

A BALL FOR ALL



A BALL FOR ALL



УКРАЇНСЬКА
АСОЦІАЦІЯ
ФУТБОЛУ



Co-funded by
the European Union

ПОСІБНИК ВПРАВ
В МЕЖАХ ПРОЄКТУ
«М'ЯЧ ДЛЯ ВСІХ SCP»



ЗМІСТ

Інформація про проєкт	3
Комплекс вправ на розвиток комунікації	4
Комплекс вправ для укріплення і мобільності стопи	6
Комплекс вправ для контролю м'яча	7
Корисна інформація	9



Інформація про проєкт

Проєкт «М'яч для всіх SCP» (номер проєкту 101184550) є дворічною ініціативою, що фінансується Європейським Союзом у межах програми Erasmus+Sport . Його мета – сприяти інклюзивному фізичному вихованню, об'єднуючи дітей із порушеннями зору та без них у спільних спортивних активностях.

Ключова інформація про проєкт:

- Тривалість: грудень 2024 – листопад 2026
- Цільова аудиторія: діти віком 6-12 років із порушеннями зору, їхні однолітки без порушень зору та батьки
- Координатор: НГО «ORAMA NEON - YOUTHORAMA» (Салоніки, Греція)
- Партнери:
- Громадська спілка «Українська асоціація футболу» (Київ, Україна)
- Університет «UNIVERSITAT DE LES ILLES BALEARS» (Пальма-де-Майорка, Іспанія)
- Фонд для людей з інвалідністю «ENGELLI EGITIM KULTUR SAGLIK SPOR VAKFI» (Анталія, Туреччина)

Посібник вправ:

Українська асоціація футболу розробила посібник вправ для вчителів та тренерів, які працюють з дітьми з порушеннями зору та без них у спільних командах. У розробці посібника брала участь Ліана Копилова, учителька фізичної культури Києво-Печерського ліцею №171 «Лідер», інструкторка проєкту «Відкриті уроки футболу» та заслужена вчителька України.

Структура посібника:

- Комплекс вправ на розвиток комунікації
- Комплекс вправ для укріплення і мобільності стопи
- Комплекс вправ для контролю м'яча

Посібник містить опис виконання вправ та електронний варіант із відеопоказом і голосовим озвученням.

Дисклеймер:

Цей посібник вправ розроблено в межах проєкту «М'яч для всіх SCP» (номер проєкту 101184550), що фінансується Європейським Союзом. Погляди та думки, висловлені в ньому, належать виключно авторам і не обов'язково відображають офіційну позицію Європейського Союзу або Виконавчого агентства з питань освіти і культури (EACEA). Ні Європейський Союз, ні EACEA не несуть відповідальності за зміст.

КОМПЛЕКС ВПРАВ НА РОЗВИТОК КОМУНІКАЦІЇ

Вправа № 1 «СИГНАЛ»

Мета вправи: Налагодження комунікації в команді, відчуття один одного.

Короткий опис: Діти стають у коло. Тримаяться за руки. Тренер/вчитель подає сигнал. Це може бути, наприклад, натискання рук два-три рази. «Сигнал» має пройти коло, не загубившись і повернутися до того, хто його подавав.

Методичні вказівки: Звернути увагу, щоб всі трималися за руки. Виконати завдання декілька разів. Рекомендовано виконати цю вправу на початку заняття і в кінці для порівняння, як працювала команда, домовлялися один з одним, відчували один одного.

Інвентар: -

Вправа № 2 «ЧАРІВНИЙ ОБРУЧ»

Мета вправи: Налагодження комунікації в команді, відчуття один одного.

Короткий опис: Діти об'єднуються в команди (3-5 осіб). Разом, торкаючись обруча вказівним пальцем, піднімають його вгору і опускають вниз.

Методичні вказівки: Темп повільний. Всі учасники команди торкаються обруча. Один з учасників команди вголос скеровує, яким темпом рухатися, кому не поспішати.

Інвентар: гімнастичний обруч.

Вправа № 3 «ПОТЯГ»

Мета вправи: Налагодження комунікації в команді, відчуття один одного.

Короткий опис: Діти об'єднуються в команди (2, 3, 4 особи). Діти стають один за одним, тримаючись за плечі. Між учасниками затискається м'яч. Завдання: дійти до контрольної лінії, не втративши м'ячів.

