, дудочка,
Ду-ду-ду-ду-ду!
Ой, заграла дудочка
В нашому саду.

У цей час діти йдуть в один бік, а «качечка з каченятами» – у протилежний.

Ось пливе білесенька
Качка по воді.
Хто це так гарнесенько
Грає на дуді?

Діти зупиняються, двоє з них утворюють ворота, а «качечка з каченятами» входить у коло, «пливе», наче загрибаючи лапками воду. Діти грають у «дудочку» (тримають кулак біля рота):

Стала з каченятами
Качка танцювати,
Крильцями і лапками
Воду колихати.

Діти в колі повільно виконують махи зчепленими руками, зображуючи коливання на воді. «Каченята» танцюють, кружляють то в один бік, то в інший, повільно розмахуючи руками (крильцями). Потім діти знову грають у дудочку:

Ду-ду-ду-ду, дудочка,
Ду-ду-ду-ду-ду!
Ой, хороша дудочка
В нашому саду.

Потім діти зупиняються, «ворота» відчиняються (діти піднімають руки угору), «качка з каченятами» виходить з кола на «бережок».

«Мак». Діти стають у коло і беруться за руки. Посередині кола сідає одна дитина – це «козачок». Інші діти ходять навколо неї і співають:

Ой, на горі мак.
Під горою так, –

при цьому діти беруться за руки і, ступаючи назад, збільшують коло на довжину відведених у сторони рук. Потім продовжують:

Маки ж мої, маківочки.
Золоті голівочки, –

діти роблять кроки на місці й виконують махи руками вперед-назад.

Станьте ви так,
Як на горі мак!

Діти присідають і показують, який виріс мак. Проспівавши раз, запитують у дитини, що сидить у колі: «Козачок, чи виорав ти мачок?» Вона відповідає: «Виорав». Тоді діти знову йдуть навколо неї, але в інший бік і співають ту саму пісню. Далі відбувається такий діалог:

– Козачок, чи посіяв ти мачок?
– Посіяв.
– Козачок, чи посходив мачок?
– Посходив.
– Козачок, чи цвіте мачок?
– Цвіте.
– Козачок, чи поспів мачок?
– Поспів.
– Козачок, чи вже час збирати мачок?
– Уже час

Тоді всі діти гуртом наближаються до дитини, що сидить у колі, трусять її, туркають, а вона пручається, поки не розірве поєднання рук і не втече з кола.

«Метелики». Діти («метелики») стоять врозтіч на краю майданчика. По всій площі майданчика лежать обручі різного кольору – це «квітки». Під музику або слова вихователя:

Метелики, метелики
В садок полетіли, –

діти відводять руки в сторони, імітують рухи крилами і бігають по всьому майданчику, обминаючи одне одного. Вихователь продовжує:

На квіточку біленьку (червоненьку, синеньку тощо)
Сідають всі тихенько, –

діти повинні присісти біля обруча названого кольору. За сигналом вихователя «У-у-у!», що означає завивання вітру, «метелики» тікають із «садочка» на край майданчика.

«Нумо в коло!» Із високих іграшок – палиць або кеглів – утворюють коло, діаметр якого визначається кількістю учасників. Діти йдуть, а потім біжать зигзагом, оббігаючи кожний предмет то ліворуч, то праворуч. Вихователь при цьому стежить, щоб всі діти рухалися в один бік. Після умовного сигналу (наприклад, удару в бубон) всі вибігають з кола і присідають. Але при цьому слід діяти обережно, щоб не зачепити предмет і не затримуватися, забігаючи в коло. Хто помилився, той відходить убік і пропускає одне повторення гри.

«Пастух і стадо». Спочатку обирають «пастуха» і дають йому ріжок і батіг (мотузок), інші діти зображують стадо (корів, телят, овець). Вихователь промовляє:

Рано-вранці пастушок
Грає гучно в свій ріжок.
А корівки в лад йому
Замукали: «Му-му-му!»

На слово «ріжок» «пастух» промовляє: «Тру-ру-ру!», а після відповідних слів «корівки» мукають. Потім «пастух» виганяє стадо на луг. «Корівки» шукають травку, «телята» та «вівці» бігають і стрибають. Через 1-1,5 хвилини «пастух» заганяє стадо в кошару. Сюжет гри можна змінювати, уводячи до гри «вовка», який ховається за кущами. При його появі все стадо починає тікати в кошару, а «пастух» намагається відігнати «вовка» від стада.

«Прапорці». Діти утворюють коло, тримаючись за руки. Усередині кола стоїть дитина з прапорцями у руках. Вихователь промовляє:

До нас Галя прийшла,
Прапорці принесла.
Кому дати, кому дати.
Прапорці передати?

Діти ходять по колу вправо, а дитина з прапорцями – вліво. Після останніх слів усі зупиняються, а дитина всередині кола піднімає прапорці угору і вільно розмахує ними. Вихователь призначає іншу дитину йти всередину кола. Усі діти промовляють разом з вихователем:

Петю, в коло рушай,
Прапорці діставай,
Прапорці діставай.
Догори піднімай!

Призначена дитина йде всередину кола, піднімає руки й бере прапорці за держальця. Діти міняються місцями, і гра повторюється.

«Про Катруся і цапка». Діти стають у коло обличчям усередину і тримаються за руки. Вибирається одна дитина – «Катруся» й інша – «цапок», які стають за колом. Під пісню вихователя:

Вийшла Катруся погуляти в зелений садок,
А за нею по садочку тупотить цапок.
Наставляє свої ріжки цапеня руде,
Повертає на доріжку, де Катруся йде,

діти рухаються по колу ліворуч, а «Катруся» і «цапок» – праворуч. Після останніх слів всі зупиняються, діти піднімають руки угору, а «Катруся» і «цапок» входять у коло. «Цапок» наставляє ріжки на «Катруся». Діти, стоячи в колі, співають:

Ти рогатий, бородатий, гей
Утікай, цапок.
Ми Катрусеньку маленьку
Просимо в танок.

Діти вклоняються «Катрусі» і правою рукою запрошують її на танок. Потім усі танцюють, а гра повторюється з іншими дійовими особами.

«Пташки й кіт». Діти («пташки») стоять у великому колі. Посередині кола на стільчику сидить «кіт» і вдає, ніби спить. Вихователь промовляє:

Білий котик спить на лаві

На дворі під ясинами.
Прилетіли пташенята
Та як крикнуть раптом...

Діти, взявшись за руки і ступаючи дрібним повільним кроком разом із вихователем, звужують коло, зупиняються пліч-о-пліч. Вони вигукують: «Кря!» Після цього «кіт» прокидається, кричить «Няв!» і починає ловити «пташок», які тікають від нього в усіх напрямках. Спійманим вважається той, до кого «кіт» доторкнувся рукою. Потім гра повторюється з іншим «котом», але ним не може бути дитина, яку спіймали (щоб діти навмисно не піддавалися).

«У ведмедя во бору». Бажано, щоб ця гра проводилася на відкритому повітрі, у саду, поміж деревами або кущами, хоча можна проводити і на майданчику або в кімнаті. Під кущем або в кутку знаходиться «барліг», в якому сидить «ведмідь», на протилежному боці – «будиночки» дітей. Всі інші діти удають, ніби з кошиками в руках збирають гриби, ягоди та декілька раз промовляють:

У ведмедя во бору
Гриби-ягоди беру.

Через дві-три хвилини вихователь говорить:

А в берлозі ведмідь сидить
І на дітей гарчить, гарчить...

Після цього «ведмідь» починає гарчати, вилазити з барлогу і намагається когось із дітей піймати. Діти тікають від нього у свої «будиночки». Той, кого «ведмідь» наздогнав і торкнувся рукою, виходить із гри.

Ігри з елементами повзання й лазіння

«Діти і вовк». За допомогою лічилки або за призначенням вихователя обирають «вовка», всі інші – діти. На одному боці майданчика крейдою креслять коло – це «лігво вовка». Вихователь декламує декілька раз поспіль:

Діти в лісі гуляють.
Ходять, бігають, стрибають.
Комариків відганяють.

Підчас цих слів діти вільно бігають майданчиком, а після слів «Комариків відганяють» вони підстрибують, плескають у долоні над головою, удаючи, ніби відганяють комариків. Потім вихователь продовжує:

Діти, поспішайте.
Вовк за деревом –
Тікайте!

Діти починають тікати від «вовка». Кого «спіймає» (доторкнеться), того він відводить до себе у «лігво». Гра закінчується, коли у «лігві вовка» опиниться певна кількість дітей (за попередньою домовленістю). Як варіант гри можна запропонувати дітям замість слів «комариків відганяють» говорити «гриби, ягоди збирають» і виконувати відповідні дії.

«Кошенята й цуценята». До початку гри дітей слід розділити на дві групи – «кошенят» і «цуценят». «Кошенята» розташовуються на одному боці майданчика біля гімнастичної стінки, а «цуценята» – з іншого, за гімнастичними лавами. За сигналом вихователя «кошенята» ходять на носках, бігають по майданчику, підстрибують. На звернення до них вихователя вони відповідають: «Няв!» У відповідь на це «цуценята» гавкають, перелізають через гімнастичні лави і починають ганятися за «кошенятами», які, втікаючи від них, можуть залазити на гімнастичну стінку.

«Кролики». «Кролики» стоять по двоє-троє в «клітках». На іншому боці майданчика стоїть стілець, на якому сидить «сторож». Він промовляє:

Швидко дверці в клітках відкриваю,
Кроликів на зелений лужок випускаю.

Після цих слів «кролики» пролізають крізь обручі або підлазять під дуги і починають бігати й стрибати. Через деякий час після слів «сторожа»: «Кролики, в клітку!» – діти біжать на свої місця, пролізають крізь обручі та відпочивають до тих пір, доки їх знову не випустять погуляти.

«Не дзвони». Діти сидять на стільчиках на одному боці майданчика. На деякій відстані від них натягнуто мотузку (на висоті 40-60 см). до якої підвішено дзвоник або брязкальце. За мотузкою на відстані 2-3 м покладено різні іграшки – по одній на кожну дитину (м'ячі, обручі, дзвіночки, прапорці тощо). Діти по троє-четверо підходять до мотузки і підлізають під нею, щоб її не зачепити. Для цього необхідно добре прогнути спину, а потім випрямитися. Якщо це вдається, то кожний вибирає собі ту іграшку, яка йому сподобалася, і грається з нею. При повторенні гри можна ускладнювати завдання: спочатку підлізати під мотузку, а потім пройти по дошці, що лежить на підлозі, або, підстрибнувши, доторкнутися до м'яча, що підвішений. Замість натягнутої мотузки можна поставити 2-4 дуги або обручі для пролізання.

«Переліт птахів». На початку гри вихователь домовляється з дітьми, що майданчик – це «море», а «пароплав» – це гімнастична стінка, лава або колода. Діти («пташки») перелітають через «море». На звук вихователя: «У-у-у!» – що означає завивання бурі, «пташки» рятуються на «пароплаві». При цьому вихователь повинен стежити, щоб діти, піднімаючись на гімнастичну стінку, не пропускали щаблі і не нашттовхувались одне на одного. Коли буря вщухне, «пташки» знову починають літати.

Ігри з елементами кидання та ловіння предметів

«Кеглі». Кеглі розставляють на рівному майданчику за 15-20 см одну від одної у 2-3 ряди по 3-4 штуки. На відстані 3-3,5 м від кеглів проводять лінію. Діти по черзі з малим м'ячем у руках стають біля визначеної лінії і сильним поштовхом котять м'яч, намагаючись збити кеглі. Якщо вдається збити кеглю, дитина котить м'яч вдруге, але вже іншою рукою і передає м'яч іншому гравцеві. Той, хто прокочував м'яч, ставить на місце збиті кеглі та підбирає кинутий м'яч. Виграє та дитина, яка збила найбільшу кількість кеглів. Відстань до кеглів можна поступово збільшувати.

«Збий палицю». Діти стають в одну шеренгу біля лінії, що накреслена на підлозі. У кожного з них м'яч. На відстані 3-4 м ставлять 6-8 палиць. За командою вихователя «Почали!» діти прокочують м'ячі по підлозі обома руками, намагаючись збити палицю. Відстань до палиць можна з часом збільшувати.

«Лови, кидай, падати не давай!» Діти стоять у колі, а вихователь – у центрі кола із великим м'ячем. Він кидає м'яч то одній, то іншій дитині. Діти ловлять м'яч обома руками, не притискаючи до грудей, і знову кидають його вихователю обома руками від грудей. Вихователь у цей час промовляє: «Лови, кидай, падати не давай!» Через деякий час вихователь промовляє: «Стрибайте до мене, як м'ячики!» Діти стрибають на двох ногах, наближаючись до вихователя. Потім вихователь піднімає м'яч над головою і каже: «Тікайте від м'яча!» Діти тікають, а вихователь кидає м'яч об підлогу і ловить його. Гра повторюється.

«М'яч через сітку (мотузку)». По 5-6 дітей стають по обидва боки від сітки або мотузка, який натягнуто на висоті 130-150 см. Вони перекидають великі м'ячі одне одному двома руками від грудей або з-за голови через сітку або мотузку і намагаються не допустити, щоб він впав на підлогу. Кому це краще вдалося, той і вважається переможцем.

«Школа м'яча». Кожна дитина має великий або середній м'яч і виконує з ним такі вправи:

1. М'яч угору – кожна дитина підкидає і ловить м'яч двома руками.

Як ускладнення можна запропонувати підкидати м'яч угору, робити хлопок у долоні і ловити м'яч обома руками.

2. М'яч об землю – дитина, сильно кидаючи м'яч об підлогу, щоб він підскочив, ловить його обома руками.

3. М'яч об стінку – дитина кидає м'яч об стінку і ловить його після відскоку обома руками. Можна також ускладнювати завдання, доповнюючи хлопком у долоні або відскоком від підлоги.

Ігри зі стрибками

«Дідусь і зайчєнята». На підлозі кресляться два концентричні кола: зовнішнє діаметром 6-8 м, внутрішнє – 3-4 м. Той, хто водить, – «дідусь» – знаходиться у малому колі, яке уособлює «город». Інші гравці – «зайці» – розташовуються ззовні великого кола. За сигналом «зайці» починають стрибати на двох ногах, намагаючись потрапити у «город» (мале коло). «Дідусь», не виходячи за межі великого кола, намагається піймати «зайців» – доторкнутися до них рукою. Піймані таким чином «зайці» відходять убік. Коли збереться 3-5 пійманих «зайців» (за домовленістю), вони повертаються до гри, обирається новий «дідусь» із тих «зайців», яких не піймали. Переможцями вважаються ті, хто жодного разу не був пійманий, а також кращі «дідусі», які швидше спіймали встановлену кількість «зайців».

«Горобчики». До початку гри вихователєві слід показати, як правильно стрибати на обох ногах, просуваючись уперед. Усі діти – «горобчики» – сидять на стільцях («у гніздечках») та удають, ніби сплять. Вихователь каже:

У гніздечках горобці живуть.
Рано-вранці вони встають.
Дітям спати не дають

«Горобчики» розплющують очі й голосно промовляють: «Чик-чирик, чик-чирик!»
Після слів вихователя:

Усі горобчики
Весело стрибають, –

діти встають і, просуваючись вперед, починають виконувати стрибки на обох ногах у поєднанні з помахами рук, наче крилами. Далі вихователь продовжує:

Весело літають,
Зернятка збирають.
Стрибати більше не схотіли,
В гніздечка швидко полетіти.

«Горобчики» поспішають до «гніздечок» і сідають. Вихователь називає дітей, які легко і правильно стрибали і першими повернулися на свої місця. Під час гри діти повинні використовувати всю площу майданчика, але не наштовхуватись одне на одного.

«Жабки й журавлі». Дітей розділяють на дві однакові підгрупи, одна з яких стає «жабками», а інша – «журавлями». Під час слів вихователя:

Жабки-скрекотушки бережком гуляють,
Різних комариків, мошок збирають, –

«жабки» стрибають на обох ногах, плескаючи руками над головою. Вихователь продовжує:

А голодні журавлі
З неба поглядають,
Довгими дзьобами
Здобич собі шукають.

На ці слова «журавлі» бігають по майданчику, піднімаючи й опускаючи руки, наче крила. Вихователь промовляє:

Жабки-скрекотушки,
Журавлі сідають –
У болото швидко ховайтесь,
Під каміння добре заривайтесь.

Після цих слів «журавлі» починають наздоганяти «жабок» і намагаються до них доторкнутися. При повторенні гри діти змінюються ролями. Перемагає та команда, яка спіймає більше «жабок». Можна намалювати коло – це буде «болото», в якому «жабок» ловити заборонено.

«Зайці й вовк». На одному боці майданчика розташований «ліс». Із дітей, що грають, обирається «вовк», який ховається за деревом. Решта дітей – «зайчики», які стоять на протилежному боці майданчика за лінією. Вихователь каже:

Ось зайчики сіренькі
У лісі стрибають

Діти бігають по всьому майданчику й стрибають на обох ногах, наслідуючи дії зайців і не наштовхуючись одне на одного.

За дерева, кущики заглядають.
Чи не йде вовк.
Знову бігають, стрибають.
Втомилися і сплять.
Тільки вушка із замету стирчать.

Діти присідають, удаючи, ніби сплять.

Зайчики, поспішайте,
Вовк за деревом – тікайте!

«Зайчики» прокидаються і тікають, а «вовк» намагається їх упіймати.

«Зайчик сірий умивається». Всі діти стають або сідають у коло, одна дитина – «зайчик», яка стає всередині кола. Діти, що стоять у колі, разом з вихователем промовляють:

Зайчик сірий умивається.
Видно, в гості він збирається.
Вимив носик, вимив хвостик,
Вимив вухо, витер сухо!

При цьому «зайчик» виконує всі дії згідно з текстом. Потім стрибає на обох ногах – йде до когось із дітей «у гості», і той стає «зайчиком». Гру можна закінчувати, коли 4-5 дітей були «зайчиками».

«Лисиця в курнику». На одному боці майданчика ставлять гімнастичні лави – це «курник». На протилежному боці намічають нору для «лисиці», а середина майданчика – це «подвір'я». Одну дитину обирають «лисицею», інші діти – «курчата», які ходять по подвір'ю і шукають собі їжу. Після слів вихователя: «Лисиця прийшла!» – «лисиця» починає ганятися за «курчатами», які тікають до «курника», ховаються від «лисиці» і «злітають на сідало». Коли діти добре засвоять правила гри, можна вибирати ще одного персонажа – «півника», який кукурікатиме, коли «лисиця» буде виходити зі своєї нори. Якщо дітей небагато, то замість гімнастичних лав можна використати гімнастичну стінку.

«Подзвони в брязкальця». Між двома стояками закріпити шнур на 10-15 см вище за підняті угору руки дитини. До шнура прив'язати брязкальця на певній відстані одне від одного. Вихователь викликає п'ятьох-шістьох дітей, які стають навпроти брязкалец і за сигналом вихователя виконують стрибок угору поштовхом обох ніг, намагаючись дістати брязкальця. Потім діти повертаються на свої місця, а вихователь викликає інших. Під час стрибків діти повинні енергійно робити змах обома руками угору. Також можна виконувати декілька стрибків доти, поки дитина не доторкнеться до брязкальця.

«Не замочи ніг». Уздовж майданчика покладено два шнури на відстані 20-40 см один від одного, це – «струмок». Спочатку вихователь повинен показати, як правильно перестрибувати «струмок». Для цього слід стати перед «струмком», ноги напівзігнуті, руки опущені вниз і трохи відведені назад. Перестрибуючи, руки активно виносяться вперед, приземлення має бути м'яким, навшпиньки, зі збереженням рівноваги. Названі вихователем діти (трое-четверо) підходять до «струмка». Після слів вихователя: «Переходьте струмок!» – діти перестрибують його. Решта дітей сидять неподалік на стільчиках і спостерігають. Хто із дітей оступився і «промочив ноги», повертається на свій стільчик «сушитися». Після того, як всі діти перестрибнуть через «струмок», гра закінчується, а перемагає той, хто найменше раз потрапив ногою у «струмок». Як варіант гри можна запропонувати перестрибувати «з купинки на купинку» (покладені на відстані одного кроку маленькі обручі або кружечки з картону).

