

Основные навыки

Первая неделя

Эта серия уроков содержит

игры и занятия, направленные на развитие у детей физической культуры, силовых навыков, здорового восприятия собственного тела и пространства, адаптивных способностей (умений следовать указаниям, имитировать движения) и навыков визуального слежения. Так же дети научатся обращаться со спортивным инвентарём необходимым для участия в программе «Юные Спортсмены».



Special Olympics
young athletes™



Краткое описание

Планы уроков (Первый день, Второй день, Третий день) содержат детали, которые помогут вам планировать и проводить программу Юные Спортсмены с детьми в возрасте 2-7 лет.

Необходимое количество взрослых: Рассчитайте таким образом, чтобы на четверо детей приходился как минимум один взрослый. Задействуйте членов семей, волонтеров, учеников более старшего возраста, студентов и других людей из вашего общества, чтобы обеспечить благополучное проведение программы и веселое времяпрепровождение.

Время: Программа Юные Спортсмены должна проводиться с большим энтузиазмом и в быстром темпе. В планах представлено примерное время проведения уроков с целью ограничения каждого урока до 30 минут. Однако, нужно учитывать то, что скорость проведения и длительность каждого отдельного урока должна соответствовать потребностям, интересам, возрасту и способностям юных спортсменов, находящихся в вашей группе.

Последовательность: В каждом плане предоставлено по три урока на каждый вид навыков, отмеченные соответственно День Первый, День Второй, День Третий. Предусматривается, что уроки, касающиеся одного определенного вида навыков, должны предлагаться один за другим, таким образом помогая детям знакомиться с предлагаемыми видами деятельности и развивать навыки посредством постоянного повторения

Материалы: Карточки с поурочными планами содержат содержание уроков, необходимого инвентаря и указание номеров страниц, на которых можно найти полное описание занятий. Данные карточки, Руководство к деятельности Юных Спортсменов, Советы Учителей и видео мастер-классов содержатся в электронном Пособии (смотреть ссылку ниже).

Домашние занятия: Раздавайте семьям карточки с поурочными планами и призывайте их тому, чтобы они пели с детьми и играли в одну или две игры дома перед посещением следующих уроков. Помогайте им узнать больше о занятиях с детьми, пригласив их на ваши групповые занятия и/или организовав им отдельные семейные учебные занятия. Убедитесь в том, что они имеют доступ к дополнительной информации, содержащейся в Руководстве к Деятельности и видео.

>> Ознакомьтесь с Пособием программы «Юные Спортсмены»:
www.specialolympics.org/youngathletes

Фавацца, П. Ц., Цайзель, С., Паркер, Р. и Лебёф, Л. (2011).

Программа обучения Юных Спортсменов. Международная Специальная Олимпиада, Вашингтон (округ Колумбия).



Вступительная спортивная песенка

(5 мин.)

ЦЕЛЬ

Каждое занятие с Юными Спортсменами начинайте с разминочной песенки с движениями. Используйте знакомую мелодию и движения, которые дети выполняли раньше. Такой вид деятельности поможет им размяться, настроиться, осознать свое тело в пространстве и улучшить адаптивные способности (следовать указаниям, подпевать, имитировать движения).

ВСТУПЛЕНИЕ

«Сегодня первый день занятий в рамках программы «Юные Спортсмены»! Спортсмен – это человек, который занимается спортом и тренирует свои мышцы. Мы все почувствуем себя спортсменами, играя в новые игры и тренируя свои мышцы. Давайте начнем наше занятие со спортивной песенки. Пойте вместе со мною и повторяйте мои движения».

ПОЙТЕ

Мотив «Колеса у автобуса»:

- ■ Коснитесь больших пальцев ног (нагибаемся и разгибаемся), пальцев ног, пальцев ног. Мы будем касаться больших пальцев ног целый день-деньской.
- ■ Бегун в нашей команде бежит, бежит, бежит, бежит, бежит, бежит, бежит, бежит. Бегун в нашей команде бежит, бежит, бежит через город весь.
- ■ Пловец в воде плавает, плавает, плавает, плавает, плавает, плавает, плавает. Пловец в воде плавает, плавает, плавает через бассейн весь.



Игра в слова (5 мин.)

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ Напольные метки, бинбеги, конусы, обручи, мячи

ЦЕЛЬ Научиться различать предметы спортивного инвентаря, перемещать их, используя моторные и силовые навыки.

КАК НАЧАТЬ «Прекрасная разминка! Давайте теперь поиграем в Слова с помощью всех этих спортивных принадлежностей! Я загадываю предмет, а вы его ищите. Например, я вижу голубой мяч...» Посмотрите вокруг и найдите мяч.

КАК ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЕ



«Давайте быстренько подойдем к мячам! Где же голубой мяч? (мячи, конусы, напольные метки, косынки и т.д). Прекрасно! Хорошо, давайте поиграем еще раз. Внимание! Я вижу оранжевым конус! Где же он? Посмотрите вокруг, найдите его! Быстренько, все бежим к конусу!»