Методичні вказівки: Кожна команда обирає темп самостійно. М'яч затискається між спиною попереднього учасника і животом наступного. Руками м'яч тримати не можна. Випробування можна почати спочатку в парах, а потім поступово збільшувати учасників у команді. Для спрощення вправи можна використати повітряну кульку, а потім виконувати з м'ячем.

Інвентар: футбольний м'яч, повітряна кулька.

Вправа № 4 «ПУХ НА ЗВУК»

Мета вправи: Налагодження комунікації в команді, відчуття один одного, орієнтація в просторі.

Короткий опис: Діти об'єднуються у пари. В кожній парі в одного із учасників повинна бути маска на очах. На майданчику розташована смуга перешкод. Дитина із маскою на очах, рухається між перешкодами за звуковими вказівками учасника без маски. Завдання: дійти до контрольної лінії, подолавши перешкоди, не збити їх.

Методичні вказівки: Вказівки учасника без маски повинні бути чіткими та голосними. Якщо у парі працюють діти з порушеннями зору/незрячі разом із дітьми без порушень, то голосові вказівки дає той хто бачить.

Інвентар: фішки, бар'єри, м'ячі, маски на очі.

Вправа № 5 «ЗІБРАТИ М'ЯЧІ»

Мета вправи: Налагодження комунікації в команді, відчуття один одного, орієнтація в просторі.

Короткий опис: Діти об'єднуються у пари. В кожній парі в одного із учасників повинна бути маска на очах. Кожна пара отримує по 4 м'ячі. Діти із масками на очах мають зібрати та перенести м'ячі в обруч. Дитина з маскою на очах, рухається за звуковими вказівками учасника без маски.

Методичні вказівки: Вказівки учасника без маски повинні бути чіткими та голосними. Якщо в парі працюють діти з порушеннями зору/незрячі разом із дітьми без порушень, то такі голосові вказівки дає дитина, яка бачить.

Інвентар: обручі, м'ячі, маски на очі.

Вправа № 6 «ВІДЧУЙ, ПОЧУЙ, ДІЙ»

Мета вправи: Налагодження комунікації в команді, відчуття один одного, орієнтація в просторі.

Короткий опис: Діти об'єднуються в пари. В кожній парі в одного із учасників повинна бути маска на очах. На майданчику розташована смуга перешкод. Дитина з маскою на очах, рухається між перешкодами за звуковими та тактильними вказівками учасника без маски. Завдання: дійти до контрольної лінії, подолавши перешкоди, не збити їх. Руки на спині - рух вперед. Торкання правого плеча - рух праворуч. Торкання лівого плеча - рух ліворуч. Плескання в долоні один раз - один крок, два рази - два кроки.

Методичні вказівки: Дотримуватися пауз.

Інвентар: фішки, стійки, маски на очі.

КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ УКРІПЛЕННЯ І МОБІЛЬНОСТІ СТОПИ

Вправа № 1

Мета вправи: Укріплення стопи, підвищення мобільності стопи, підготовка до рухової активності, відчуття м'яча.

Короткий опис: Вихідне положення – основна стійка. М'яч затиснутий між п'ятами. Піднятися навшпиньки, утримуючи м'ячик п'ятами.

Методичні вказівки: темп повільний, утримувати рівновагу і баланс, одночасно стискати м'яч п'ятковою кісткою та підніматися навшпиньки 10-15 разів. Можна працювати в парі.

Інвентар: тенісний м'яч, футбольний м'яч.

Вправа № 2

Мета вправи: Укріплення стопи, підвищення мобільності стопи, підготовка до рухової активності, відчуття м'яча.

Короткий опис: Вихідне положення – основна стійка. М'яч затиснутий внутрішньою середньою частиною стопи. Контролюючи м'яч, на рахунок «один-два» по черзі піднімаємо праву, ліву ногу. М'яч рухається вгору, вниз. На «три-чотири» – піднімаємось навшпиньки.

Методичні вказівки: темп повільний, контроль м'яча, можна працювати в парі. Виконуємо вправу 10 разів.

Інвентар: тенісний м'яч, футбольний м'яч.

Вправа № 3

Мета вправи: Укріплення стопи, підвищення мобільності стопи, підготовка до рухової активності, відчуття м'яча.

Короткий опис: Вихідне положення – м'яч розташований між стопами. Контролюючи м'яч, здійснюємо переكات стопи на зовнішню, внутрішню сторони.

Методичні вказівки: темп повільний, контроль м'яча, можна працювати в парі. Виконуємо вправу 10 разів.