Ігри на орієнтування у просторі

«Відгадай за голосом». Ця гра проходить цікаво, якщо всі діти добре знають одне одного. Гравці розташовані півколом. Ведучий стає спиною до них і заплющує очі. Вихователь, не називаючи ім'я дитини, вказує рукою на будь-кого з дітей і промовляє: «Відгадай, хто це!» – той, на кого вказав вихователь, голосно називає ім'я дитини, що відгадує. Якщо ведучий відгадає, хто його назвав, він розплющує очі. і вони з гравцем міняються ролями. Якщо не відгадає, вихователь пропонує іншій дитині назвати його ім'я і все повторюється. При цьому всі повинні дотримуватися повної тиші й не підказувати ведучому.

«Знайди, де сховано». Діти стоять у шерензі на одному боці майданчика. Вихователь показує дітям брязкальце, м'ячик або кубик і говорить, що він його заховає. Діти повертаються до стіни і заплющують очі. Вихователь ховає предмет, після чого промовляє: «Можна шукати!» Діти розплющують очі й починають шукати схований предмет. Той, хто першим його знайде, має право вийти на місце вихователя і знову його заховати. Якщо діти довго не можуть знайти предмет, вихователь підходить до місця, де він захований, і пропонує уважно шукати там.

«Знайди і промовч». Діти стоять на одному боці майданчика. Вихователь пропонує їм повернутися до нього спиною і заплющити очі. У цей час він ховає прапорець, брязкальце або інший невеликий предмет. Не дозволяється підглядати за діями вихователя. Той, хто знайде предмет, підходить до вихователя і тихенько каже йому про це, а потім повертається на своє місце. Гра проводиться доти, поки всі діти не знайдуть прапорець.

«Хто вийшов?» Діти сидять на стільцях півколом. Вихователь викликає одного з них і пропонує запам'ятати чотирьох-п'ятьох дітей, що сидять з ним поруч, а потім вийти з кімнати або повернутися спиною. Одна дитина за вказівкою вихователя ховається. Вихователь пропонує дитині, що водить, відгадати, хто вийшов. Якщо це їй вдається, то вона обирає когонебудь на своє місце і гра повторюється. Якщо не вгадає, дитина, що виходила з кімнати, повертається, сідає на своє місце, а відгадувач називає її ім'я і гра продовжується.

«У лісочку на горбочку». Діти стають у коло, а одна дитина сидить усередині кола на стільці, заплющивши очі. Під слова вихователя:

У лісочку на горбочку
Спить Катруся в холодочку.
Ми тихенько підійдемо,
Сон Катрусі збережемо, –

діти ходять по колу, а на останні слова йдуть до «Катрусі» пліч-о-пліч і зупиняються. Одна дитина підходить до «Катрусі» і промовляє:

Катрусю, прокидайся,
У хоровод збирайся!

Після цього всі діти кажуть: «Відгадай, хто покликав». Якщо «Катрусю» відгадала, то вони міняються місцями, і гра повторюється. Слід стежити, щоб «Катрусю» не розплющувала очей, поки не відгадає, хто її покликав.

Вправи з прапорцями

«Помахай». В.П.: ноги злегка розставити, прапорці за спиною. 1-2 – прапорці через сторони угору, помахати, подивитися; 3-4 – В.П.. Повторити 6 раз.

«Літак робить розворот». В.П.: ноги нарізно, прапорці в сторони (вертикально). 1 – поворот вправо; 2 – В.П.; 3-4 – те саме уліво. Ноги не згинати, не зрушувати. Використовувати сюжет. Повторити 3 рази.

«Постукай над головою». В.П.: стоячи на колінах, прапорці опушені. 1-2 – сісти на п'яти, постукати прапорцями над головою, потягнутися, подивитися на них; 3-4 – В.П. Повторити 5-6 раз.

«Покажи прапорці». В.П.: ноги нарізно, прапорці за спину. 1-2 – нахил уперед, прапорці вперед, сказати «ось»; 3-4 – В.П. Повторити 5 раз.

«Підскоки». В.П.: ноги злегка розставити, прапорці вниз. 8-10 підскоків, струшуючи прапорцями, 8-10 кроків зі змахом прапорцями. Повторити 3 рази.

Повторення першої вправи (3-4 рази).

«Сильніше». В.П.: ноги злегка розставити, один прапорець вниз і назад, інший – угору. Швидко змінити положення прапорців. Через 4-5 змахів – відпочинок, прапорці вниз – пауза. Повторити 4 рази.

«Потягнися». В.П.: ноги нарізно, прапорці вниз. 1-2 – нахил уперед, не згинаючи ноги, прапорці в сторони, голову прямо – видих; 3-4 – В.П. Повторити 5 раз.

«Підніми п'яти». В.П.: О. С прапорці в сторони. 1-2 – підняти п'яти, присісти, коліна нарізно; 3-4 – В.П. Повторити 6 раз.

«Поворот». В.П.: сидячи, ноги нарізно, прапорці в сторони вертикально. 1 – поворот вправо, голова прямо; 2 – В.П. Те саме в іншу сторону. Повторити 4 рази.

«Не зачепи». В.П.: те саме (лежачи), ноги нарізно, прапорці на підлозі біля п'ят, руки в упорі збоку. 1-2 – підняти ноги; 3-4 – В.П. Голову не опускати. Повторити 6 раз.

«Підскоки». В.П.: ноги злегка розставити, прапорці вниз. 8-10 підскоків, змінюючи положення ніг нарізно-разом, 8-10 кроків зі змахом прапорцями. Повторити 3 рази.

«Великі кола». В.П.: ноги злегка розставити, прапорці вниз. Зробити 4 змахи прапорцями через сторони угору, схрестити й опустити через сторони вниз. Після 3-4 повторень – пауза. Те саме, великі кола в бічній площині. Стежити за переміщенням прапорців. Дихання вільне. Повторити 4 рази.

«Дотягнися». В.П.: сидячи, ноги нарізно, прапорці в сторони. 1-2 – нахил уперед, прапорці вперед, торкнутися підлоги із зовнішньої сторони; 3-4 – В.П. – вдих. Повторити 6 раз.

«Сильні змахи». В.П.: сидячи на п'ятах, прапорці опущені. 1-2 – підвестися на коліна, прапорці підняти через сторони угору, змахи; 3-4 – В.П. Стежити за переміщенням прапорців. Повторити 6 раз.

«Прапорці вгору». В.П.: сидячи, ноги схресно, прапорці перед грудьми вертикально, 1 – поворот вправо; 2 – прапорці вгору, подивитися на них; 3 – прапорці перед грудьми; 4 – В.П. Стежити за переміщенням прапорців. 5-8 – те саме вліво. Повторити по 4 рази.

«Ноги разом». В.П.: лежачи, прапорці в сторони. 1-2 – зігнути ноги, коліна ближче до себе, прапорці до колін вертикально; 3-4 – В.П. Згинаючи ноги, сказати «разом», голову злегка підняти. Повторити 5 раз.

«Підскоки». В.П.: ноги злегка розставити, прапорці вниз. 8 підскоків, восьмий з поворотом праворуч, 8 кроків. Повторити 4 рази. Закінчуючи вправо, ходьбу продовжити.

«Змахи». В.П.: ноги злегка розставити, прапорці вниз, один відведений назад, інший – вперед. Зробити 4 змахи, змінюючи положення. Більше відводити руки назад. Дихання вільне. Повторити 4 рази.

«Прикрасимо будинки». В.П.: ноги нарізно, прапорці біля плечей вертикально. 1-2 – поворот вправо, прапорці в сторони; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме вліво. Дивитися у бік повороту. Повторити по 3 рази.

«Прапорці до коліна». В.П.: сидячи, ноги разом, прапорці в сторони. 1-2 – зігнути ноги, прапорці до колін вертикально; 3-4 – В.П. Повторити 5 раз.

«Змахи назад». В.П.: ноги ширше плечей, прапорці вниз. 1 – змах угору; 2 – нахил уперед зі змахом назад; 3 – випрямитися, змах угору; 4 – В.П. Стежити за прапорцями. Повторити 5 раз.

«Пружинка». В.П.: О. С прапорці вниз, відвести назад. 1 – «пружинка» і змах уперед; 2 – В.П. Спину тримати прямо, п'яти піднімати. Повторити 6 раз.

«Підскоки». В.П.: ноги злегка розставити, прапорці вниз. 10-16 пружинистих підскоків. Повторити 3 рази, чергуючи з ходьбою.

Повторення першої вправи (3-4 рази).

Вправи з використанням стільця, лави

«На спинку». В.П.: стояти спиною до спинки стільця, ноги злегка розставити, руки до плечей. 1 – руки за спинку стільця з боків; 2 – В.П. Повторити 6 раз.

«На сидіння». В.П.: те саме, обличчям до спинки стільця, ноги нарізно, руки за спину. 1-2 – нахил через спинку стільця, не згинаючи ніг, долоні на сидіння, голова прямо; 3-4 – В.П. Повторити 5 раз.

«На стілець». В.П.: сидячи, триматися за сидіння з двох боків. 1-2 – ноги на сидіння, допомогти руками; 3-4 – В.П. Повторити 6 раз.

«Нижче». В.П.: те саме, руки на поясі. 1-2 – нахил вправо, торкнутися ніжки стільця; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме вліво. Намагатися нахилитися точно убік. Повторити по 3-4 рази.

«Випрямити ноги». В.П.: сидячи, зачепитися ногами за ніжки стільця зовні. 1-2 – ноги вперед, випрямити; 3-4 – В.П. Спину від спинки стільця не відхиляти. Повторити 4-6 раз.

«Навколо стільця». В.П.: ноги злегка розставити, руки вниз. Підскоки з ноги на ногу навколо стільця (два кола) і ходьба на місці. Змінити напрямок. Повторити 2-3 рази.

Повторення першої вправи (3-4 рази).

«Хлопок». В.П.: стояти спиною до спинки стільця. 1-2 –руки через сторони вперед, ляснути, сказати «хлоп»; 3-4 – В.П. Повторити 6 раз.

«Дотягнися». В.П.: сидячи, ноги нарізно, руки на поясі (за голову, за спину). 1-2 – руки через сторони угору, нахил уперед, торкнутися носків – видих; 3-4 – В.П. – вдих. Піднімаючи руки вгору, добре потягнутися, подивитися угору. Вправу краще виконувати з використанням лави. Повторити 6 раз.

«Присідання». В.П.: О. С стоячи за спинкою стільця. 1-2 – піднімаючи п'яти й розводячи коліна, присісти, тримаючись за спинку, – видих. Те саме виконати, стоячи обличчям до сидіння, руки на поясі. Повторити 5 раз.

«Поворот». В.П.: те саме, спиною до спинки стільця, руки на поясі. 1-2 – поворот вправо, правою рукою торкнутися спинки подалі; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме уліво. Ноги не зрушувати й не згинати, дивитися у бік повороту. Повторити по 3-4 рази.

«Ноги нарізно». В.П.: сидячи, ступні ніг під стільцем, руки в упорі позаду. 1 – зігнути ноги ближче до себе; 2 – поставити ноги нарізно, не зачепивши стілець; 3 – зігнути ноги, спину прямо; 4 – В.П. Голову не опускати. Повторити 4-6 раз.

«Крокують і стрибають». В.П.: ноги злегка розставити, руки вниз. 10-12 кроків, не відриваючи носки ніг, стрибки навколо стільця (два кола) і ходьба на місці зі змахом рук. Повторити 3-4 рази.

«Руки разом». В.П.: сидячи, спина притиснута до спинки стільця, руки тримати за спинкою разом, голову прямо. 1-2 – руки підняти через сторони угору, сказати «разом»; 3-4 – В.П. Повторити 6 раз.

«Нижче колін». В.П.: те саме, ноги нарізно, ширше, руки в упорі позаду. 1 – 4 – руки підняти через сторони угору, нахил до правої ноги; 5-8 – В.П. 9- 16 – те саме до лівої. Повторити по 3 рази.

«Випрями ноги». В.П.: те саме, руки за спинкою стільця. 1-2 – підняти праву ногу; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме лівою ногою. Повторити по 3 рази.

«Подивися на руку». В.П.: сидячи верхи на стільці, обличчям до спинки стільця, руки на спинці. 1-2 – поворот вправо, праву руку вбік, подивитися на неї; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме з поворотом вліво. Повторити по 3 рази.

«Підскоки». В.П.: стояти до стільця боком, ноги злегка розставити, руки вниз. 15-20 підскоків на місці й ходьба навколо стільця. Повторити 2 рази.

«Руки за спину». В.П.: сидячи верхи, обличчям до спинки стільця, руки за спину. 1-2 – руки через сторони на край (верх) спинки стільця; 3-4 – В.П. Голову не опускати. Повторити 6 раз.

«Долоні на сидіння». В.П.: стояти за стільцем, руки на поясі. 1 – руки в сторони; 2 – нахил через спинку стільця, долоні покласти на сидіння, дивитися вперед; 3 – випрямитися, руки в сторони; 4 – В.П. Повторити 6 раз.

«Коліно до живота». В.П.: сидючи верхи, руки в упорі позаду. 1-2 – праву ногу на сидіння; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме лівою. Те саме, виконуючи одночасно. Повторити по 3-4 рази.

«Удари». В.П.: те саме, обличчям до спинки стільця, руки на поясі. 1-2 – нахил убік до передньої ніжки стільця, лягнути, сказати «хлоп»; 3-4 – В.П. – те саме в іншу сторону. Повторити по 3 рази.

«На стілець». В.П.: сидючи на підлозі перед стільцем, ноги нарізно, руки в упорі позаду. 1 – підняти праву ногу, покласти на стілець; 2 – В.П. 3-4 – те саме лівою. Те саме одночасно. Голову не опускати. Повторити по 3 рази.

«Вище коліно». Біг на місці. 12-16 кроків і ходьба на місці. Повторити 3 рази. Закінчуючи вправу, збільшити тривалість ходьби.

«Крокують пальці». В.П.: сидючи верхи, обличчям до спинки стільця, руки покласти на спинку стільця біля сидіння. 1-4 – перебираючи пальцями, просуватися нагору; 5-8 – те саме у В.П. Повторити 5 раз

«Насос». В.П.: те саме, спину ближче до спинки стільця, руки на поясі. 1-2 – нахил вправо, говорити «ш-ш-ш»; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме вліво. Повторити по 3 рази.

«Працюють ноги». В.П.: сидючи на підлозі, ноги під стільцем, руки в упорі збоку. 1 – зігнути праву; 2 – В.П. 3-4 – те саме лівою. Те саме, одночасно згинаючи й по черзі випрямляючи кожну, і навпаки. Повторити по 3 рази.

«Подивися на руку». В.П.: сидючи верхи на стільці, обличчям до спинки, руки на спинці стільця. 1-2 – поворот вправо, праву руку вбік, подивитися на руку; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме вліво. Повторити по 3 рази.

«Ноги нарізно». В.П.: сидючи, ступні ніг під стільцем, руки в упорі позаду. 1 – зігнути ноги ближче до себе; 2 – ноги нарізно, не зачепивши стілець; 3 – зігнути ноги, спину прямо; 4 – В.П. Голову не опускати. Повторити 4-5 раз.

«Високо». В.П.: руки на поясі. 1 – підвестися на носки; 2-3 – стояти; 4 – В.П. Повторити 2-3 рази, потім підскоки й ходьба навколо стільця (по два кола). Повторити 3-4 рази.

«Хлопок». В.П.: стоячи, лава між ніг, руки за спину. 1-2 – руки підняти через сторони угору, хлопок; 3-4 – В.П., сказати «вниз». Повторити 6 раз.

«Нахил». В.П.: сидючи на лаві верхи, руки біля плечей. 1-2 – нахил вправо, торкнутися рукою підлоги, ноги не зрушувати. 3-4 – В.П. 5-8 – те саме вліво. Повторити по 3 рази.

«Встати». В.П.: те саме, руки на поясі. 1-2 – встати, руки угору; 3-4 – В.П., сказати «сіли». Повторити 6 раз.

«На лаву». В.П.: стояти обличчям до лави, ноги нарізно, руки за голову. 1-2 – нахил уперед, долоні на лаву, дивитися вперед, ноги не згинати; 3-4 – В.П. Повторити 5 раз.

«У присіді». Пройти уздовж лави у присіді, спираючись на лаву. Повторити 2 рази.

Повторення першої вправи (чотири рази в повільному темпі).

Вправи з кубиками

«Кубики разом». В.П.: ноги злегка розставити, кубики в сторони. 1 – кубики підняти угору разом, подивитися; 2 – В.П. Руки рук через сторони. Повторити 6 раз.

«Підйомний кран». В.П.: ноги на ширині плечей, кубики вниз. 1 – кубики в сторони; 2 – нахил вправо – «подаємо вантаж»; 3 – випрямитися; 4 – В.П. 5-8 – те саме в іншу сторону. Ноги не згинати. Повторити по 4 рази.

«Постукай». В.П.: те саме, кубики біля плечей. 1-2 – зігнути ноги, постукати по колінах, сказати «тук»; 3-4 – В.П. Повторити 6 раз.

«Колода». В.П.: лежачи на спині, кубики тримати над головою разом. Поворот на бік, на живіт, на бік – В.П. Ноги разом. Виконувати в індивідуальному темпі. Повторити 5 раз.

«Кубики до коліна». В.П.: те саме, кубики в сторони. 1-2 – підняти праву ногу, кубиками торкнутися коліна; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме лівою ногою. Ноги не згинати, носки тягти. Голову й плечі не піднімати. Повторити 4 рази.

«Підскоки». В.П.: ноги злегка розставити, кубики на підлозі з боків. 10-16 підскоків на доріжці. Стрибати легко, невимушено. Повторити 3 рази, чергуючи з ходьбою.

Повторення першої вправи.

«Кубик на кубик». В.П.: ноги злегка розставити, кубики за спину. 1-2 – кубики вперед, кубик на кубик; 3-4 – В.П. Те саме з В.П. кубики в сторони, до плечей, вниз, біля пояса. Повторити 6 раз.

«Дотягнися». В.П.: сидячи, ноги нарізно, кубики на підлозі біля п'ят, руки в упорі позаду. 1-2 – дугою руки угору, нахил уперед до кубиків; 3-4 – В.П. Стежити за рухами рук. Повторити 5 раз.

«За колінами». В.П.: лежачи, кубики угору. 1 – підняти зігнуту праву ногу, постукати; 2 – В.П. 3-4 – те саме лівою ногою. Голову не піднімати. Повторити по 4 рази.

«Повороти». В.П.: сидячи, ноги схресно, кубики біля плечей. 1 – поворот уліво, правою рукою покласти кубик; 2 – В.П. 3-4 – те саме в іншу сторону. 5-8 – так само взяти кубики. Повторити 4 рази.

«Обійди». В.П.: ноги злегка розставити, кубики на підлозі перед ногами, руки на поясі. Підвестися на носки, обійти кубики в одну й іншу сторону.

Ходьба на місці звичайним кроком. Закінчити комплекс вправ бігом (40 с), ходьбою. Повторити 2-3 рази.

«Постукай». В.П.: лежачи на спині. 1-2 – кубики угору, постукати об підлогу; 3-4 – В.П. Те саме, з В.П. кубики в сторони. Дихання вільне. Повторити 6 раз.

«Кубиком до підлоги». В.П.: сидячи, ноги схресно, кубики біля плечей. 1-2 – поворот вправо, торкнутися кубиком підлоги якнайдалі за спиною; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме в іншу сторону. Повторити 4 рази.

«Сховаємо». В.П.: сидячи, кубики в сторони. 1 – зігнути ноги, кубики за коліна, сказати «немає»; 2 – В.П. Повторити 5 раз.

«Не упусти». В.П.: ноги нарізно, кубики на підлозі. 1-2 – нахил уперед, торкнутися кубика вказівними пальцями; 3-4 – В.П. Повторити 5 раз.

«Обережно». В.П.: ноги злегка розставити, кубики з боків. 1-2 – присісти, спину прямо, торкнутися кубиків; 3-4 – В.П. Повторити 5 раз.

«Підскоки». В.П.: О. С кубики біля плечей. 6-8 «пружинок», піднімаючи п'яти, 8-10 підскоків і ходьба, опустивши кубики. Повторити 3-4 рази.

«Молоток і цвях». В.П.: ноги злегка розставити, кубики за спину. 1 -2 – кубики перед грудьми, постукати «молотком по цвяху»; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме, «молоток» в іншій руці. Повторити 3 рази.

«Далі вперед». В.П.: сидячи на п'ятках, кубики угору. 1-2 – нахил уперед, покласти кубики; 3-4 – В.П.; 5-6 – нахил уперед, взяти кубики; 7-8 – В.П. Повторити 5 раз.

«За колінами». В.П.: лежачи, кубики підняти угору. 1 – підняти, зігнути ногу, постукати; 2 – В.П. 3-4 – те саме іншою ногою. Голову не піднімати. Повторити по 4 рази.

«Підйомний кран». В.П.: ноги нарізно, кубики вниз. 1 – кубики в сторони; 2 – нахил вправо – «подаємо вантаж»; 3 – випрямитися; 4 – В.П. 5-8 – те саме в іншу сторону. Повторити 3 рази.

«Хто скоріше». В.П.: ноги злегка розставити, кубики на підлозі. 1 – швидко взяти кубики, підняти угору, сказати «готовий»; 2 – швидко покласти, сказати «готовий». Відзначати, в якій ланці більше спритних. Виконувати завдання за сигналом вихователя. Повторити 6 раз.

«Підскоки». В.П.: ноги злегка розставити, кубики на підлозі з боків, руки за спину. 8-10 підскоків на місці (на доріжці) і ходьба. Повторити 3-4 рази.

«Навушники». В.П.: ноги злегка розставити, руки за спину. 1-2 – кубики до вух – «слухаємо»; 3-4 – В.П. Повторити 6 раз.

«Кубик на кубик». В.П.: ноги нарізно, кубики підняти угору – вдих. 1-2 – нахил уперед, покласти кубик на кубик – видих; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме, взяти кубики. Повторити 3 рази.

«Кубики до носків». В.П.: лежачи, кубики підняти угору. 1-2 – підняти ноги, кубики до носків; 3-4 – В.П. Повторити 4 рази.

«Кубиком до підлоги». В.П.: сидячи, ноги схресно, кубики – біля плечей. 1-2 – поворот

вправо, торкнутися кубиком підлоги якнайдалі за спиною; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме в іншу сторону. Повторити 4 рази.

«За колінами». В.П.: ноги злегка розставити, кубики вниз. 1 – кубики в сторони; 2 – присісти, постукати за колінами, сказати «тук»; 3 – випрямитися, кубики в сторони; 4 – В.П. Повторити 5 раз.

«Підскоки». В.П.: ноги злегка розставити, кубики за спину. 10-12 підскоків. Стрибати ритмічно, пружинячи, легко. Повторити 3 рази, чергуючи з ходьбою.

Вправи з м'ячем великого і середнього розміру

«М'яч за голову». В.П.: ноги злегка розставити, м'яч унизу. 1-2 – м'яч угору, подивитися; 3-4 – м'яч завести за голову, голову не опускати; 5-6 – м'яч угору, подивитися; 7-8 – В.П., сказати «вниз». Повторити 5-6 раз.

«Передай». В.П.: ноги на ширині плечей, м'яч на підлозі праворуч, руки на поясі. 1-2 – нахил уперед, прокотити м'яч до лівої ноги, сказати «ліва»; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме до правої. Повторити 4 рази.

«Не зачепи». В.П.: сидячи, ноги в упорі, руки в упорі збоку, м'яч на підлозі перед ногами. 1-2 – ноги нарізно; 3-4 – В.П. Те саме із В.П. ноги схресно. Голову не опускати, спину тримати прямо. Повторити 6 раз.

«Повернися й піймай». В.П.: ноги на ширині плечей, м'яч перед грудьми. Поворот, кидок об підлогу, піймати – В.П. Те саме в іншу сторону. Те саме: підкинути й піймати. Те саме з В.П. сидячи. Повторити 4 рази.

«Погладимо». В.П.: ноги злегка розставити, руки за спину, м'яч на підлозі перед ногами. Присісти, погладити м'яч, сказати «гладкий» і випрямитися. Повторити 4-6 раз.

«На місці й навколо». В.П.: те саме. 12-16 підскоків на місці й ходьба навколо м'яча (два кола). Стрибати легко. Повторити 3 рази.

«До себе». В.П.: ноги злегка розставити, м'яч вниз. 1 – м'яч до себе, погладити; 2 – В.П. Повторити 6 раз.

«М'яч уперед». В.П.: ноги нарізно, м'яч за головою. 1-2 – м'яч угору, нахил уперед, дивитися на м'яч, сказати «уперед»; 3-4 – В.П. Повторити 6 раз.

«М'яч угору». В.П.: сидячи на п'ятах, м'яч вниз. 1-2 – встати на коліна, м'яч угору, погладити, подивитися; 3-4 – В.П. Повторити 5 раз.

«Навколо себе». В.П.: сидячи, ноги схресно. руки за спину, м'яч на підлозі. 1-4 – поворот вправо, прокотити м'яч навколо себе, не випускаючи його з рук. 5-8 – те саме вліво. Те саме з В.П. стоячи на колінах. Повторити 3 рази.

«Не відпускай». В.П.: сидячи, руки в упорі позаду, м'яч затиснутий між ступнями. 1-2 – зігнути ноги, ближче до себе; 3-4 – В.П. Повторити 6 раз.

«Підскоки». В.П.: ноги злегка розставити, м'яч в опущених руках. 10-16 підскоків і ходьба, піднявши м'яч. Повторити 2 рази.

«Поверни м'яч». В.П.: ноги злегка розставити, м'яч вниз. 1-2 – м'яч уперед, кистями рук повернути м'яч до себе, зігнути руки, 3-4 – В.П. Повторити 6 раз.

«Від ноги до ноги». В.П.: ноги нарізно, м'яч на підлозі між ногами, руки за спину. Нахил уперед, котити м'яч від ноги до ноги. Після 2-3 повторень випрямитися, повернутися у В.П. Повторити 5 раз.

«Прокоти». В.П.: сидячи, ноги разом, руки в упорі позаду, м'яч на підлозі збоку. 1-2 – зігнути ноги, прокотити м'яч під ногами вліво у ворога; 3-4 – В.П.- «ворота закриті». 5-8 – те саме вправо. Ноги можна підняти. Повторити 5 раз.

«Колода». В.П.: лежачи на спині, м'яч угору. Поворот на живіт, спину в одну, іншу сторону. Повторити по 3 рази.

«Ближче до себе». В.П.: ноги злегка розставити, м'яч перед грудьми. Присісти, кинути м'яч об підлогу, піймати – В.П. Те саме, присісти, кілька раз кинути об підлогу й піймати, стежити за м'ячем. Повторити 6 раз.

«Підскоки». В.П.: ноги злегка розставити, м'яч на підлозі, руки вниз. 10-12 підскоків і

ходьба навколо м'яча. Повторити 3 рази.

«Піймай». В.П.: ноги злегка розставити, м'яч униз. 1 – м'яч угору, подивитися; 2 – В.П.; 3-4 – підкинути, піймати – В.П. Повторити 6 раз.

«Прокоти». В.П.: стоячи на колінах, м'яч на підлозі, руки за спину. 1-3 – нахил уперед, прокотити вправо-вліво; 4 – В.П. Повторити 5 раз.

«Прокоти у ворота». В.П.: сидячи, м'яч на підлозі біля колін, руки в упорі збоку. 1 – зігнути ноги; 2-3 – прокотити під ногами вправо – вліво; 4 – В.П. Повторити 6 раз.

«Колода». В.П.: лежачи на спині, м'яч угору. Поворот на живіт, спину в одну, іншу сторону. Повторити 3 рази.

«Кидок і ловіння». В.П.: ноги злегка розставити, м'яч біля грудей. Присісти, кинути м'яч об підлогу, піймати й добре випрямитися. Повторити 6 раз.

«Угору». В.П.: ноги злегка розставити, м'яч за голову. 1 – м'яч угору, подивитися; 2 – В.П. Повторити 6 раз.

«Упусти й піймай». В.П.: ноги нарізно, м'яч перед грудьми. 1-3 – нахил уперед, упустити м'яч, піймати; 4 – В.П. Повторити 6 раз.

«Прокоти ногами». В.П.: стати навшпиньки, м'яч перед ногами. 5-8 кроків уперед, злегка штовхаючи ногами м'яч уперед; 5-8 кроків назад, штовхаючи м'яч руками, сісти на п'яти – пауза. Повторити 6 раз.

«Покажи». В.П.: ноги на ширині плечей, м'яч біля грудей. 1 – поворот вправо; 2-3 – кидок об підлогу, піймати, підняти угору; 4 – В.П. 5-8 – те саме уліво. Ноги не зрушувати й не згинати. Повторити 3-4 рази.

«М'яч відпочиває». В.П.: ноги злегка розставити, руки за спину, м'яч на підлозі. 1-2 – присісти, погладити м'яч, сказати «утомився»; 3-4 – В.П. Повторити 5-6 раз.

«Нам весело». В.П.: те саме, руки на поясі. Підскоки з ноги на ногу (два-три кола) і ходьба на місці. Повторити 3 рази.

Вправи з обручем

«Подивися в обруч». В.П.: ноги злегка розставити, обруч до плечей. 1 – обруч угору, подивитися; 2 – В.П., сказати «вниз». Повторити 5 раз.

«Поверни обруч». В.П.: сидячи в обручі, ноги схресно, обруч біля поясу. 1-2 – поворот вправо, повернути й обруч; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме уліво. Дивитися у бік повороту. Повторити 3 рази.

«Не зачепи». В.П.: те саме, ноги зігнути, обруч перед ногами, руки в упорі з боків. 1-2 – ноги прямі нарізно; 3-4 – В.П. Повторити 5 раз.

«Не упусти». В.П.: ноги нарізно, обруч на шії, руки на поясі. 1-2 – підняти голову, нахил уперед – видих; 3-4 – В.П. Повторити 5 раз.

«Обруч уперед». В.П.: О. С. обруч униз, хват з боків. 1-2 – присісти, торкнутися обручем підлоги; 3-4 – В.П. п'яти піднімати, коліна розводити, спину тримати прямо. Повторити 5 раз.

«Підскоки». В.П.: ноги злегка розставити, руки за спину, обруч на підлозі. Підскоки (два кола) навколо обруча. Повторити 3 рази, чергуючи з ходьбою на місці.

«Обруч уперед». В.П.: О. С. обруч опущений. Повільно підняти обруч уперед і так само повільно опустити вниз, сказати «вниз». Повторити 4-6 раз.

«Обруч угору». В.П.: ноги злегка розставити, обруч униз. 1 – обруч угору, подивитися; 2 – до плечей; 3 – угору; 4 – В.П., сказати «вниз». Стежити за переміщенням обруча. Повторити 5 раз.

«Обруч біля пояса». В.П.: стоячи в обручі, ноги нарізно, обруч униз. 1 – обруч до пояса; 2 – нахил вправо; 3 – прямо; 4 – В.П. 5-8 – те саме уліво. Повторити 4 рази.

«Поклади й візьми». В.П.: те саме, обруч угору. 1 – присісти, покласти обруч; 2 – випрямитися, руки за спину; 3 – присісти, взяти обруч; 4 – В.П. Повторити 5 раз.

«Крокують і руки». В.П.: стоячи рачки, руки в обручі, голова прямо. Приставним

кроком рухатися навколо обруча, переставляючи й руки. З обруча не виходити. Змінити напрямок – відпочити, випрямитися. Повторити 4 рази.

«Обруч уперед». В.П.: О. С обруч перед грудьми. 1-2 – присісти, обруч уперед, руки випрямити. П'яти піднімати, коліна розводити, спину прямо; 3-4 – В.П. Повторити 6 раз.

«Підскоки». В.П.: ноги злегка розставити, стояти в обручі. Кілька «пружинок», 10-12 невисоких підскоків, повертаючись навколо себе, і ходьба на місці. Повторити 3-4 рази.

Повторення першої вправи в повільному темпі.

«Через обруч на стелю». В.П.: ноги злегка розставити, обруч біля плеча, хват усередині з боків. 1 – обруч угору, подивитися; 2 – В.П. Те саме, піднімаючись на носки. Повторити 6 раз.

«Подивися в обруч». В.П.: ноги на ширині плечей, обруч униз. 1 – обруч уперед; 2 – нахил уперед; 3 – випрямитися, обруч уперед; 4 – В.П., сказати «вниз». Повторити 5 раз.

«Торкнутися обруча». В.П.: ноги злегка розставити, руки за спину, обруч на підлозі перед ногами. 1-2 – присісти, торкнутися обода, сказати «так», спину прямо; 3-4 – В.П. Те саме, стоячи в обручі. Повторити 5 раз.

«Не зачепи обруч». В.П.: сидячи в обручі, ноги схресно, руки за спиною (за головою). 1-2 – нахил вправо, торкнутися підлоги правою рукою за обручем; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме в іншу сторону. Повторити 4 рази.

«Зустрілися». В.П.: лежачи, ноги нарізно, обруч на підлозі між ніг. 1-2 – зігнути, поставити ноги в обруч; 3-4 – В.П. Голову й плечі не піднімати. Повторити 5 раз.

«Навколо й на місці». В.П.: ноги злегка розставити, руки на поясі, обруч на підлозі збоку. 8-10 підскоків на місці, підскоки навколо обруча (по колу) і ходьба на місці. Повторити 2-3 рази.

«Без перехоплення». В.П.: ноги злегка розставити, стояти в обручі, обруч униз. 1-4 – повільно піднімати обруч нагору, не випускаючи з рук; 5-8- вернутися у В.П., сказати «вниз». Повторити 5 раз.

«Подивися у віконце». В.П.: ноги нарізно, обруч перед грудьми. 1-2 – одночасно нахил уперед і обруч уперед – видих; 3-4 – В.П. Те саме з В.П. обруч униз. Повторити 5 раз.

«Пролізь». В.П.: ноги злегка розставити, обруч за спиною, стояти в обручі. 1 – присісти, взяти обруч; 2 – випрямитися; 3 – перехоплюючи обруч, підняти його угору; 4 – обруч до плечей, перехопити руками, покласти. Стежити за переміщенням обруча. Повторити 5 раз.

«Подивися назад». В.П.: сидячи на п'ятах, обруч на підлозі за спиною, руки на поясі. 1-2 – поворот вправо, сказати «бачу»; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме уліво. Повторити по 4 рази.

«Випрями ноги». В.П.: сидячи в обручі, ноги зігнути, руки до плечей (на поясі, за головою та ін.). 1 – випрямити праву ногу; 2 – В.П. 3-4 – те саме лівою. Те саме з В.П. ступні ніг за обручем. Повторити 3 рази.

«Підскоки». В.П.: ноги злегка розставити, руки на поясі, обруч на підлозі збоку. Підскоки з ноги на ногу навколо обруча (два кола) і ходьба на місці. Повторити 3-4 рази.

«Рулюй». В.П.: ноги злегка розставити, обруч перед грудьми. 1-2 – поворот обруча вправо-уліво; 3-4 – В.П. Те саме, рулювати, перехоплюючи обруч. Повторити 5 раз.

«Голову вище». В.П.: ноги нарізно (можна ширше), обруч на шії, руки на поясі. 1-3 – піднявши голову, нахил уперед; 4 – В.П. Дихання вільне. Повторити 5 раз.

«Не помилися». В.П.: О. С. руки на поясі, обруч на підлозі перед ногами. 1 – ногу на носок в обруч; 2 – відвести ногу убік; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме іншою ногою. Голову не опускати. Повторити 4 рази.

«Поверни обруч». В.П.: сидячи в обручі, обруч у зігнутих руках біля пояса. 1-2 – поворот вправо, повернути обруч – видих; 3-4 – В.П. – вдих. 5-8 – те саме вліво. Дивитися у бік повороту, плечі не піднімати. Повторити 4 рази.

«Підняти ноги». В.П.: лежачи, обруч над головою, хват з боків. 1-2 – зігнути й підняти ноги, обруч до колін; 3-4 – В.П. Те саме з В.П. сидячи. Повторити 5 раз.

«Навколо обруча». В.П.: ноги злегка розставити, обруч на підлозі збоку. Стрибки на двох ногах навколо обруча (два кола) і ходьба на місці. Повторити 3-4 рази.

«Гвинт». В.П.: ноги злегка розставити, обруч біля плечей, хват збоку. 1-4 – обертання (поворот) обруча вправо; 5-8 – В.П. Те саме, перехоплюючи обруч. Повторити 5 раз.

«Обертання». В.П.: ноги нарізно, обруч вертикально. 1-7 – нахил уперед, і рухами кисті повернути обруч із перехопленням; 8 – В.П. Повторити 5 раз.

«До коліна». В.П.: ноги злегка розставити, обруч над головою, хват збоку. 1-2 – зігнути, підняти праву ногу, обруч вертикально до коліна; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме лівою ногою. Голову не піднімати. Повторити 3 рази.

«Підніми». В.П.: стоячи в обручі, ноги нарізно, обруч униз. 1 – обруч до пояса; 2 – нахил вправо; 3 – прямо; 4 – В.П. 5-8 – те саме вліво. Дихання вільне. Повторити 3 рази.

«Не зачепи». В.П.: сидячи в обручі, ноги в упорі, руки в упорі збоку. 1-2 – випрямити ноги, підняти; 3-4 – В.П. Голову не опускаєти. Повторити 4 рази.

«Підскоки». В.П.: О.С. стояти в обручі. 8-10 підскоків, злегка піднявши обруч, і ходьба. Повторити 3-4 рази.

Вправи з коротким шнуром (кіскою)

«Натягни». В.П.: ноги злегка розставити, кіску вниз, хват за кінці. 1 -2 – кіску угору, подивитися; 3-4 – В.П., сказати «вниз». Повторити 6 раз.

«Знову угору». В.П.: сидячи, ноги схресно. кіска за спиною. 1-2 – нахил уперед, кіску натягнути угору; 3-4 – В.П. Повторити 5 раз.

«Не зачепи». В.П.: те саме, ноги зігнути, руки в упорі збоку, кіска на підлозі перед ногами. 1 – випрямити праву ногу над кіскою; 2 – В.П. 3-4 – те саме лівою ногою. Повторити 4 рази.

«Нахил». В.П.: ноги на ширині плечей, кіска через голову перекинута на шию, хват за кінці, голову підняти. 1 – кіску натягнути; 2 – нахил вправо; 3 – прямо; 4 – В.П. 5-8 – те саме вліво. Повторити 4 рази.

«Кіску до коліна». В.П.: ноги злегка розставити, кіска, складена вдвічі, перед грудьми. 1-2 – підняти зігнуту праву ногу, кіску до коліна. 3-4 – В.П. 5-8 – те саме лівою ногою. Спину тримати прямо. Повторити 3 рази.

«Підскоки». Підскоки навколо кіски (два рази) і ходьба на місці. Повторити 3-4 рази.

«Розслабити». В.П.: ноги злегка розставити, кіска вниз, натягнута. 1 – кіску до себе, розслабити; 2 – В.П. Повторити 6 раз.

«Натягни». В.П.: ноги нарізно, кіска перед грудьми. 1-2 – нахил уперед, натягнути кіску; 3-4 – В.П. Повторити 6 раз.

«Вище кіску». В.П.: сидячи на п'ятах, кіска складена навпіл, опущена. 1-2 – встати на коліна, кіску підняти угору, натягнути, подивитися; 3-4 – В.П. Повторити 6 раз.

«Ближче до вуха». В.П.: сидячи на середині кіски, ноги схресно, кіска натягнута прямими руками в сторони. 1-2 – нахил вправо, кінець ближче до вуха; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме вліво. Повторити 4 рази.

«Пружинка». В.П.: О.С, кіска, складена вдвічі, опущена. Кілька «пружинок» з рухом кіски вперед – В.П. Повторити 5 раз.

«Уздовж кіски». В.П.: ноги злегка розставити, руки вниз, кіска на підлозі збоку. Підстрибуючи, просуватися уздовж кіски вперед та назад. Повторити 2 рази, чергуючи з ходьбою на місці.