Інвентар: тенісний м'яч, футбольний м'яч.

КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ КОНТРОЛЮ М'ЯЧА

Вправа № 1

Мета вправи: контроль м'яча, розвиток математичної компетенції.

Короткий опис: Кожна дитина отримує м'яч. Права нога на м'ячі. Контроль м'яча стопою з п'ятки на носок. Повторюємо вправу лівою ногою. Повторити по 10 разів.

Методичні вказівки: м'яч розташований перед дитиною. Стопа, яка контролює м'яч не відривається. Тримати рівновагу. Можна додати переміщення або математичні приклади. Наприклад: кількість повторень - вирішення прикладу $10-4=6$.

Інвентар: футбольні м'ячі.

Вправа № 2

Мета вправи: контроль м'яча, розвиток математичної компетенції

Короткий опис: Кожна дитина отримує м'яч. Права нога на м'ячі. Контроль м'яча стопою праворуч, ліворуч. Аналогічні завдання виконати лівою ногою. Повторити по 10 разів.

Методичні вказівки: м'яч розташований перед дитиною. Стопа, яка контролює м'яч не відривається. Тримати рівновагу. Можна додати переміщення або математичні приклади. Наприклад: кількість повторень - вирішення прикладу $10-4=6$.

Інвентар: футбольні м'ячі.

Вправа № 3

Мета вправи: контроль м'яча, розвиток математичної компетенції.

Короткий опис: Кожна дитина отримує м'яч. Права нога на м'ячі. Контроль м'яча стопою коловими рухами праворуч, ліворуч. Аналогічні завдання виконати лівою ногою. Повторити до 10 разів.

Методичні вказівки: м'яч розташований перед дитиною. Стопа, яка контролює м'яч не відривається. Тримати рівновагу. Можна додати переміщення або математичні приклади. Наприклад: кількість повторень - вирішення прикладу $10-4=6$.

Інвентар: футбольні м'ячі

Вправа № 4

Мета вправи: контроль м'яча, розвиток математичної компетенції.

Короткий опис: Кожна дитина отримує м'яч. Права нога на м'ячі. Контроль м'яча стопою, малюючи цифри: 0, 1, 2, 3, 4....9 . Аналогічні завдання виконати лівою ногою.

Методичні вказівки: м'яч розташований перед дитиною. Стопа, яка контролює м'яч не відривається. Тримати рівновагу. Можна додати переміщення або математичні приклади. Наприклад: намалювати стопою вирішення прикладу $10-4=6$.

Інвентар: футбольні м'ячі.

Вправа № 5

Мета вправи: контроль м'яча, розвиток математичної компетенції.

Короткий опис: Кожна дитина отримує м'яч. Права нога на м'ячі. Контроль м'яча стопою, малюючи геометричні фігури: квадрат, трикутник, прямокутник, коло. Аналогічні завдання виконати лівою ногою.

Методичні вказівки: м'яч розташований перед дитиною. Стопа, яка контролює м'яч не відривається. Тримати рівновагу. Можна додати переміщення.

Інвентар: футбольні м'ячі.

Вправа № 6

Мета вправи: контроль м'яча, комунікація, переміщення.

Короткий опис: Діти об'єднуються в пари. Тримаяться за руки. Один м'яч на пару. Діти здійснюють переміщення контролюючи м'яч в парі.

Методичні вказівки: Руки не роз'єднувати. Дитина без порушень зору контролює роботу в парі. Можна додати удари по воротах.

Інвентар: футбольні м'ячі.

Корисна інформація

Вправа «Ми – команда!»

Мета вправи: сприяти формуванню командного духу, покращенню комунікації та згуртованості серед учасників.

Короткий опис:

1. На початку заняття тренер/вчитель просить дітей стати у коло.
2. Усі учасники витягують одну руку вперед.
3. Тренер/вчитель розміщує свою руку долонею вгору в центрі кола.
4. Кожна дитина кладе свою долоню на долоню тренера/вчителя, утворюючи «вежу» з рук.
5. Після цього тренер/вчитель голосно та чітко промовляє фразу: «Ми – команда!»
6. Одночасно з вигуком усі учасники піднімають свої руки вгору.

Методичні вказівки:

Виконуйте цю вправу на початку, в середині та наприкінці заняття для підтримки командного духу.

Заохочуйте дітей вигукувати фразу разом, щоб посилити відчуття єдності.

A BALL FOR ALL