«Кіску вперед». В.П.: ноги злегка розставити (сидячи, лежачи), кіску тримати вільно перед грудьми. 1 – кіску вперед, натягнути; 2 – В.П. Повторити 6 раз.

«Кіску угору». В.П.: ноги на ширині плечей, кіска за спиною. 1-2 – нахил уперед, кіску натягнути й підняти угору; 3-4 – В.П. Повторити 5 раз. «Усередину». В.П.: сидячи, ноги нарізно якомога ширше, кіска на підлозі по колу між ногами, руки в упорі збоку. 1 – зігнути ноги; 2 – поставити всередину кола; 3 – зігнути; 4 – В.П. Повторити 6 раз.

«Ноги на носок». В.П.: О.С. кіска перед ногами на підлозі. 1 – праву ногу на носок до кінця кіски; 2 – В.П. 3-4 – те саме лівою ногою. Спину тримати прямо. Повторити 4 рази. Підскоки на місці (десять раз) і перестрибування кіски. Повторити 4 рази, чергуючи з ходьбою.

Повторення першої вправи в повільному темпі.

«Кермо». В.П.: ноги злегка розставити, кіска перед грудьми. 1-3 – кіску натягнути, поворот вертикально; 4 – В.П. Після 2-3 рухів – пауза.

«Присідання». В.П.: О.С. кіска біля поясу, хват за кінці. 1-2 – присісти, п'яти підняти, спину прямо, кіску вперед; 3-4 – В.П. Повторити 5 раз.

«Полоскання». В.П.: ноги нарізно, кіска в опушеній руці, інша – за спиною. 1-7 – нахил уперед, крутінням руки вправо-уліво «полощемо» кіску; 8 – В.П. 9-15 – те саме іншою рукою. Закінчуючи вправу, обома руками підняти угору – «повісити сушитися»; 16 – В.П. Повторити 3 рази.

«Вище кіску». В.П.: сидючи на п'ятках, кіска складена вдвічі, опущена. 1-2 – встати на коліна, кіску підняти угору, подивитися, натягнути; 3-4 – В.П., сказати «вниз». Повторити 6 раз.

«Легко й високо». В.П.: ноги злегка розставити, руки вниз, кіска на підлозі перед ногами. Зробити 8 підскоків, восьмий найвищий. Повторити 4 рази, чергуючи з ходьбою навколо кіски.

«Кіску за спину». В.П.: ноги злегка розставити, кіску вниз, хват за кінці. 1 – натягнути, підняти угору, подивитися; 2 – на прямих руках опустити за спину; 3 – угору; 4 – В.П. Дихання вільне. Повторити 6 раз.

«Гамак». В.П.: ноги нарізно, кіска опущена, хват за кінці. 1-7 – нахил уперед, зігнутими руками качати кіску вперед-назад – «гамак»; 8 – В.П. Ноги не згинати. Повторити 5 раз.

«По кісці». В.П.: кіска на підлозі, стояти на одному кінці кіски, п'ятка до носка, руки на поясі. Пройти по кісці вперед-назад, приставляючи п'ятку до носка. Те саме, йдучи приставним кроком убік. Виконувати без взуття. Повторити 2 рази.

«Далі». В.П.: сидючи на кісці, ноги схресно, хват за кінці. 1-2 – поворот вправо, кіску натягнути; 3-4 – В.П. Дивитися у бік повороту. Повторити 3 рази.

«3 кола». В.П.: сидючи, ноги зігнути в колінах, руки в упорі збоку. 1-2 – ноги нарізно з кола; 3-4 – В.П. Повторити 3 рази.

«Підскоки». В.П.: ноги злегка розставити, руки на поясі, кіска на підлозі по колу. 12-16 підскоків на місці й ходьба навколо кіски (два кола). Повторити 2-3 рази.

Вправи з гімнастичною палкою

«Палку на груді». В.П.: ноги злегка розставити, палку вниз. 1-2 – палку на груді – вдих; 3-4 – В.П.- видих. Повторити 6 раз.

«Поворот». В.П.: ноги нарізно, палку за спиною затиснути зігнутими руками. 1 – поворот вправо; 2 – В.П. 3-4 – те саме вліво. Повторити 3 рази.

«До коліна». В.П.: сидючи, палку на стегнах. 1 – палку угору; 2 – зігнути коліно, палку до коліна; 3 – випрямити ноги, палку вгору; 4 – В.П. Спину увесь час тримати прямо. Повторити 5 раз.

«Подивися вперед». В.П.: ноги нарізно, палку на лопатках. 1-2 – нахил уперед, ноги не згинати; 3-4 – В.П. Повторити 5 раз.

«На носок». В.П.: О. С. руки за спину, палка на підлозі перед ногами. 1 – праву ногу на носок до кінця палки; 2 – В.П. 3-4 – те саме лівою ногою. Повторити 3 рази.

«Підскоки». В.П.: ноги злегка розставити, руки вниз. 8-12 підскоків на місці й ходьба. Повторити 3 рази.

«Палку угору». В.П.: ноги злегка розставити, палка біля грудей. 1-2 – палка вгору, потягнутися – вдих; 3-4 – В.П.- видих. Після 3 повторень – пауза, палка вниз. Повторити 3 рази.

«Вперед». В.П.: ноги нарізно, палка вниз. 1-2 – нахил уперед, палка уперед, голову прямо; 3-4 – В.П. Повторити 6 раз.

«Нарізно». В.П.: сидючи, ноги схресно, руки в упорі збоку, палка на підлозі перед ногами. 1-2 – ноги нарізно до кінців палки; 3-4 – В.П. Повторити 5 раз

«Через палку». В.П.: лежачи на спині, руки угору, палка на підлозі збоку. Поворот на живіт через палку, намагатися її не зрушувати. Так само назад. Повторити 3 рази.

«Палка і ноги вгору». В.П.: те саме, палка над головою. 1-2 – палка і ноги угору; 3-4 – В.П. Голову й плечі не піднімати. Повторити 6 раз.

«Підскоки». В.П.: ноги злегка розставити, руки на поясі. Підскоки, просуваючись навколо палки (одне коло), і ходьба на місці 8-10 кроків. Повторити 3 рази, змінюючи напрямок.

«На груди». В.П.: ноги злегка розставити, хват від себе. 1-2 – палку на груди – вдих; 3-4 – В.П.- видих. Те саме, піднімаючись на носки. Повторити 6 раз.

«Дивися вперед». В.П.: ноги нарізно, палку за спину. 1-2 – нахил уперед – видих; 3-4 – В.П. – вдих. Повторити 5 раз.

«Поклади й візьми». В.П.: стоячи на колінах, палка перед грудьми. 1-3 – сісти на п'яти, палку покласти на підлогу – видих; 4 – В.П. 5-8 – те саме, взяти палку. Повторити 5 раз.

«Нахил». В.П.: ноги на ширині плечей, палка за спиною. 1-2 – нахил вправо, ноги не згинати; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме вліво. Повторити 3 рази.

«Візьми». В.П.: ноги злегка розставити, палка на підлозі, руки за спиною. 1-2 – присісти, взяти палку; 3-4 – В.П. Повторити 6 раз.

«На місці й навколо». В.П.: те саме, руки вниз. 12-16 підскоків на місці й ходьба навколо палки (два кола). Повторити 3 рази.

Повторення першої вправи в повільному темпі.

«За голову». В.П.: ноги злегка розставити, палка внизу, хват від себе. 1 – палку угору; 2 – палку за голову, дивитися прямо; 3 – угору; 4 – В.П. Повторити 6 раз.

«Міцніше ноги». В.П.: ноги ширше плечей, палка за спиною, хват за кінці від себе. 1-2 – нахил уперед, палка назад; 3-4 – В.П. Те саме з нахилом вниз. Повторити 5 раз.

«Потрудися». В.П.: сидячи, ноги схресно, руки в упорі збоку, палка на підлозі спереду. 1-2 -ноги нарізно до кінців палки; 3-4 – В.П. Голову не опускати, спину тримати прямо. Повторити 6 раз.

«Поворот». В.П.: ноги на ширині плечей, палку за спиною затиснути зігнутими руками. 1 – поворот вправо; 2 – В.П. 3-4 – те саме вліво. Ноги не згинати. Повторити 3 рази. Пройти по палці, упираючись п'ятами. Повторити 3 рази.

«Навколо». В.П.: ноги разом, палка на підлозі. Стрибки на одній нозі навколо палки (два кола) і ходьба на місці. Перемінити ногу й напрямок. Повторити 2 рази.

«Покласти». В.П.: лежачи на спині, палка вгорі, хват ширше плечей. 1-4 – палка вперед-вниз, покласти; 5-8 – В.П. 9-16 – те саме, взяти палку. Повторити 6 раз.

«Прокоти». В.П.: сидячи, ноги нарізно, палка на стегнах, руки до плечей. 1-4 – нахил уперед, подалі; 5-8 – назад. Повторити 5 раз.

«Ноги нарізно». В.П.: те саме, ноги в упорі, руки в упорі позаду, палка на підлозі спереду. 1 – праву ногу приставити до кінця палки; 2 – ліву ногу до кінця палки; 3-4 – В.П. Те саме, з одночасним рухом ніг. Спину тримати прямо. Повторити 5 раз.

«Нахил». В.П.: ноги на ширині плечей, палка опущена позаду. 1-2 – нахил вправо; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме вправо. Ноги не згинати, спину тримати прямо. Повторити 3 рази.

«Уздовж палки». Ходьба навколо палки спиною вперед, приставляючи п'яту до носка і ходьба на місці. Повторити 3 рази.

«Навколо палки». В.П.: ноги злегка розставити, палка вертикально, один кінець в упорі, інший – в руці. Стрибки навколо палки (два кола) і ходьба на місці. Змінити напрямок. Повторити 2 рази.

Додаток 2.
Комплекси загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять
(за П.П. Буцинською)



Вправи без предметів

«Пропелер». Вихідне положення (В.П.): ноги злегка розставити, руки опушені. 1 – руки в сторони; 2 – руки перед грудьми, обертати одну навколо іншої, промовляти «р-р-р»; 3 – руки в сторони; 4 – В.П., сказати «вниз». Використовувати сюжетну розповідь. Повторити 5 раз.

«Крокують руки». В.П.: сидючи, ноги нарізно, руки за голову. 1-4 – нахил уперед, переставляти вперед руки; 5-8 – те саме назад, повернутися у В.П. Повторити 5 раз.

«Велосипедист». В.П.: лежачи на спині. Зігнути ноги, підняти, імітувати рухи велосипедиста (5-8 с) – В.П. – «приїхали». Голову й плечі не піднімати. Повторити 6 раз.

«Маятник». В.П.: сидючи, ноги схресно, руки на поясі. 1 – нахил вправо, сказати «тік»; 2 – нахил уліво, вимовити «так». Випрямляючись, мовчати. Спину й голову тримати прямо. Повторити 4 рази.

«Відставлення ноги». В.П.: основна стійка (О.С.), руки за спиною. 1 – праву ногу на носок убік – В.П.; 2 – ліву ногу на носок убік, поворот кругом. Повторити 4 рази. Рух виконувати ритмічно.

«Вовчок». В.П.: ноги злегка розставити, руки вниз. 10-12 підскоків, повертаючись навколо себе. Стрибати пружно, легко. Повторити 3-4 рази, змінюючи напрямок повороту й чергуючи з ходьбою.

«До плечей». В.П.: ноги злегка розставити, руки на поясі. 1 – руки до плечей; 2 – В.П. Повторити 6 раз.

«Гусаки сичать». В.П.: ноги на ширині плечей, руки за спину. 1 – нахил уперед, голову підняти, сказати «ш-ш-ш»; 2 – В.П.; 3-4 – те саме, під час нахилу руки в сторони-назад, ноги не згинати. Повторити 5 раз.

«Потягнися». В.П.: сидючи на п'ятах, руки до плечей. 1-2 – встати на коліна, руки угору, потягнутися, дивитися угору; 3-4 – В.П. Повторити 6 раз.

«Поворот». В.П.: сидючи, ноги схресно, руки на поясі. 1 – поворот вправо, подивитися назад; 2 – В.П.; 3 – поворот уліво; 4 – В.П. Те саме з В.П. стоячи на колінах або сидючи на п'ятах. Положення рук може бути різне. Повторити 3-4 рази (кожний поворот).

«Сховалися». В.П.: ноги злегка розставити, руки за спину. 1-2 – низько присісти, голову покласти на коліна; 3-4 – В.П. Повторити 6 раз.

«Підскоки». В.П.: те саме, руки вниз. Кілька «пружинок» зі змахом рук уперед-назад, 10-16 підскоків, пружинячи колінами, 8-10 кроків. Повторити 3-4 рази.

«Сильні». В.П.: ноги злегка розставити, руки в сторони. 1 – руки до плечей, кисть у кулак; 2 – В.П. Те саме, положення рук може бути різне. Повторити 6-7 раз.

«Хлопок по коліну». В.П.: ноги на ширині плечей, руки за спину. 1-2 – нахил до правого (лівого) коліна, сказати «хлоп»; 3-4 – В.П. Те саме з хлопком нижче коліна. Положення рук може бути різне. Повторити 3 рази.

«Сховати п'яти». В.П.: сидючи, руки в упорі позаду. 1-2 – ноги нарізно п'ятами вперед; 3-4 – В.П., відтягнувши носки, сховавши п'яти. Спину тримати прямо, голову не опускати. Повторити 6 раз.

«Ворота». В.П.: сидючи, ноги схресно, руки на поясі. 1-2 – поворот вправо (уліво), ноги випрямити; 3-4 – В.П. Дивитися в бік повороту. Повторити 3-4 рази (кожний поворот).

«Присідання». В.П.: О.С. 1-2 – присідаючи, руки на поясі, 3-4 – В.П. Присідаючи, говорити «сіли». Повторити 4-6 раз.

«Підскоки». 10-16 підскоків і ходьба. Повторити 3-4 рази.

«Праву, ліву». В.П.: ноги злегка розставити, руки вниз. 1 – праву руку вбік, долоню підняти угору, подивитися; 2 – ліву руку вбік; 3 – праву опустити; 4 – ліву опустити.

Виконувати в одній площині на рівні плеча. Те саме з рухами угору. Виконувати з поворотом голови. Опустити руки одночасно або по черзі. Дихання вільне. Повторити 5 раз.

«До коліна». В.П.: сидячи, ноги схресно, руки на поясі. 1-2 – нахил до правого коліна, намагаючись торкнутися чолом коліна – видих; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме до лівого коліна. Повторити 3 рази.

«Погладимо». В.П.: сидячи, ноги нарізно, руки в упорі з боків. Правою ногою 3-4 рази погладити ліву від коліна вниз-угору. Те саме лівою. Вправу виконувати без взуття. Дихання вільне. Голову не опустити. Повторити 4 рази.

«Повернися». В.П.: лежачи на спині, руки угору, кисті з'єднати. 1-2 – поворот на живіт; 3-4 – В.П. Намагатися ноги й руки не згинати. Змінювати напрямок повороту. Повторити 3 рази.

«Присідання навпочіпки». В.П.: ноги злегка розставити, руки на поясі.

1 – присісти, торкаючись руками підлоги, дивитися вперед, сказати «сіли»; 2 – В.П. Повторити 5 раз.

«Підскоки». В.П.: ноги злегка розставити, руки опущені. 6-8 «пружинок», 8-10 підскоків і ходьба на місці. Стрибати легко. Повторити 3-4 рази.

«Пальці нарізно». В.П.: ноги злегка розставити, руки до плечей, кисть у кулак. 1 – руки угору, подивитися, потягнутися; 2 – В.П. Пізніше підніматися на носки. Повторити 6 раз.

«Качалка». В.П.: сидячи, ноги нарізно, руки на поясі. 1-2 – нахил уперед; 3-4 – випрямитися, нахил назад. Після двох-трьох рухів – відпочинок, розслаблення, пауза. Повторити 4 рази.

«Носок вниз». В.П.: ноги злегка розставити, руки за спину. 1 – підняти праву ногу, носок вниз; 2 – В.П. Те саме лівою. Те саме з В.П. сидячи або лежачи на спині. Повторити по 4 рази.

«Подивися на п'яти». В.П.: стоячи на колінах, ноги разом, руки на поясі (за спиною, біля плечей). 1-2 – поворот вправо, подивитися; 3-4 – В.П.; 5-8 – те саме вліво. Повторити 3 рази.

«Покажи п'яти». В.П.: сидячи, руки в упорі позаду. 1 – тягнути носки ніг на себе, п'яти вперед; 2 – В.П. Рухи виконувати тільки стопою. Дихання вільне. Повторити 6 раз.

«Підскоки». В.П.: ноги злегка розставити, руки на поясі. Підскоки з поворотом навколо себе й ходьба на місці. Стрибати легко, високо. Повторити 3-4 рази.

«Удари». В.П.: ноги злегка розставити, руки опущені. 1-2 – руки в сторони; 3-4 – руки вниз, двічі хлопнути по стегнах, сказати «хлоп, хлоп». Повторити 6 раз.

«Удари на підлозі». В.П.: сидячи, ноги схресно, руки в упорі позаду. 1 – нахил уперед, торкнутися руками підлоги; 2 – хлопнути далі себе по підлозі, сказати «хлоп, хлоп»; 3-4 – В.П. Повторити 5 раз.

«Поклади». В.П.: лежачи на спині, руки на потилиці, ноги зігнуті. 1-2 – покласти ноги разом праворуч, голову й плечі не піднімати; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме вліво. Ноги весь час у зігнутому положенні. Повторити 4 рази.

«Озирнися». В.П.: сидячи, ноги схресно, руки біля плечей. 1-2 – поворот вправо, подивитися, сказати «бачу»; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме вліво. Повторити 4 рази.

«Вище коліно». В.П.: ноги злегка розставити, руки за спину. 1 – зігнути, підняти праву ногу, носок вниз; 2 – В.П. 5-8 – те саме лівою. Дихання вільне. Повторити 4 рази.

«Пружинка й підскоки». В.П.: О. С. руки на поясі. 1-2 – «пружинки» й 8 підскоків на місці. Повторити 3-4 рази, чергуючи з ходьбою.

«Постукай пальцями». В.П.: лежачи на спині. 1-2 – руки угору, постукати по підлозі; 3-4 – В.П. Повторити 6 раз.

«Колода». В.П.: те саме, руки на потилиці. 1-2 – лікті вперед і поворот на бік; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме, на інший бік. Повторити по 4 рази.

«На пляжі». В.П.: те саме на животі, руки в упорі під підборіддям. 1-6 – зігнути ноги, пограти ними; 7-8 – В.П. Те саме, граючи пальцями, повернути голову, подивитися на ноги. Повторити 5 раз.

«*Озирнися*». В.П.: стоячи на колінах, ноги нарізно, руки за голову. 1-2 – поворот вправо, ляснути по п'ятах, сказати «хлоп»; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме в іншу сторону. Повторити 4 рази.

«*Пружинка й присідання*». В.П.: О. С. руки на поясі. 1-2 – «пружинки»; 3 – присідання; 4 – В.П. Лікті й коліна широко в сторони. Повторити 5 раз.

«*Підскоки*». В.П.: ноги злегка розставити. 15-20 підскоків. Повторити 4 рази, чергуючи з ходьбою.

«*Долоні на потилицю*». В.П.: ноги злегка розставити, руки вниз. 1-2 – долоні за голову, лікті в сторони, голова прямо – вдих; 3-4 – В.П., сказати «вниз». Пізніше підніматися на носки. Те саме з В.П. сидячи або стоячи на колінах. Повторити 6 раз.

«*Долоні на підлогу*». В.П.: сидячи, ноги ширше плечей, руки в упорі позаду. 1-2 – руки через сторони угору, нахил уперед, руки покласти на підлогу ближче до п'ят – видих; 3-4 – руки угору й повернутися у В.П.

«*Зігнути й випрямити*». В.П.: лежачи на спині (сидячи). 1 – ноги зігнути; 2 – В.П. Те саме, згинати й випрямляти ноги одночасно. Те саме, згинати по черзі, випрямляти одночасно й навпаки. Повторити 5 раз.

«*Маятник*». В.П.: ноги нарізно. 1 – нахил вправо, не згинаючи ноги, вимовити «тік»; 2 – те саме вліво, сказати «так». Повторити по 4 рази.

«*Ногу убік*». В.П.: О.С. руки на поясі. 1 – праву ногу убік, руку убік; 2 – В.П. 5-8 – те саме лівою ногою. Повторити по 4 рази.

«*Підскоки*». В.П.: ноги разом, руки вниз. Підскоки на місці, змінюючи положення ніг разом-нарізно. Повторити 2 рази по 8 стрибків, чергуючи з ходьбою.

Вправи з прапорцями.

«*Помахай*». В.П.: ноги злегка розставити, прапорці за спиною. 1-2 – прапорці через сторони угору, помахати, подивитися; 3-4 – В.П. Повторити 6 раз.

«*Літак робить розворот*». В.П.: ноги нарізно, прапорці в сторони (вертикально). 1 – поворот вправо; 2 – В.П. 3-4 – те саме уліво. Ноги не згинати, не зрушувати. Використовувати сюжет. Повторити 3 рази.

«*Постукай над головою*». В.П.: стоячи на колінах, прапорці опущені. 1-2 – сісти на п'яти, постукати прапорцями над головою, потягнутися, подивитися на них; 3-4 – В.П. Повторити 5-6 раз.

«*Покажи прапорці*». В.П.: ноги нарізно, прапорці за спину. 1-2 – нахил уперед, прапорці вперед, сказати «ось»; 3-4 – В.П. Повторити 5 раз.

«*Підскоки*». В.П.: ноги злегка розставити, прапорці вниз. 8-10 підскоків, струшуючи прапорцями, 8-10 кроків зі змахом прапорцями. Повторити 3 рази.

Повторення першої вправи (3-4 рази).

«*Сильніше*». В.П.: ноги злегка розставити, один прапорець вниз і назад, інший – угору. Швидко змінити положення прапорців. Через 4-5 змахів – відпочинок, прапорці вниз – пауза. Повторити 4 рази.

«*Потягнися*». В.П.: ноги нарізно, прапорці вниз. 1-2 – нахил уперед, не згинаючи ноги, прапорці в сторони, голову прямо – видих; 3-4 – В.П. Повторити 5 раз.

«*Підними п'яти*». В.П.: О. С. прапорці в сторони. 1-2 – підняти п'яти, присісти, коліна нарізно; 3-4 – В.П. Повторити 6 раз.

«*Поворот*». В.П.: сидячи, ноги нарізно, прапорці в сторони вертикально. 1 – поворот вправо, голова прямо; 2 – В.П. Те саме в іншу сторону. Повторити 4 рази.

«*Не зачепи*». В.П.: те саме (лежачи), ноги нарізно, прапорці на підлозі біля п'ят, руки в упорі збоку. 1-2 – підняти ноги; 3-4 – В.П. Голову не опускати. Повторити 6 раз.

«*Підскоки*». В.П.: ноги злегка розставити, прапорці вниз. 8-10 підскоків, змінюючи положення ніг нарізно-разом, 8-10 кроків зі змахом прапорцями. Повторити 3 рази.

«*Великі кола*». В.П.: ноги злегка розставити, прапорці вниз. Зробити 4 змахи прапорцями через сторони угору, схрестити й опустити через сторони вниз. Після 3-4 повторень – пауза. Те саме, великі кола в бічній площині. Стежити за переміщенням прапорців. Дихання вільне. Повторити 4 рази.

«Дотягнися». В.П.: сидячи, ноги нарізно, прапорці в сторони. 1-2 – нахил уперед, прапорці вперед, торкнутися підлоги із зовнішньої сторони; 3-4 – В.П. – вдих. Повторити 6 раз.

«Сильні змахи». В.П.: сидячи на п'ятах, прапорці опущені. 1-2 – підвестися на коліна, прапорці підняти через сторони угору, змахи; 3-4 – В.П. Стежити за переміщенням прапорців. Повторити 6 раз.

«Прапорці угору». В.П.: сидячи, ноги схресно, прапорці перед грудьми вертикально, 1 – поворот вправо; 2 – прапорці вгору, подивитися на них; 3 – прапорці перед грудьми; 4 – В.П. Стежити за переміщенням прапорців. 5-8 – те саме вліво. Повторити по 4 рази.

«Ноги разом». В.П.: лежачи, прапорці в сторони. 1-2 – зігнути ноги, коліна ближче до себе, прапорці до колін вертикально; 3-4 – В.П. Згинаючи ноги, сказати «разом», голову злегка підняти. Повторити 5 раз.

«Підскоки». В.П.: ноги злегка розставити, прапорці вниз. 8 підскоків, восьмий з поворотом праворуч, 8 кроків. Повторити 4 рази. Закінчуючи вправо, ходьбу продовжити.

«Змахи». В.П.: ноги злегка розставити, прапорці вниз, один відведений назад, інший – вперед. Зробити 4 змахи, змінюючи положення. Більше відводити руки назад. Дихання вільне. Повторити 4 рази.

«Прикрасимо будинки». В.П.: ноги нарізно, прапорці біля плечей вертикально. 1-2 – поворот вправо, прапорці в сторони; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме вліво. Дивитися у бік повороту. Повторити по 3 рази.

«Прапорці до коліна». В.П.: сидячи, ноги разом, прапорці в сторони. 1-2 – зігнути ноги, прапорці до колін вертикально; 3-4 – В.П. Повторити 5 раз.

«Змахи назад». В.П.: ноги ширше плечей, прапорці вниз. 1 – змах угору; 2 – нахил уперед зі змахом назад; 3 – випрямитися, змах угору; 4 – В.П. Стежити за прапорцями. Повторити 5 раз.

«Пружинка». В.П.: О. С прапорці вниз, відвести назад. 1 – «пружинка» й змах уперед; 2 – В.П. Спину тримати прямо, п'яти піднімати. Повторити 6 раз.

«Підскоки». В.П.: ноги злегка розставити, прапорці вниз. 10-16 пружинистих підскоків. Повторити 3 рази, чергуючи з ходьбою.

Повторення першої вправи (3-4 рази).

Вправи з використанням стільця, лави

«На спинку». В.П.: стояти спиною до спинки стільця, ноги злегка розставити, руки до плечей. 1 – руки за спинку стільця з боків; 2 – В.П. Повторити 6 раз.

«На сидіння». В.П.: те саме, обличчям до спинки стільця, ноги нарізно, руки за спину. 1-2 – нахил через спинку стільця, не згинаючи ніг, долоні на сидіння, голова прямо; 3-4 – В.П. Повторити 5 раз.

«На стілець». В.П.: сидячи, триматися за сидіння з двох боків. 1-2 – ноги на сидіння, допомогти руками; 3-4 – В.П. Повторити 6 раз.

«Нижче». В.П.: те саме, руки на поясі. 1-2 – нахил вправо, торкнутися ніжки стільця; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме вліво. Намагатися нахилитися точно вбік. Повторити по 3-4 рази.

«Випрямити ноги». В.П.: сидячи, зачепитися ногами за ніжки стільця зовні. 1-2 – ноги вперед, випрямити; 3-4 – В.П. Спину від спинки стільця не відхиляти. Повторити 4-6 раз.

«Навколо стільця». В.П.: ноги злегка розставити, руки вниз. Підскоки з ноги на ногу навколо стільця (два кола) і ходьба на місці. Змінити напрямом. Повторити 2-3 рази.

Повторення першої вправи (3-4 рази).

«Хлопок». В.П.: стояти спиною до спинки стільця. 1-2 – руки через сторони вперед, лягнути, сказати «хлоп»; 3-4 – В.П. Повторити 6 раз.

«Дотягнися». В.П.: сидячи, ноги нарізно, руки на поясі (за голову, за спину). 1-2 – руки через сторони угору, нахил уперед, торкнутися носків – видих; 3-4 – В.П. – вдих. Піднімаючи руки угору, добре потягнутися, подивитись угору. Вправо краще виконувати з використанням лави. Повторити 6 раз.

«Присідання». В.П.: О. С. стоячи за спинкою стільця. 1-2 – піднімаючи п'яти й розводячи коліна, присісти, тримаючись за спинку, – видих. Те саме виконати, стоячи обличчям до сидіння, руки на поясі. Повторити 5 раз.

«Поворот». В.П.: те саме, спиною до спинки стільця, руки на поясі. 1-2 – поворот вправо, правою рукою торкнутися спинки подалі; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме уліво. Ноги не зрушувати й не згинати, дивитися у бік повороту. Повторити по 3-4 рази.

«Ноги нарізно». В.П.: сидячи, ступні ніг під стільцем, руки в упорі позаду. 1 – зігнути ноги ближче до себе; 2 – поставити ноги нарізно, не зачепивши стілець; 3 – зігнути ноги, спину прямо; 4 – В.П. Голову не опускати. Повторити 4-6 раз.

«Крокують і стрибають». В.П.: ноги злегка розставити, руки вниз. 10-12 кроків, не відриваючи носки ніг, стрибки навколо стільця (два кола) і ходьба на місці зі змахом рук. Повторити 3-4 рази.

«Руки разом». В.П.: сидячи, спина притиснута до спинки стільця, руки тримати за спинкою разом, голову прямо. 1-2 – руки підняти через сторони угору, сказати «разом»; 3-4 – В.П. Повторити 6 раз.

«Нижче колін». В.П.: те саме, ноги нарізно, ширше, руки в упорі позаду. 1 – 4 – руки підняти через сторони угору, нахил до правої ноги; 5-8 – В.П. 9-16 – те саме до лівої. Повторити по 3 рази.

«Випрями ноги». В.П.: те саме, руки за спинкою стільця. 1-2 – підняти праву ногу; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме лівою ногою. Повторити по 3 рази.

«Подивися на руку». В.П.: сидячи верхи на стільці, обличчям до спинки стільця, руки на спинці. 1-2 – поворот вправо, праву руку вбік, подивитися на неї; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме з поворотом вліво. Повторити по 3 рази.

«Підскоки». В.П.: стояти до стільця боком, ноги злегка розставити, руки вниз. 15-20 підскоків на місці й ходьба навколо стільця. Повторити 2 рази.

«Руки за спину». В.П.: сидячи верхи, обличчям до спинки стільця, руки за спину. 1-2 – руки через сторони на край (верх) спинки стільця; 3-4 – В.П. Голову не опускати. Повторити 6 раз.

«Долоні на сидіння». В.П.: стояти за стільцем, руки на поясі. 1 – руки в сторони; 2 – нахил через спинку стільця, долоні покласти на сидіння, дивитися вперед; 3 – випрямитися, руки в сторони; 4 – В.П. Повторити 6 раз.

«Коліно до живота». В.П.: сидячи верхи, руки в упорі позаду. 1-2 – праву ногу на сидіння; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме лівою. Те саме, виконуючи одночасно. Повторити по 3-4 рази.

«Удари». В.П.: те саме, обличчям до спинки стільця, руки на поясі. 1-2 – нахил убік до передньої ніжки стільця, ляснути, сказати «хлоп»; 3-4 – В.П. – те саме в іншу сторону. Повторити по 3 рази.

«На стілець». В.П.: сидячи на підлозі перед стільцем, ноги нарізно, руки в упорі позаду. 1 – підняти праву ногу, покласти на стілець; 2 – В.П. 3-4 – те саме лівою. Те саме одночасно. Голову не опускати. Повторити по 3 рази.

«Вище коліно». Біг на місці. 12-16 кроків і ходьба на місці. Повторити 3 рази. Закінчуючи вправо, збільшити тривалість ходьби.

«Крокують пальці». В.П.: сидячи верхи, обличчям до спинки стільця, руки покласти на спинку стільця біля сидіння. 1-4 – перебираючи пальцями, просуватися нагору; 5-8 – те саме у В.П. Повторити 5 раз

«Насос». В.П.: те саме, спину ближче до спинки стільця, руки на поясі. 1-2 – нахил вправо, говорити «ш-ш-ш»; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме вліво. Повторити по 3 рази.

«Працюють ноги». В.П.: сидячи на підлозі, ноги під стільцем, руки в упорі збоку. 1 – зігнути праву; 2 – В.П. 3-4 – те саме лівою. Те саме, одночасно згинаючи й по черзі випрямляючи кожну, і навпаки. Повторити по 3 рази.

«Подивися на руку». В.П.: сидячи верхи на стільці, обличчям до спинки, руки на спинці стільця. 1-2 – поворот вправо, праву руку вбік, подивитися на руку; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме вліво. Повторити по 3 рази.

«*Ноги нарізно*». В.П.: сидючи, ступні ніг під стільцем, руки в упорі позаду. 1 – зігнути ноги ближче до себе; 2 – ноги нарізно, не зачепивши стілець; 3 – зігнути ноги, спину прямо; 4 – В.П. Голову не опускати. Повторити 4-5 раз.

«*Високо*». В.П.: руки на поясі. 1 – підвестися на носки; 2-3 – стояти; 4 – В.П. Повторити 2-3 рази, потім підскоки й ходьба навколо стільця (по два кола). Повторити 3-4 рази.

«*Хлопок*». В.П.: стоячи, лава між ніг, руки за спину. 1-2 – руки підняти через сторони угору, хлопок: 3-4 – В.П., сказати «вниз». Повторити 6 раз.

«*Нахил*». В.П.: сидючи на лаві верхи, руки біля плечей. 1-2 – нахил вправо, торкнутися рукою підлоги, ноги не зрушувати. 3-4 – В.П. 5-8 – те саме вліво. Повторити по 3 рази.

«*Встати*». В.П.: те саме, руки на поясі. 1-2 – встати, руки угору; 3-4 – В.П., сказати «сіли». Повторити 6 раз.

«*На лаву*». В.П.: стояти обличчям до лави, ноги нарізно, руки за голову. 1-2 – нахил уперед, долоні на лаву, дивитися вперед, ноги не згинати; 3-4 – В.П. Повторити 5 раз.

«*У присіді*». Пройти вздовж лави у присіді, спираючись на лаву. Повторити 2 рази. Повторення першої вправи (чотири рази в повільному темпі).

Вправи з кубиками

«*Кубики разом*». В.П.: ноги злегка розставити, кубики в сторони. 1 – кубики підняти угору разом, подивитися; 2 – В.П. Рухи рук через сторони. Повторити 6 раз.

«*Підйомний кран*». В.П.: ноги на ширині плечей, кубики вниз. 1 – кубики в сторони; 2 – нахил вправо – «подаємо вантаж»; 3 – випрямитися; 4 – В.П. 5-8 – те саме в іншу сторону. Ноги не згинати. Повторити по 4 рази.

«*Постукай*». В.П.: те саме, кубики біля плечей. 1-2 – зігнути ноги, постукати по колінах, сказати «тук»; 3-4 – В.П. Повторити 6 раз.

«*Колода*». В.П.: лежачи на спині, кубики тримати над головою разом. Поворот на бік, на живіт, на бік – В.П. Ноги весь час разом. Виконувати в індивідуальному темпі. Повторити 5 раз.

«*Кубики до коліна*». В.П.: те саме, кубики в сторони. 1-2 – підняти праву ногу, кубиками торкнутися коліна; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме лівою ногою. Ноги не згинати, носки тягти. Голову й плечі не піднімати. Повторити 4 рази.

«*Підскоки*». В.П.: ноги злегка розставити, кубики на підлозі з боків. 10-16 підскоків на доріжці. Стрибати легко, невимушено. Повторити 3 рази, чергуючи з ходьбою.

Повторення першої вправи.

«*Кубик на кубик*». В.П.: ноги злегка розставити, кубики за спину. 1-2 – кубики вперед, кубик на кубик; 3-4 – В.П. Те саме з В.П. кубики в сторони, до плечей, вниз, біля пояса. Повторити 6 раз.

«*Дотягнися*». В.П.: сидючи, ноги нарізно, кубики на підлозі біля п'ят, руки в упорі позаду. 1-2 – дугою руки угору, нахил уперед до кубиків; 3-4 – В.П. Стежити за рухами рук. Повторити 5 раз.

«*За колінами*». В.П.: лежачи, кубики угору. 1 – підняти зігнуту праву ногу, постукати; 2 – В.П. 3-4 – те саме лівою ногою. Голову не піднімати. Повторити по 4 рази.

«*Повороти*». В.П.: сидючи, ноги схресно, кубики біля плечей. 1 – поворот уліво, правою рукою покласти кубик; 2 – В.П. 3-4 – те саме в іншу сторону. 5-8 – так само взяти кубики. Повторити 4 рази.

«*Обійди*». В.П.: ноги злегка розставити, кубики на підлозі перед ногами, руки на поясі. Підвестися на носки, обійти кубики в одну й іншу сторону.

Ходьба на місці звичайним кроком. Закінчити комплекс вправ бігом (40 с), ходьбою. Повторити 2-3 рази.

«*Постукай*». В.П.: лежачи на спині. 1-2 – кубики угору, постукати об підлогу; 3-4 – В.П. Те саме, з В.П. кубики в сторони. Дихання вільне. Повторити 6 раз.

«*Кубиком до підлоги*». В.П.: сидючи, ноги схресно, кубики біля плечей. 1-2 – поворот вправо, торкнутися кубиком підлоги якнайдалі за спиною; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме в іншу

сторону. Повторити 4 рази.

«Сховаємо». В.П.: сидючи, кубики в сторони. 1 – зігнути ноги, кубики за коліна, сказати «немає»; 2 – В.П. Повторити 5 раз.

«Не упусти». В.П.: ноги нарізно, кубики на підлозі. 1-2 – нахил уперед, торкнутися кубика вказівними пальцями; 3-4 – В.П. Повторити 5 раз.

«Обережно». В.П.: ноги злегка розставити, кубики з боків. 1-2 – присісти, спину прямо, торкнутися кубиків; 3-4 – В.П. Повторити 5 раз.

«Підскоки». В.П.: О. С кубики біля плечей. 6-8 «пружинок», піднімаючи п'яти, 8-10 підскоків і ходьба, опустивши кубики. Повторити 3-4 рази.

«Молоток і цвях». В.П.: ноги злегка розставити, кубики за спину. 1-2 – кубики перед грудьми, постукати «молотком по цвяху»; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме, «молоток» в іншій руці. Повторити 3 рази.

«Далі вперед». В.П.: сидючи на п'ятах, кубики угору. 1-2 – нахил уперед, покласти кубики; 3-4 – В.П.; 5-6 – нахил уперед, взяти кубики; 7-8 – В.П. Повторити 5 раз.

«За колінами». В.П.: лежачи, кубики підняти угору. 1 – підняти, зігнути ногу, постукати; 2 – В.П. 3-4 – те саме іншою ногою. Голову не піднімати. Повторити по 4 рази.

«Підйомний кран». В.П.: ноги нарізно, кубики вниз. 1 – кубики в сторони; 2 – нахил вправо – «подаємо вантаж»; 3 – випрямитися; 4 – В.П. 5-8 – те саме в іншу сторону. Повторити 3 рази.

«Хто скоріше». В.П.: ноги злегка розставити, кубики на підлозі. 1 – швидко взяти кубики, підняти угору, сказати «готовий»; 2 – швидко покласти, сказати «готовий». Відзначати, в якій ланці більше спритних. Виконувати завдання за сигналом вихователя. Повторити 6 раз.

«Підскоки». В.П.: ноги злегка розставити, кубики на підлозі з боків, руки за спину. 8-10 підскоків на місці (на доріжці) і ходьба. Повторити 3-4 рази.

«Навушники». В.П.: ноги злегка розставити, руки за спину. 1-2 – кубики до вух – «слухаємо»; 3-4 – В.П. Повторити 6 раз.

«Кубик на кубик». В.П.: ноги нарізно, кубики підняти угору – вдих. 1-2 – нахил уперед, покласти кубик на кубик – видих; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме, взяти кубики. Повторити 3 рази.

«Кубики до носків». В.П.: лежачи, кубики підняти угору. 1-2 – підняти ноги, кубики до носків; 3-4 – В.П. Повторити 4 рази.

«Кубиком до підлоги». В.П.: сидючи, ноги схресно, кубики – біля плечей. 1-2 – поворот вправо, торкнутися кубиком підлоги якнайдалі за спиною; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме в іншу сторону. Повторити 4 рази.

«За колінами». В.П.: ноги злегка розставити, кубики вниз. 1 – кубики в сторони; 2 – присісти, постукати за колінами, сказати «тук»; 3 – випрямитися, кубики в сторони; 4 – В.П. Повторити 5 раз.

«Підскоки». В.П.: ноги злегка розставити, кубики за спину. 10-12 підскоків. Стрибати ритмічно, пружинячи, легко. Повторити 3 рази, чергуючи з ходьбою.

Вправи з м'ячем великого і середнього розміру

«М'яч за голову». В.П.: ноги злегка розставити, м'яч унизу. 1-2 – м'яч угору, подивитися; 3-4 – м'яч завести за голову, голову не опускати; 5-6 – м'яч угору, подивитися; 7-8 – В.П., сказати «вниз». Повторити 5-6 раз.

«Передай». В.П.: ноги на ширині плечей, м'яч на підлозі праворуч, руки на поясі. 1-2 – нахил уперед, прокотити м'яч до лівої ноги, сказати «ліва»; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме до правої. Повторити 4 рази.

«Не зачепи». В.П.: сидючи, ноги в упорі, руки в упорі збоку, м'яч на підлозі перед ногами. 1-2 – ноги нарізно; 3-4 – В.П. Те саме із В.П. ноги схресно. Голову не опускати, спину тримати прямо. Повторити 6 раз.

«Повернися й піймай». В.П.: ноги на ширині плечей, м'яч перед грудьми. Поворот, кидок об підлогу, піймати – В.П. Те саме в іншу сторону. Те саме: підкинути й піймати. Те

саме з В.П. сидячи. Повторити 4 рази.

«*Погладимо*». В.П.: ноги злегка розставити, руки за спину, м'яч на підлозі перед ногами. Присісти, погладити м'яч, сказати «гладкий» і випрямитися. Повторити 4-6 раз.

«*На місці й навколо*». В.П.: те саме. 12-16 підскоків на місці й ходьба навколо м'яча (два кола). Стрибати легко. Повторити 3 рази.

«*До себе*». В.П.: ноги злегка розставити, м'яч вниз. 1 – м'яч до себе, погладити; 2 – В.П. Повторити 6 раз.

«*М'яч уперед*». В.П.: ноги нарізно, м'яч за головою. 1-2 – м'яч угору, нахил уперед, дивитися на м'яч, сказати «уперед»; 3-4 – В.П. Повторити 6 раз.

«*М'яч угору*». В.П.: сидячи на п'ятах, м'яч вниз. 1-2 – встати на коліна, м'яч угору, погладити, подивитися; 3-4 – В.П. Повторити 5 раз.

«*Навколо себе*». В.П.: сидячи, ноги схресно. руки за спину, м'яч на підлозі. 1-4 – поворот вправо, прокотити м'яч навколо себе, не випускаючи його з рук. 5-8 – те саме вліво. Те саме з В.П. стоячи на колінах. Повторити 3 рази.

«*Не відпускай*». В.П.: сидячи, руки в упорі позаду, м'яч затиснутий між ступнями. 1-2 – зігнути ноги, ближче до себе; 3-4 – В.П. Повторити 6 раз.

«*Підскоки*». В.П.: ноги злегка розставити, м'яч в опущених руках. 10-16 підскоків і ходьба, піднявши м'яч. Повторити 2 рази.

«*Поверни м'яч*». В.П.: ноги злегка розставити, м'яч вниз. 1-2 – м'яч уперед, кистями рук повернути м'яч до себе, зігнути руки, 3-4 – В.П. Повторити 6 раз.

«*Від ноги до ноги*». В.П.: ноги нарізно, м'яч на підлозі між ногами, руки за спину. Нахил уперед, котити м'яч від ноги до ноги. Після 2-3 повторень випрямитися, повернутися у В.П. Повторити 5 раз.

«*Прокоти*». В.П.: сидячи, ноги разом, руки в упорі позаду, м'яч на підлозі збоку. 1-2 – зігнути ноги, прокотити м'яч під ногами вліво у ворога; 3-4 – В.П. – «ворота закриті». 5-8 – те саме вправо. Ноги можна підняти. Повторити 5 раз.

«*Колода*». В.П.: лежачи на спині, м'яч угору. Поворот на живіт, спину в одну, іншу сторону. Повторити по 3 рази.

«*Ближче до себе*». В.П.: ноги злегка розставити, м'яч перед грудьми. Присісти, кинути м'яч об підлогу, піймати – В.П. Те саме, присісти, кілька раз кинути об підлогу й піймати, стежити за м'ячем. Повторити 6 раз.

«*Підскоки*». В.П.: ноги злегка розставити, м'яч на підлозі, руки вниз. 10-12 підскоків і ходьба навколо м'яча. Повторити 3 рази.

«*Піймай*». В.П.: ноги злегка розставити, м'яч униз. 1 – м'яч угору, подивитися; 2 – В.П.; 3-4 – підкинути, піймати – В.П. Повторити 6 раз.

«*Прокоти*». В.П.: стоячи на колінах, м'яч на підлозі, руки за спину. 1-3 – нахил уперед, прокотити вправо-вліво; 4 – В.П. Повторити 5 раз.

«*Прокоти у ворота*». В.П.: сидячи, м'яч на підлозі біля колін, руки в упорі збоку. 1 – зігнути ноги; 2-3 – прокотити під ногами вправо – вліво; 4 – В.П. Повторити 6 раз.

«*Колода*». В.П.: лежачи на спині, м'яч угору. Поворот на живіт, спину в одну, іншу сторону. Повторити 3 рази.

«*Кидок і ловіння*». В.П.: ноги злегка розставити, м'яч біля грудей. Присісти, кинути м'яч об підлогу, піймати й добре випрямитися. Повторити 6 раз.

«*Угору*». В.П.: ноги злегка розставити, м'яч за голову. 1-2 – м'яч угору, подивитися; 2 – В.П. Повторити 6 раз.

«*Упусти й піймай*». В.П.: ноги нарізно, м'яч перед грудьми. 1-3 – нахил уперед, упустити м'яч, піймати; 4 – В.П. Повторити 6 раз.

«*Прокоти ногами*». В.П.: стати навшпиньки, м'яч перед ногами. 5-8 кроків уперед, злегка штовхаючи ногами м'яч уперед; 5-8 кроків назад, штовхаючи м'яч руками, сісти на п'яти – пауза. Повторити 6 раз.

«*Покажи*». В.П.: ноги на ширині плечей, м'яч біля грудей. 1 – поворот вправо; 2-3 – кидок об підлогу, піймати, підняти угору; 4 – В.П. 5-8 – те саме вліво. Ноги не зрушувати й не

згинати. Повторити 3-4 рази.

«М'яч відпочиває». В.П.: ноги злегка розставити, руки за спину, м'яч на підлозі. 1-2 – присісти, погладити м'яч, сказати «утомився»; 3-4 – В.П. Повторити 5-6 раз.

«Нам весело». В.П.: те саме, руки на поясі. Підскоки з ноги на ногу (два-три кола) і ходьба на місці. Повторити 3 рази.

Вправи з обручем

«Подивися в обруч». В.П.: ноги злегка розставити, обруч до плечей. 1 – обруч угору, подивитися; 2 – В.П., сказати «вниз». Повторити 5 раз.

«Поверни обруч». В.П.: сидячи в обручі, ноги схресно, обруч біля пояса. 1-2 – поворот вправо, повернути й обруч; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме вліво. Дивитися у бік повороту. Повторити 3 рази.

«Не зачепи». В.П.: те саме, ноги зігнути, обруч перед ногами, руки в упорі з боків. 1-2 – ноги прямі нарізно; 3-4 – В.П. Повторити 5 раз.

«Не упусти». В.П.: ноги нарізно, обруч на шиї, руки на поясі. 1-2 – підняти голову, нахил уперед – видих; 3-4 – В.П. Повторити 5 раз.

«Обруч уперед». В.П.: О. С. обруч униз, хват з боків. 1-2 – присісти, торкнутися обручем підлоги; 3-4 – В.П. П'яти піднімати, коліна розводити, спину тримати прямо. Повторити 5 раз.

«Підскоки». В.П.: ноги злегка розставити, руки за спину, обруч на підлозі. Підскоки (два кола) навколо обруча. Повторити 3 рази, чергуючи з ходьбою на місці.

«Обруч уперед». В.П.: О. С. обруч опущений. Повільно підняти обруч уперед і так само повільно опустити вниз, сказати «вниз». Повторити 4-6 раз.

«Обруч угору». В.П.: ноги злегка розставити, обруч униз. 1 – обруч угору, подивитися; 2 – до плечей; 3 – угору; 4 – В.П., сказати «вниз». Стежити за переміщенням обруча. Повторити 5 раз.

«Обруч біля пояса». В.П.: стоячи в обручі, ноги нарізно, обруч униз. 1 – обруч до пояса; 2 – нахил вправо; 3 – прямо; 4 – В.П. 5-8 – те саме вліво. Повторити 4 рази.

«Поклади й візьми». В.П.: те саме, обруч угору. 1 – присісти, покласти обруч; 2 – випрямитися, руки за спину; 3 – присісти, взяти обруч; 4 – В.П. Повторити 5 раз.

«Крокують і руки». В.П.: стоячи рачки, руки в обручі, голова прямо. Приставним кроком рухатися навколо обруча, переставляючи й руки. З обруча не виходити. Змінити напрямок – відпочити, випрямитися. Повторити 4 рази.

«Обруч уперед». В.П.: О. С. обруч перед грудьми. 1-2 – присісти, обруч уперед, руки випрямити. П'яти піднімати, коліна розводити, спину прямо; 3-4 – В.П. Повторити 6 раз.

«Підскоки». В.П.: ноги злегка розставити, стояти в обручі. Кілька «пружинок», 10-12 невисоких підскоків, повертаючись навколо себе і ходьба на місці. Повторити 3-4 рази. Повторення першої вправи в повільному темпі.

«Через обруч на стелю». В.П.: ноги злегка розставити, обруч біля плеча, хват усередині з боків. 1 – обруч угору, подивитися; 2 – В.П. Те саме, піднімаючись на носки. Повторити 6 раз.

«Подивися в обруч». В.П.: ноги на ширині плечей, обруч униз. 1 – обруч уперед; 2 – нахил уперед; 3 – випрямитися, обруч уперед; 4 – В.П., сказати «вниз». Повторити 5 раз.

«Торкнутися обруча». В.П.: ноги злегка розставити, руки за спину, обруч на підлозі перед ногами. 1-2 – присісти, торкнутися обою, сказати «так», спину прямо; 3-4 – В.П. Те саме, стоячи в обручі. Повторити 5 раз.

«Не зачепи обруч». В.П.: сидячи в обручі, ноги схресно, руки за спиною (за головою). 1-2 – нахил вправо, торкнутися підлоги правою рукою за обручем; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме в іншу сторону. Повторити 4 рази.

«Зустрілися». В.П.: лежачи, ноги нарізно, обруч на підлозі між ніг. 1-2 – зігнути, поставити ноги в обруч; 3-4 – В.П. Голову й плечі не піднімати. Повторити 5 раз.

«Навколо й на місці». В.П.: ноги злегка розставити, руки на поясі, обруч на підлозі

збоку. 8-10 підскоків на місці, підскоки навколо обруча (по колу) і ходьба на місці. Повторити 2-3 рази.

«Без перехоплення». В.П.: ноги злегка розставити, стояти в обручі, обруч униз. 1 -4 – повільно піднімати обруч нагору, не випускаючи з рук; 5-8- вернутися у В.П., сказати «вниз». Повторити 5 раз.

«Подивися у віконце». В.П.: ноги нарізно, обруч перед грудьми. 1-2 – одночасно нахил уперед і обруч уперед – видих; 3-4 – В.П. Те саме з В.П. обруч униз. Повторити 5 раз.

«Пролізь». В.П.: ноги злегка розставити, обруч за спиною, стояти в обручі. 1 – присісти, взяти обруч; 2 – випрямитися; 3 – перехоплюючи обруч, підняти його угору; 4 – обруч до плечей, перехопити руками, покласти. Стежити за переміщенням обруча. Повторити 5 раз.

«Подивися назад». В.П.: сидючи на п'ятах, обруч на підлозі за спиною, руки на поясі. 1-2 – поворот вправо, сказати «бачу»; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме вліво. Повторити по 4 рази.

«Випрями ноги». В.П.: сидючи в обручі, ноги зігнути, руки до плечей (на поясі, за голову та ін.). 1 – випрямити праву ногу; 2 – В.П. 3-4 – те саме лівою. Те саме з В.П. ступні ніг за обручем. Повторити 3 рази.

«Підскоки». В.П.: ноги злегка розставити, руки на поясі, обруч на підлозі збоку. Підскоки з ноги на ногу навколо обруча (два кола) і ходьба на місці. Повторити 3-4 рази.

«Рулюй». В.П.: ноги злегка розставити, обруч перед грудьми. 1-2 – поворот обруча вправо-вліво; 3-4 – В.П. Те саме, рулювати, перехоплюючи обруч. Повторити 5 раз.

«Голову вище». В.П.: ноги нарізно (можна ширше), обруч на шії, руки на поясі. 1-3 – піднявши голову, нахил уперед; 4 – В.П. Дихання вільне. Повторити 5 раз.

«Не помилися». В.П.: руки на поясі, обруч на підлозі перед ногами. 1 – ногу на носок в обруч; 2 – відвести ногу вбік; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме іншою ногою. Голову не опускати. Повторити 4 рази.

«Поверни обруч». В.П.: сидючи в обручі, обруч у зігнутих руках біля пояса. 1-2 – поворот вправо, повернути обруч – видих; 3-4 – В.П. – вдих. 5-8 – те саме вліво. Дивитися у бік повороту, плечі не піднімати. Повторити 4 рази.

«Підняти ноги». В.П.: лежачи, обруч над головою, хват з боків. 1-2 – зігнути й підняти ноги, обруч до колін; 3-4 – В.П. Те саме з В.П. сидючи. Повторити 5 раз.

«Навколо обруча». В.П.: ноги злегка розставити, обруч на підлозі збоку. Стрибки на двох ногах навколо обруча (два кола) і ходьба на місці. Повторити 3-4 рази.

«Гвинт». В.П.: ноги злегка розставити, обруч біля плечей, хват збоку. 1-4 – обертання (поворот) обруча вправо; 5-8 – В.П. Те саме, перехоплюючи обруч. Повторити 5 раз.

«Обертання». В.П.: ноги нарізно, обруч вертикально. 1-7 – нахил уперед, і рухами кисті повернути обруч із перехопленням; 8 – В.П. Повторити 5 раз.

«До коліна». В.П.: ноги злегка розставити, обруч над головою, хват збоку. 1-2 – зігнути, підняти праву ногу, обруч вертикально до коліна; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме лівою ногою. Голову не піднімати. Повторити 3 рази.

«Підніми». В.П.: стоячи в обручі, ноги нарізно, обруч униз. 1 – обруч до пояса; 2 – нахил вправо; 3 – прямо; 4 – В.П. 5-8 – те саме вліво. Дихання вільне. Повторити 3 рази.

«Не зачепи». В.П.: сидючи в обручі, ноги в упорі, руки в упорі збоку. 1-2 – випрямити ноги, підняти; 3-4 – В.П. Голову не опускати. Повторити 4 рази.

«Підскоки». В.П.: О. С стояти в обручі. 8-10 підскоків, злегка піднявши обруч, і ходьба. Повторити 3-4 рази.

Вправи з коротким шнуром (кіскою)

«Натягни». В.П.: ноги злегка розставити, кіску вниз, хват за кінці. 1 -2 – кіску угору, подивитися; 3-4 – В.П., сказати «вниз». Повторити 6 раз.

«Знову угору». В.П.: сидючи, ноги схресно. кіска за спиною. 1-2 – нахил уперед, кіску натягнути угору; 3-4 – В.П. Повторити 5 раз.

«Не зачепи». В.П.: те саме, ноги зігнути, руки в упорі збоку, кіска на підлозі перед

ногами. 1 – випрямити праву ногу над кіскою; 2 – В.П. 3-4 – те саме лівою ногою. Повторити 4 рази.

«Нахил». В.П.: ноги на ширині плечей, кіска через голову перекинута на шию, хват за кінці, голову підняти. 1 – кіску натягнути; 2 – нахил вправо; 3 – прямо; 4 – В.П. 5-8 – те саме вліво. Повторити 4 рази.

«Кіску до коліна». В.П.: ноги злегка розставити, кіска, складена вдвічі, перед грудьми. 1-2 – підняти зігнуту праву ногу, кіску до коліна. 3-4 – В.П. 5-8 – те саме лівою ногою. Спину тримати прямо. Повторити 3 рази.

«Підскоки». Підскоки навколо кіски (два рази) і ходьба на місці. Повторити 3-4 рази.

«Розслабити». В.П.: ноги злегка розставити, кіска вниз, натягнута. 1 – кіску до себе, розслабити; 2 – В.П. Повторний 6 раз.

«Натягни». В.П.: ноги нарізно, кіска перед грудьми. 1-2 – нахил уперед, натягнути кіску; 3-4 – В.П. Повторити 6 раз.

«Вище кіску». В.П.: сидючи на п'ятах, кіска складена навпіл, опущена. 1-2 – встати на коліна, кіску підняти угору, натягнути, подивитися; 3-4 – В.П., сказати «вниз». Повторити 6 раз.

«Ближче до вуха». В.П.: сидючи на середині кіски, ноги схресно, кіска натягнута прямими руками в сторони. 1-2 – нахил вправо, кінець ближче до вуха; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме вліво. Повторити 4 рази.

«Пружинка». В.П.: О. С, кіска, складена вдвічі, опущена. Кілька «пружинок» з рухом кіски вперед – В.П. Повторити 5 раз.

«Уздовж кіски». В.П.: ноги злегка розставити, руки вниз, кіска на підлозі збоку. Підстрибуючи, просуватися уздовж кіски вперед та назад. Повторити 2 рази, чергуючи з ходьбою на місці.

«Кіску вперед». В.П.: ноги злегка розставити (сидючи, лежачи), кіску тримати вільно перед грудьми. 1 – кіску вперед, натягнути; 2 – В.П. Повторити 6 раз.

«Кіску угору». В.П.: ноги на ширині плечей, кіска за спиною. 1-2 – нахил уперед, кіску натягнути й підняти угору; 3-4 – В.П. Повторити 5 раз. «Усередину». В.П.: сидючи, ноги нарізно якомога ширше, кіска на підлозі по колу між ногами, руки в упорі збоку. 1 – зігнути ноги; 2 – поставити всередину кола; 3 – зігнути; 4 – В.П. Повторити 6 раз.

«Ноги на носок». В.П.: О. С. кіска перед ногами на підлозі. 1 – праву ногу на носок до кінця кіски; 2 – В.П. 3-4 – те саме лівою ногою. Спину тримати прямо. Повторити 4 рази. Підскоки на місці (десять раз) і перестрибування кіски. Повторити 4 рази, чергуючи з ходьбою.

Повторення першої вправи в повільному темпі.

«Кермо». В.П.: ноги злегка розставити, кіска перед грудьми. 1-3 – кіску натягнути, поворот вертикально; 4 – В.П. Після 2-3 рухів – пауза.

«Натягни кіску». В.П.: ноги нарізно, кіску вниз, хват за кінці вільно. 1 -2 – нахил уперед, натягнути кіску; 3-4 – В.П. Дивитися вперед. Повторити 5 раз.

«Присідання». В.П.: О.С. кіска біля пояса, хват за кінці. 1-2 – присісти, п'яти підняти, спину прямо, кіску вперед; 3-4 – В.П. Повторити 5 раз.

«Полоскання». В.П.: ноги нарізно, кіска в опущеній руці, інша – за спиною. 1-7 – нахил уперед, крутінням руки вправо-уліво «полощемо» кіску; 8 – В.П. 9-15 – те саме іншою рукою. Закінчуючи вправу, обома руками підняти угору – «повісити сушитися»; 16 – В.П. Повторити 3 рази.

«Вище кіску». В.П.: сидючи на п'ятках, кіска складена вдвічі, опущена. 1-2 – встати на коліна, кіску підняти угору, подивитися, натягнути; 3-4 – В.П. Повторити 6 раз.

«Легко й високо». В.П.: ноги злегка розставити, руки вниз, кіска на підлозі перед ногами. Зробити 8 підскоків, восьмий найвищий. Повторити 4 рази, чергуючи з ходьбою навколо кіски.

«Кіску за спину». В.П.: ноги злегка розставити, кіску вниз, хват за кінці. 1 – натягнути, підняти угору, подивитися; 2 – на прямих руках опустити за спину; 3 – угору; 4 – В.П. Дихання вільне. Повторити 6 раз.

«Гамак». В.П.: ноги нарізно, кіска опущена, хват за кінці. 1-7 – нахил уперед, зігнутими руками качати кіску вперед-назад – «гамак»; 8 – В.П. Ноги не згинати. Повторити 5 раз.

«По кісці». В.П.: кіска на підлозі, стояти на одному кінці кіски, п'ятка до носка, руки на поясі. Пройти по кісці вперед-назад, приставляючи п'ятку до носка. Те саме, йдучи приставним кроком убік. Виконувати без взуття. Повторити 2 рази.

«Далі». В.П.: сидючи на кісці, ноги схресно, хват за кінці. 1-2 – поворот вправо, кіску натягнути; 3-4 – В.П. Дивитись у бік повороту. Повторити 3 рази.

«3 кола». В.П.: сидючи, ноги зігнути в колінах, руки в упорі збоку. 1-2 – ноги нарізно з кола; 3-4 – В.П. Повторити 3 рази.

«Підскоки». В.П.: ноги злегка розставити, руки на поясі, кіска на підлозі по колу. 12-16 підскоків на місці й ходьба навколо кіски (два кола). Повторити 2-3 рази.

Вправи з гімнастичною палкою

«Палку на груди». В.П.: ноги злегка розставити, палку вниз. 1-2 – палку на груди – вдих; 3-4 – В.П. – видих. Повторити 6 раз.

«Поворот». В.П.: ноги нарізно, палку за спиною затиснути зігнутими руками. 1 – поворот вправо; 2 – В.П. 3-4 – те саме вліво. Повторити 3 рази.

«До коліна». В.П.: сидючи, палку на стегнах. 1 – палку угору; 2 – зігнути коліно, палку до коліна; 3 – випрямити ноги, палку угору; 4 – В.П. Спину весь час тримати прямо. Повторити 5 раз.

«Подивися вперед». В.П.: ноги нарізно, палку на лопатках. 1-2 – нахил уперед, ноги не згинати; 3-4 – В.П. Повторити 5 раз.

«На носок». В.П.: О. С. руки за спину, палка на підлозі перед ногами. 1 – праву ногу на носок до кінця палки; 2 – В.П. 3-4 – те саме лівою ногою. Повторити 3 рази.

«Підскоки». В.П.: ноги злегка розставити, руки вниз. 8-12 підскоків на місці й ходьба. Повторити 3 рази.

«Палку угору». В.П.: ноги злегка розставити, палка біля грудей. 1-2 – палка вгору, потягнутися – вдих; 3-4 – В.П. – видих. Після 3 повторень – пауза, палка вниз. Повторити 3 рази.

«Вперед». В.П.: ноги нарізно, палка вниз. 1-2 – нахил уперед, палка вперед, голову прямо; 3-4 – В.П. Повторити 6 раз.

«Нарізно». В.П.: сидючи, ноги схресно, руки в упорі збоку, палка на підлозі перед ногами. 1-2 – ноги нарізно до кінців палки; 3-4 – В.П. Повторити 5 раз.

«Через палку». В.П.: лежачи на спині, руки угору, палка на підлозі збоку. Поворот на живіт через палку, намагатися її не зрушувати. Так само назад. Повторити 3 рази.

«Палка і ноги угору». В.П.: те саме, палка над головою. 1-2 – палка і ноги вгору; 3-4 – В.П. Голову й плечі не піднімати. Повторити 6 раз.

«Підскоки». В.П.: ноги злегка розставити, руки на поясі. Підскоки, просуваючись навколо палки (одне коло) і ходьба на місці 8-10 кроків. Повторити 3 рази, змінюючи напрямок.

«На груди». В.П.: ноги злегка розставити, хват від себе. 1-2 – палку на груди – вдих; 3-4 – В.П. – видих. Те саме, піднімаючись на носки. Повторити 6 раз.

«Дивися вперед». В.П.: ноги нарізно, палку за спину. 1-2 – нахил уперед – видих; 3-4 – В.П. – вдих. Повторити 5 раз.

«Поклади й візьми». В.П.: стоячи на колінах, палка перед грудьми. 1-3 – сісти на п'яти, палку покласти на підлогу – видих; 4 – В.П. 5-8 – те саме, взяти палку. Повторити 5 раз.

«Нахил». В.П.: ноги на ширині плечей, палка за спиною. 1-2 – нахил вправо, ноги не згинати; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме вліво. Повторити 3 рази.

«Візьми». В.П.: ноги злегка розставити, палка на підлозі, руки за спиною. 1-2 – присісти, взяти палку; 3-4 – В.П. Повторити 6 раз.

«На місці й навколо». В.П.: те саме, руки вниз. 12-16 підскоків на місці й ходьба навколо палки (два кола). Повторити 3 рази.

Повторення першої вправи в повільному темпі.

«За голову». В.П.: ноги злегка розставити, палка внизу, хват від себе. 1 – палку угору; 2 – палку за голову, дивитися прямо; 3 – угору; 4 – В.П. Повторити 6 раз.

«Міцніше ноги». В.П.: ноги ширше плечей, палка за спиною, хват за кінці від себе. 1-2 – нахил уперед, палка назад; 3-4 – В.П. Те саме з нахилом вниз. Повторити 5 раз.

«Потрудися». В.П.: сидючи, ноги схресно, руки в упорі збоку, палка на підлозі спереду. 1-2 – ноги нарізно до кінців палки; 3-4 – В.П. Голову не опускаєти, спину тримати прямо. Повторити 6 раз.

«Поворот». В.П.: ноги на ширині плечей, палку за спиною затиснути зігнутими руками. 1 – поворот вправо; 2 – В.П. 3-4 – те саме вліво. Ноги не згинати. Повторити 3 рази. Пройти по пальці, упираючись п'ятами. Повторити 3 рази.

«Навколо». В.П.: ноги разом, палка на підлозі. Стрибки на одній нозі навколо палки (два кола) і ходьба на місці. Перемінити ногу й напрямом. Повторити 2 рази.

«Покласти». В.П.: лежачи на спині, палка вгорі, хват ширше плечей. 1-4 – палка вперед-вниз, покласти; 5-8 – В.П. 9-16 – те саме, взяти палку. Повторити 6 раз.

«Прокопи». В.П.: сидючи, ноги нарізно, палка на стегнах, руки до плечей. 1-4 – нахил уперед, подалі; 5-8 – назад. Повторити 5 раз.

«Ноги нарізно». В.П.: те саме, ноги в упорі, руки в упорі позаду, палка на підлозі спереду. 1 – праву ногу приставити до кінця палки; 2 – ліву ногу до кінця палки; 3-4 – В.П. Те саме, з одночасним рухом ніг. Спину тримати прямо. Повторити 5 раз.

«Нахил». В.П.: ноги на ширині плечей, палка опущена позаду. 1-2 – нахил вправо; 3-4 – В.П. 5-8 – те саме вправо. Ноги не згинати, спину тримати прямо. Повторити 3 рази.

«Уздовж палки». Ходьба навколо палки спиною вперед, приставляючи п'яту до носка, і ходьба на місці. Повторити 3 рази.

«Навколо палки». В.П.: ноги злегка розставити, палка вертикально, один кінець в упорі, інший – в руці. Стрибки навколо палки (два кола) і ходьба на місці. Змінити напрямом. Повторити 2 рази.

Додаток 3. Правила гри в міні-футзал

(спрощений варіант)



Основною метою гри в футзал є забити якомога біль м'ячів у ворота суперників, дотримуючись правил гри.

Учасники гри

У грі беруть участі дві команди, які мають у своєму складі 7-11 гравців з воротарем, решта залишається в запасі. Доцільно застосовувати такий розподіл дітей на команди. Вихователь визначає двох капітанів які по черзі вибирають дітей для своєї команди. Такий спосіб дає змогу сформувати рівні за складом команди,

Початок та правила проведення гри.

Перед початком гри суддя проводить жеребкування у якому капітани команд розігрують хто першим введе м'яч в гру. Під час розіграшу першого м'яча двоє гравців (із однієї команди) стають у центральне коло (м'яч – на центральній відмітці). Інші – за колом на своїх половинах майданчика.

За свистком судді капітан, який виграв право ввести м'яч в гру, пасує м'яч або вздовж середньої лінії, або своєму партнеру. Коли той торкнеться м'яча, він вважається у грі, й суперники мають право відбирати м'яч. Гравцям дозволяється вести м'яч ногами, воротарю ловити та відбивати його руками.

Коли м'яч забито, гру знову розпочинає з центра майданчика та команда, у чій ворота забито гол. Якщо воротар спіймав м'яч (чи той вийшов за лицьову лінію від ноги суперника) – руками кидає його в поле. Якщо ж м'яч потрапив за бокову лінію, то звідти його вкидають у поле обома руками з-за голови, не відриваючи від землі ніг.

Гра проводиться у два тайми по 8-10 хвилин. Під час перерви (тривалість 4-5 хв) треба не тільки дати дітям можливість відпочити, а й розібрати з ними допущені помилки.

В ролі судді виступає вихователь (згодом з цим справляється і дитина, яка добре вивчила правила гри). Якщо гравці обох команд порушують правила гри, суддя припиняє гру, розбирає з дітьми непорозуміння. Якщо ж хтось намагається вдарити суперника по ногах, зробити підніжку, штовхнути або відібрати м'яч у воротаря, – суддя призначає штрафний удар у ворота винуватців, а за навмисно грубу гру біля своїх воріт (пенальті) удар у ворота з 6 м; можливе й видалення гравця з майданчика, заміна його іншим.

Обладнання, інвентар та екіпіровка гравців.

Гра у міні-футзал проводиться на майданчику, орієнтовні розміри якого 10-15х30-40 м. Висота воріт 1-1,5 м, ширина – 3 м. Поперек майданчика через центр проводять середню лінію та коло діаметром 2-3 м. Перед воротами за 6 м ставиться помітна крапка (діаметр 5-10 см) для штрафного удару. За 2 м від стійки воріт перпендикулярно до її риски проводять дві бокові лінії довжиною 1,5 м (вони вказують площу воріт), які з'єднуються між собою лінією, паралельною лінії воріт.

В 6 м від воріт, перпендикулярно до їх лінії, креслять бокові лінії штрафного майданчика довжиною 8 м, які з'єднуються лінією, паралельною лінії воріт.

Для гри береться волейбольний (вага 260-280 г, окружність 64-66 см) чи гумовий м'яч середнього розміру (діаметр 12-15 см).

Форма гравців повинна відповідати періоду року (весною та восени) діти одягають тренувальний костюм, кеди з бавовняними шкарпетками, лижний капелюшок.

Додаток 4. **Правила гри в міні-баскетбол** (спрощений варіант)



Гра в міні-баскетбол для дошкільників має форму рухливої гри. У ній враховані вікові можливості дітей 5-7 років, високий рівень навичок володіння м'ячем.

Мета гри.

Мета команди в грі – закинути якомога більше м'ячів у кошик суперника, дотримуючись при цьому правила гри.

Учасники гри.

Кожна команда складається з п'яти гравців що грають на майданчику і декількох запасних. Один з гравців – капітан. Гравці команд повинні мати відмітні знаки, які нашивають на майці спереду і ззаду.

Суддівство.

Вихователь стежить за виконанням правил гри: дає сигнали при порушеннях правил гравцями, зараховує попадання м'яча в кошик, вирішує спірні м'ячі, контролює час гри.

Час гри.

Гра складається з двох п'ятихвилинних таймів, між якими дається п'ятихвилинна перерва. Вихователь контролює час гри, не зупиняючи годинника. Під час перерви і у кінці гри проводиться малорухлива гра з м'ячем (тривалістю 3-4 хв) з метою приведення організму дитини в спокійніший стан.

Рахунок гри.

При попаданні м'яча в кошик команді нараховується 2 очки. Гра може закінчитися перемогою однією з команд або нічиєю.

Правила проведення гри

Правило заміни. Вихователь може міняти гравців протягом усієї гри. Найчастіше це робиться під час перерви. Але при необхідності (вдома, недисциплінованість гравців) можна замінювати дітей, навіть зупиняючи гру, коли м'яч знаходиться у грі.

Вихід м'яча з гри. М'яч, що перетнув лицьову лінію, вважається таким, що вийшов з гри. В цьому випадку призначається вкидання 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. Якщо вихователь сумнівається, хто останній торкнувся м'яча, призначається спірний кидок.

Переміщення з м'ячем. Гравець, що отримав м'яч в русі, може зробити з ним не більше трьох кроків. Після цього він повинен або вести м'яч, або передати своєму партнерові, або кинути по кільцю. Після того, як він отримає чергову передачу (чи перехопить м'яч у супротивника), він знову має право ведення м'яча.

Гравцеві забороняється вести м'яч двома руками одночасно, бігти з ним.

Порушення і покарання за них. Порушенням є недотримання правил гри, перерахованих вище. Зазвичай після порушення м'яч вкидається в гру гравцем постраждалої команди. Вкидання м'яча в гру завжди виробляється із-за бічної лінії, проти того місця на майданчику, де було здійснено порушення. За грубі порушення правив гравець видаляється з майданчика (з вдачею його заміни) на 1-3 хв.

Початок гри і розіграш спірного кидка. Розіграш початкового і спірного кидка відбувається на початку кожного періоду; при затримці м'яча, коли два гравці з протилежних команд тримають м'яч одночасно; при виході м'яча з гри від одночасного торкання гравцями обох команд або коли вихователь сумнівається, від кого вийшов м'яч; коли м'яч застряє на кошику; коли гравцями здійснена обопільна помилка. При розіграші початкового і спірного кидка вихователь підкидає м'яч вертикально угору між гравцями, і після того, як він досягає найвищої точки, гравці можуть торкатися його. Розіграш початкового і спірного кидка виробляється в центральному крузі.

Правила поведінки. У баскетболі для дошкільників, як і у великому баскетболі, гравці повинні завжди проявляти коректність. Діти, які поведуться недисципліновано або грубо, мають бути тимчасово виведені з гри.

Забороняється: тягнути за одяг, за руки, штовхатися, підставляти товаришеві ніжку.

Устаткування майданчиків і інвентар для гри.

Кошки потрібно використовувати з щитом, довжина яких 120 см, висота 90 см, внутрішній діаметр кошиків 45 см Сітка повинна мати довжину 40 см Кошки підвішуються не нижче 180 см, не вище 200 см над рівнем майданчика. Щити робляться з цілого міцного дерева, поверхня їх забарвлюється білим кольором, а краї обводяться червоною лінією шириною 5 см

М'ячі можна використовувати різної ваги і діаметру. При навчанні ведіння м'яча краще користуватися надувними м'ячами. Дитячі гумові м'ячі погано відскакують від підлоги, і, ведучи їх, діти докладають великі зусилля, що призводить до неправильної стійки.

Найбільш зручний для ігор з м'ячем майданчик завдовжки 13 м, шириною 7 м. На майданчику слід зазначити бічні і лицьові лінії і круг для розіграшу спірних м'ячів в центрі майданчику діаметром 1,8 метра. Майданчики можуть бути різного покриття, але краще всього дерев'яні – їх легко чистити, від них добре відскакує м'яч.

Проведення гри можливе і в спортивному залі дитячої дошкільної установи. Устаткування й інвентар відповідно до майданчика.

Додаток 5.
Правила гри в міні-гандбол
(спрощений варіант)



Гру в міні-гандбол для дошкільників можна проводити за спрощеними правилами на баскетбольному чи футзальному майданчику. У ній враховані вікові можливості дітей 5-6 років, достатній рівень навичок володіння м'ячем.

Основною метою гри в гандбол є забити якомога більше м'ячів у ворота суперників, дотримуючись правил гри.

Учасники гри.

У грі беруть участі дві команди, які мають у своєму складі 5 гравців з воротарем, решта залишається в запасі. Доцільно застосовувати такий розподіл дітей на команди. Визначаються два капітани, які по черзі вибирають дітей для своєї команди. Такий спосіб дає змогу сформувати рівні за складом команди,

Початок та правила проведення гри.

Перед початком гри суддя проводить жеребкування, у якому капітани команд розігрують хто першим введе м'яч у гру. Під час розіграшу першого м'яча всі гравці розташовуються на середині майданчика. За свистком судді капітан, який виграв право ввести м'яч у гру, пасує м'яч або вздовж середньої лінії, або своєму партнеру. Коли той торкнеться м'яча, він вважається у грі, й суперники мають право відбирати м'яч. Гравцям дозволяється вести м'яч однією рукою, робити три кроки чи утримувати 3 с, після чого передати партнерові, чи зробити кидок по воротам. Воротарю дозволяється ловити та відбивати його руками, ногами та іншими частинами тулуба.

Коли м'яч забито, гру знову розпочинає з центра майданчика та команда, у чій ворота забито гол. Якщо воротар спіймав м'яч (чи той вийшов за лицьову лінію від ноги суперника) – руками кидає його в поле. Якщо ж м'яч потрапив за бокову лінію, то його вкидають у поле однією рукою з того місця, де він покинув майданчик.

Гра проводиться у два тайми по 5-6 хвилин. Під час перерви (тривалість 4-5 хв) треба не тільки дати дітям можливість відпочити, а й розібрати з ними допущені помилки.

В ролі судді виступає вихователь (згодом з цим справляється і дитина, яка добре вивчила правила гри). Якщо гравці обох команд порушують правила гри суддя припиняє гру, розбирає з дітьми непорозуміння.

Якщо ж хтось намагається вдарити суперника по рукам, зробити підніжку, штовхнути або відібрати м'яч у воротаря, суддя призначає штрафний удар у ворота винуватців, а за навмисно грубу гру біля своїх воріт удар у ворота з 4 м, котрі захищає лише воротар; можливе й видалення гравця з майданчика, заміна його іншим.

Обладнання, інвентар та екіпіровка гравців.

Гра в гандбол проводиться на майданчику, орієнтовні розміри якого 7-9мX13-16 м. Майданчики можуть бути різного покриття, але краще всього дерев'яні – їх легко чистити, від них добре відскакує м'яч. Висота воріт 1,5-1,8 м, ширина – 2,7-3 м.

Поперек майданчика через центр проводять середню лінію та коло діаметром 2-3 м. Перед воротами на відстані 5 м проводиться лінія (воротарська). Паралельно лінії воротаря проводиться преривна лінія вільних кидків. М'ячі можна використовувати різної ваги і діаметру. При навчанні ведення м'яча краще користуватися надувними м'ячами. Дитячі гумові м'ячі погано відскакують від підлоги, і, ведучи їх, діти докладають великі зусилля, що призводить до прийняття неправильної стійки.

Для гри використовуються м'ячі різної ваги і діаметру (вага 240-280 г, окружність 42-46 см) чи гумовий м'яч середнього розміру (діаметр 12-15 см).

Форма гравців повинна відповідати періоду року (весною та восени) діти одягають тренувальний костюм, кеди з бавовняними шкарпетками, лижний капелюшок.

Додаток 6

Програма профілактики травматизму засобами фізичних вправ

Подану програму складено з урахуванням запропонованої класифікації способів падіння (табл.1), в основу якої покладений принцип управління рухом з урахуванням часово-просторових і координаційних параметрів дій.

Таблиця 1

Класифікація падінь

В И Д И П А Д І Н Ь		
падіння вперед	падіння вбік	падіння на спину
1. На руки-груди. 2. З перекатом через плече. 3. У перекид через плече.	1. На стегно з перекатом на руки-груди. 3. На стегно з перекатом на спину з наступним обертанням.	1. На спину. 2. На спину в перекид через плече. 3. На руки-груди з поворотом кругом.

Ця класифікація подає найбільш поширені й доступні для дітей дошкільного віку види і способи падіння, оптимальне володіння якими є основою профілактики травматизму. Послідовність вивчення травмобезпечних падінь дітей 5-6 років надана відповідно до змісту розділів програм фізичного виховання ДНЗ. Запропонована методика орієнтована на загальноприйняте поняття методики як сукупності норм педагогічної діяльності з навчання та виховання дітей. Структура уроку та його основні компоненти були взяті за основу і залишилися без змін.

Проте, запропонована методика передбачає засоби й методи фізичного виховання, спрямовані на формування у школярів уміння виконувати різні види падінь в нестандартних та ускладнених умовах. Визначено місце в структурі уроку, оптимальний час і кількість повторень при виконанні завдань.

В основу методики навчання покладений принцип комплексного та систематичного використання рухових дій із подолання смуг перешкод, вправ, спрямованих на розвиток і вдосконалення тих координаційних здібностей та психофізіологічних функцій, які визначають результативність рухової діяльності в незвичних, нестандартних умовах.

Основним видом фізичних вправ є рухові завдання на виконання будь-яких видів падінь в умовах подолання різних за складністю та змістом смуг перешкод. У зв'язку з тим, що при проходженні етапів смуг перешкод м'язова діяльність виконується в переважно при ЧСС у зонах великої та високої інтенсивності, завдання з подолання смуг перешкод виконувались в основній частині уроку методом перемінної вправи в режимі безперервного навантаження.

Умовний розподіл вивчення різних видів падінь з елементами програмного матеріалу під час занять з дітьми 5-6 років

Рік	Елементи	Зміст	Методичні вказівки
5	Рухливі ігри з елементами спортивних ігор: Міні-футзал - 24 год. Міні-баскетбол – 24 год. Міні-гандбол – 24 год	<i>Розучування:</i> 1.Падіння вперед на руки - груди. 2.Падіння вбік на стегно з перекатом на руки-груди. 3.Падіння назад на спину. Закріплення вміння виконувати різні види раніше вивчених падінь в ускладнених умовах.	На початкових фазах навчання падінь слід більше часу відводити на повільне їх засвоєння. При цьому краще використовувати цілісний метод, полегшуючи їх виконання за допомогою підвідних вправ. На етапі створення уявлення важливого значення набуває якісний показ вправ, близький до ідеального.
6-й	Спортивні ігри. Міні-футзал - 24 год. Міні-баскетбол – 24 год. Міні-гандбол – 24 год.	<i>Розучування:</i> 1.Падіння вперед на руки-груди з перекатом через плече. 2.Падіння вбік на стегно з перекатом на спину та наступним обертанням. 3.Падіння назад у перекид через плече. Закріплення вмінь виконувати різні види падінь, вивчених у раніше, у нестандартних умовах. Удосконалення виконання різних видів падінь у нестандартних умовах. <i>Розучування:</i> 1.Падіння вперед у перекид через плече. 2.Падіння назад на руки-груди з поворотом кругом. Закріплення падінь, вивчених в перший рік навчання.	Вправи з техніки падінь рекомендується вивчати на початку основної частини заняття з фізичної культури. Перед виконанням вправ слід проводити ретельну спеціальну розминку. Варіабельності змісту і складності етапів смуг перешкод необхідно досягати шляхом введення різних способів падінь, послідовної зміни висоти й ширини перешкод, відстані між ними, способу їх подолання, кількості етапів. Варіанти смуг перешкод і рухові завдання рекомендується міняти через 1-2 занять, після того, як основна частина дітей засвоїть виконання вправи.

За фактами літературних джерел, у різних видах спорту навчають спеціальним, тільки необхідним цьому виду спорту падінням. Виходячи з нашої мети та завдання: навчити життєво важливих умінь і навичок – падінь, ми пропонуємо вивчення таких видів падінь, які найчастіше зустрічаються в повсякденному житті.

З метою формування у дітей умінь та навичок правильно падати, при яких виключається можливість отримати пошкодження, нами запропоновано з перших занять фізичної культури протягом 2-3 хвилин в кінці підготовчої частини заняття виконувати

спеціально-підготовчі вправи, які б сприяли в подальшому швидкому оволодінню технікою падінь.

Це найбільш доступні й адаптовані до шкільних умов вправи:

1. Біля стіни.
2. На гімнастичній стінці.
3. На гімнастичній лаві.
4. На гімнастичній колоді.
5. На канаті.
6. На підлозі.

Після виконання цих вправ протягом першого року навчання, коли всі діти будуть готові фізично, можна починати навчання техніки падінь.

Вправи виконуються в спортивному залі з застосуванням найпростішого обладнання - міні-смуг перешкод. На початковому етапі можливе виконання вправ на гімнастичних матах, гімнастичній доріжці, але доцільніше все це виконувати на підлозі, дотримуючись головного - послідовності, відповідно до складеної системи навчання.

Основне правило на початку навчання – при падінні затримати дихання, напружити м'язи тулуба, підборіддя притиснути до грудей, зуби зціпити, тобто на якусь мить перетворитися в пружний м'ячик.

Оскільки найчастіше діти падають вперед, то і навчання падінь ми пропонуємо з падіння вперед на руки-груди.

Зразковий зміст смуг перешкод, що проводяться протягом навчального року в умовах спортивного залу дітьми 5-6 років

Перший рік навчання (діти 5 років)

1. Стрибок в обруч, який тримає помічник на висоті 30-40 см.; пересування по гімнастичній лаві приставними кроками боком; біг до стіни з торканням її руками, відштовхнувшись від неї з поворотом кругом – падіння на руки – груди; біг.

2. Стрибками (на лівій, правій, на двох ногах) із обруча в обруч, які лежать на відстані 25-30 см. один від одного; біг до стіни з торканням двома руками, поворот кругом; падіння на стегно з перекатом на руки-груди; біг.

3. Біг «змійкою» навкруги 3-4 обручів, що лежать на долівці; лазіння в упорі присівши по нахиленій гімнастичній лаві, що закріплена на рейці гімнастичної драбини на висоті 1м., спускання по гімнастичній драбині; падіння вперед на руки-груди; біг.

4. Біг з м'ячем, що утримується двома руками за спиною; стрибок в обруч поштовхом двох ніг, покласти м'яч, торкання стіни; падіння вперед на руки – груди; біг до фінішу з м'ячем.

5. Послідовне проходження 3-х обручів, що лежать один за одним (відстань 50 см.); падіння на руки-груди; біг по гімнастичній лаві, що закріплена на низькій колоді, хода по колоді, переступання через набивні м'ячі; зіскок з приземленням в обруч; падіння вправо на стегно з перекатом на руки-груди; лазіння по гімнастичній лаві доверху та спускання з захопленням країв гімнастичної лави, що закріплена на четвертій рейці гімнастичної драбини; падіння вліво на стегно з перекатом на руки-груди; біг «змійкою» кругом набивних м'ячів.

6. Пересування лівим боком по гімнастичному канату, що лежить на підлозі «змійкою»; падіння вправо на стегно з перекатом на руки-груди; лазіння в упорі присівши по нахиленій лаві, що закріплена на висоті 50см. за рейку гімнастичної стінки, перелазіння на стінку та пересування в бік приставними кроками; поворот кругом, зіскок з приземленням в обруч; падіння вперед на руки-груди; пересування правим боком вперед по гімнастичній лаві, зіскок по умовному сигналі в коло з правого (лівого) боку лави; стрибок через рейку на висоті 40 см.; падіння назад; біг.

7. Пересування по гімнастичній лаві спиною вперед по напрямку пересування руху;

поворот кругом в кінці лави та зіскок в обруч; падіння назад; стрибки через паралельні гімнастичні палки, що вставлені горизонтально в підставки; падіння вперед на руки - груди; пролізання між палками, що встановлені горизонтально одна над одною; падіння на стегно з перекатом на груди; біг.

8. Застрибування на тумбу (висота 30 см.) з двох ніг; зіскок з приземленням в обруч; падіння на руки-груди через два набивні м'ячі, що лежать попереду; пересування по ребристій доріжці; падіння на стегно з перекатом на груди; пролізання по-пластунськи під низько розташованою гімнастичною палкою; падіння на спину; стрибки на одній нозі.

Другий рік навчання (діти 6 років)

1. Біг по гімнастичній лаві; пролазіння через обруч, що лежить на долівці; біг до стіни та торкання в стрибку рейки; падіння вперед на руки-груди; біг.

2. Хо́да по гімнастичному канаті; перестрибування через гумову стрічку на висоті 30 см.; падіння на стегно з перекатом на груди; біг.

3. Біг з м'ячем «змійкою» навколо набивних м'ячів; кидок в обруч; падіння на спину; біг.

4. Біг по мішечках з піском; пересування по гімнастичній лаві; падіння вперед з перекатом через плече.

5. Біг з подоланням рейки, що розміщена на висоті 30-35 см.; падіння вперед на руки-груди; пролізання по-пластунськи під гімнастичними палками, що лежать на гімнастичних лавах; падіння на спину через набивний м'яч, поворот кругом та падіння вперед з перекатом через плече; лазіння в упорі присівши по нахиленій лаві, що закріплена на гімнастичній драбині, спускання по гімнастичній драбині; падіння на стегно в перекид через плече; біг.

6. Подолання рейки, що розміщена на висоті 40 см.; падіння на руки-груди, з послідовним пролізанням під рейкою; хо́да на носках по низькій колоді та перестрибування через набивний м'яч; зіскок з приземленням за лінію, що позначена на долівці; падіння на стегно з перекатом на спину з послідовним обертотом; лазіння та спускання в упорі присівши по похиленій гімнастичній лаві; падіння на спину в перекид через плече; біг.

7. Падіння назад на спину в перекид через плече, через рейку висотою 30 см.; біг по похилій гімнастичній лаві; зіскок та падіння на стегно з перекатом на груди; пересування по гімнастичній «колоді-змійці» та зіскок в обруч; падіння на руки-груди з перекатом через плече; пролізання під гімнастичною палкою; падіння на спину з перекатом на груди.

8. Хо́да по ребристій драбині; падіння на руки-груди; стрибки поштовхом двох ніг через гімнастичні палки; падіння на спину в перекид через плече; біг по низькій гімнастичній колоді з поворотом в кінці; зіскок з приземленням в гімнастичний обруч; падіння на руки-груди з перекатом через плече; лазіння та спускання в упорі присівши по похилій гімнастичній лаві; падіння на спину в перекид через плече; біг.

Аналіз техніки падіння вперед на руки - груди (рис. 1)

1. В.п. – стійка – ноги нарізно.
2. Згинаємо ноги (напівприсівши), нахил прогнувшись, вага тулуба переноситься вперед, при цьому напружуючи м'язи рук і тулуба.
3. Падаючи, руки випростовуємо вперед-донизу, долонями вниз.
4. Після торкання підлоги пальцями і з дотиком усією кистю руки згинаються.
5. Голова повертається в бік, протилежний падінню, підборіддя притискується до грудей.
6. Амортизаційний рух руками (зменшення швидкості за рахунок зусиль рук).
7. Прогнувшись, приземлення на зігнуті руки з послідовною опорою на руки-груди.

Основні помилки при виконанні:

1. Рух підборіддя донизу.
2. Відсутність або недостатній поворот голови в бік, протилежний падінню.
3. Падіння на прямі руки (відсутність амортизаційного руху руками), тобто виставлення прямих рук назустріч опорі без послідовного їх згинання.

4. Недостатній амортизаційний рух руками.
5. Недостатнє напруження м'язів рук і тулуба.
6. Приземлення на зап'ястя.
7. Відведення ліктів убік.
8. Заплющення очей, що призводить до втрати візуального контролю.
9. Недостатній розвиток рухових здібностей.
10. Несвоєчасне напруження м'язів рук і тулуба.

Виконувати вправи до того часу, поки діти не навчаться падати майже безшумно. Інший вид падіння, який вивчається під час другого року навчання – це падіння вбік на стегно з перекатом на руки - груди.

Смуги перешкод на цьому етапі навчання складаються на базі уже вивчених вправ з урахуванням віку, рівня підготовки дітей. Як правило, подолання смуг перешкод вимагало використання рухових навичок, вивчених раніше, але в нових скомбінованих поєднаннях, які виконувалися в нестандартних умовах.

Варіанти складності та змісту смуг перешкод досягались шляхом змін параметрів руху (темпу, швидкості), зміною способів падіння, зміною висоти перешкоди, а також кількості, послідовністю і довжиною етапів.

Особлива увага при розробці експериментальної методики надавалась дотримувannya дидактичних принципів теорії навчання рухових дій: систематичності, послідовності навчання, свідомості та активності того, хто навчається, зв'язку навчання з практикою. Перед першим проходженням цілісної смуги перешкод на початковому етапі діти робили одну-дві спроби виконання падіння з подоланням окремих незнайомих перешкод. Потім виконувалося подолання окремих елементів смуги спочатку у повільному темпі, а потім із більшою швидкістю. На заключному етапі навчання подолання смуги перешкод виконувалось на кращий командний час.

Кількість повторних проходжень варіантів смуг перешкод дозувалося від 1-го до 3-х разів залежно від віку, фізичної підготовленості тих, хто займався та складності змісту смуги перешкод. Після того, як більшість дітей успішно впорається з виконанням рухових завдань, варіанти смуг перешкод мінялись через одне-друге заняття.

У розв'язанні завдань, широкого застосування набули ігровий і змагальний способи. Використання змагального методу на заключному етапі навчання підвищувало зацікавленість дітей до навчальної діяльності, стимулювало їх до максимального виявлення особистих якостей та рухових здібностей, що у свою чергу сприяло кращому засвоєнню навчального матеріалу.

Під час вивчення міні-гандболу, закріплюється виконання техніки падіння на руки - груди та падіння вбік із перекатом на руки – груди і вивчається новий вид падіння - падіння назад на спину. Це досить небезпечний вид падіння, тому йому треба надати особливої уваги та часу.

Аналіз техніки падіння назад на спину.

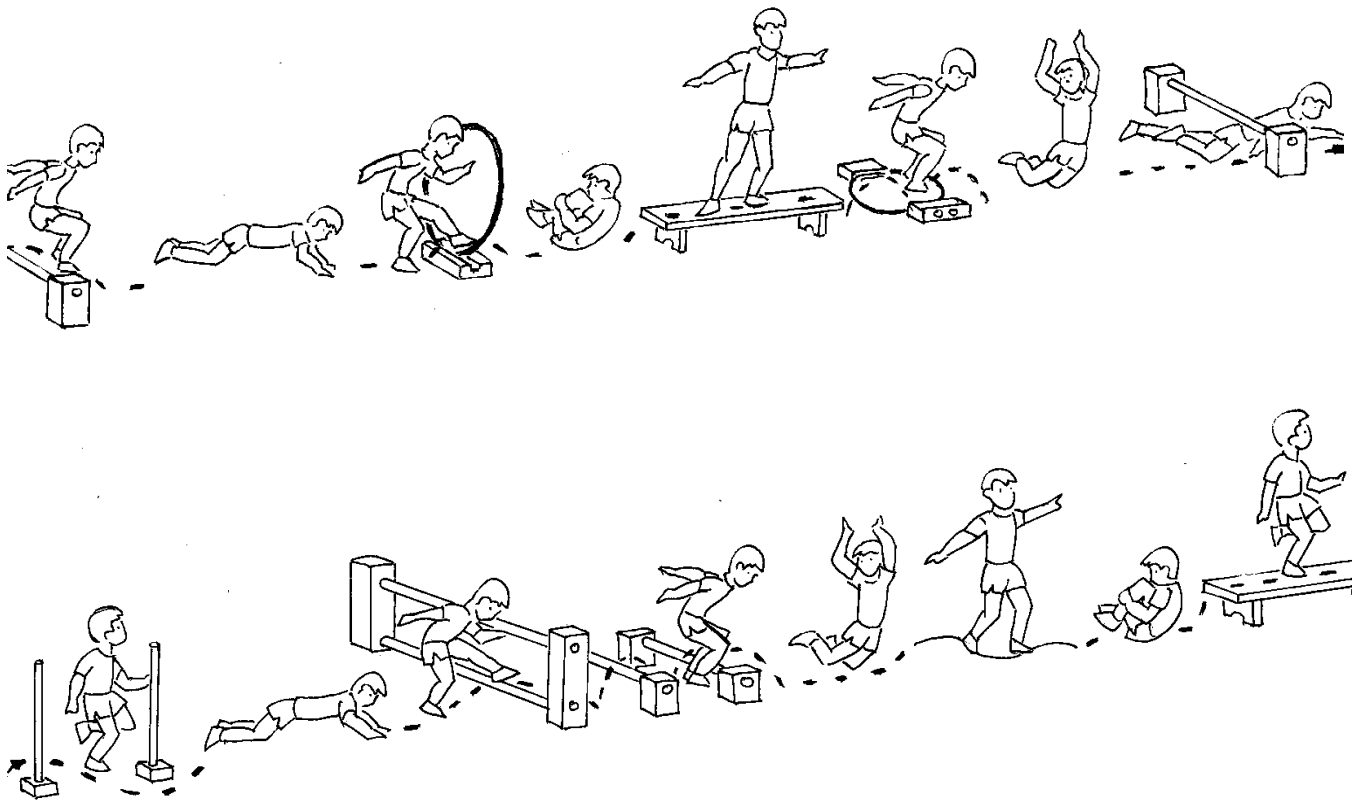
1. В.п. – стійка – ноги нарізно.
2. Згинаємо ноги, вага тіла переноситься назад (початок падіння).
3. Випростуємо руки до положення напівзігнуті та відводимо назад-вниз.
4. Напружуємо м'язи рук і тулуба.
5. Пальці рук спрямовані у бік стоп (протилежний бік до напрямку падіння).
6. Приземлення на руки, торкаючись землі спочатку фалангами пальців, потім всією кистю.
7. Голова нахиляється вперед.
8. Торкання підлоги тазом.
9. Перекат на округленій спині.

Основні помилки при виконанні:

1. Прямі руки доторкаються підлоги.
2. Відсутність своєчасного напруження м'язів.

3. Пальці спрямовані у бік падіння.
4. Падіння на лікті.
5. Підборіддя недостатньо притиснуте до тулуба.
6. Недостатньо округлена спина при переكاتі.

Основною методичною особливістю застосування більшості вправ на виконання падінь є неприпустимість їх швидкого виконання. Усі завдання, пов'язані з виконанням падінь, вимагають від дітей зосередженості, уваги, вольових зусиль. Тому при всіх перевагах ігрового та змагального способів, радимо практикувати їх тільки лише за умов достатнього засвоєння техніки падінь у стандартних умовах. На початкових фазах навчання різних видів падінь слід більше часу відводити на повільне їх вивчення. При цьому краще використовувати цілісний метод навчання, полегшуючи їх виконання за допомогою підготовчих та підвідних вправ. На етапі створення уявлення чималого значення набуває якісне демонстрування вправ, близьке до ідеального.





ЛІТЕРАТУРА

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного. Львів : ВНТЛ, 1998. 336 с.
2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. К., 2001. 216 с.
3. Грубар І. Я. Здоров'я дітей – національне багатство: методичні рекомендації для батьків. Тернопіль : Тернопільський державний педагогічний університет імені В. Гнатюка, 2002. 42 с.
4. Дмитренко Т. И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста. К. : Вища школа, 1983. 89 с.
5. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол : підручник. К. : Олімпійська література, 1997. 287 с.
6. Morpho-functional screening of primary school students during the course of physical education / Kashuba V., Andrieieva O., Yarmak O., Grygus O., Napierala M., Smolenska O., Ostrowska M., Hagner-Derengowska M., Muszkieta R., Zukow W. *Journal of Physical Education and Sport*, 2021. 21(2), 748–756.
7. Implementation of the Algorithm for Corrective and Preventive Measures in the Process of Adaptive Physical Education of Pupils with Special Needs / Savliuk S., Kashuba V., Romanova V., Afanasiev S., Goncharova N., Grygus I., Gotowski R., Vypasniak I., Panchuk A. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2020. 20(1), 4–11. URL: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.1.01>
8. Sport jako element kultury, a edukacja zdrowotna / Zabolotna O., Skalski D., Formela M., Nesterchuk N., Grygus I. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини=Rehabilitation & recreation*. Рівне, 2019. № 4. С. 62–69.