- ■ Стимулируйте спортсменов к тому, чтобы они находили нужные предметы, и каждый бежал или подходил к ним.
- ■ В процессе игры в слова учитель (или ребенок) называет один из предметов, а все остальные ищут его.
- ■ Учитель может также просто называть цвет, а все участники будут находить предметы данного цвета.

Игра с косынкой (5 мин.)

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ Косынка для каждого ребенка

ЦЕЛЬ Развитие координации движений, визуального слежения, осознание частей тела

КАК ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЕ «Теперь давайте поиграем в игру с косынкой! Следите за косынкой! Поймайте косынку (руками, головой, локтем, ногой)! Поймав, скажите: я поймал (голубую, красную, желтую) косынку (руками, головой, локтем, ногой)!»

Основные навыки

НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ

первая

1

2

3



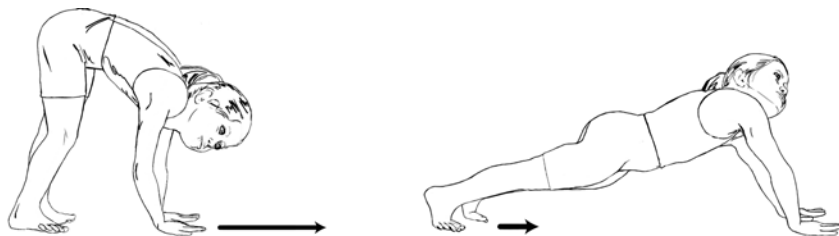
Танец землемера (5 мин.)

ЦЕЛЬ Развитие силовых навыков, общего уровня физической подготовки, двигательных навыков.

КАК ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЕ

Нагнитесь вперед и поставьте ладони на пол. «Давайте попробуем выучить в танец землемера!» Смотрите, я двигаюсь как землемер (двигайтесь во время того как произносите это). Мы идем руками, а потом ногами. Отлично!»

- ■ Давайте повторим это! Давайте покажем землемера.
- ■ Сначала передвигайте руки; потом перетягивайте ноги.
- ■ Прекрасно! Двигаемся таким образом к (назовите направление движения: к бинбегу, гимнастическому бревну и т. д.)



Мосты и туннели (5 мин.)

ЦЕЛЬ Развитие силовых навыков, общего уровня физической подготовки

КАК ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЕ

«Хорошо, сейчас мы поиграем в Мосты и туннели! Для начала давайте сделаем туннель!» Если уровень физической подготовки позволяет, пусть один из участников нагнется вперед и поставит обе ладони на пол, формируя, таким образом, мост или туннель. Предложите всем остальным сделать то же самое.

Мосты и туннели *(продолжение)*

Туннели

«Кто может нагнуться таким образом, чтобы получился туннель? (Стопы и ладони касаются пола, выгибаемся и делаем туннель) Чудесно, он/она сделал(-а) туннель. Кто сможет пройти под этим туннелем? Прекрасно! Каждый, кто прошел под туннелем, должен сделать свой туннель рядом. Великолепно, теперь наш туннель стал еще больше!»

- Один из спортсменов делает туннель, поставив на пол стопы и ладони или же опустившись на локти и колени.
- Другие спортсмены проползают или пробегают под этим туннелем.
- Как только они сделали это, попросите спортсменов продлить туннель (пусть каждый делает свой туннель рядом с уже существующим).



Советы:

Записывайте, сколько раз каждый ребенок может выполнить одно и то же задание или как долго он может стоять в позе «моста» или «туннеля».

Предлагайте детям делать больше повторов или более длительное время находиться в одной позе, чтобы на протяжении нескольких недель развить мышечную силу и выносливость. Поощряйте детей стоять неподвижно, пока другие пробираются под ними или через них.

Мосты

«Хорошо! Теперь мы будем строить мосты. Кто может нагнуться таким образом, чтобы сделать мост? Сядьте на пол. Упритесь ногами и руками в пол и поднимайтесь. Прекрасно! Давайте теперь сделаем мост и будем под ним проходить!»

- Один из участников должен сделать мост. Он садится, руками и ногами упираясь в пол, и поднимает туловище вверх.
- Другие проползают или пробегают под мостом.
- Желая упростить это задание, попросите ребенка опереться стопой или ладонями в стену или какой-либо предмет, а другие пусть проходят под таким мостом.



Заключительная спортивная песенка

(5 мин.)

ЦЕЛЬ Завершайте каждое занятие финальной песней с движениями. Используйте знакомую музыку и движения, которые дети выполняли раньше. Такая деятельность поможет им осознать свое тело в пространстве и улучшить адаптивные способности (следовать указаниям, подпевать, имитировать движения) и поможет перестроиться на последующую деятельность.

ВСТУПЛЕНИЕ «Давайте закончим это занятие песенкой «Если ты счастлив и знаешь об этом». Пойте вместе со мною и повторяйте мои движения.

- ПОЙТЕ**
- ■ Если ты счастлив и знаешь об этом, хлопни в ладоши и топни ногой (раскачивайтесь; летайте как птица; походите по кругу, вытянув руки в стороны).
 - ■ Если ты счастлив и знаешь об этом, то твое лицо подтвердит это, если ты счастлив и знаешь об этом, хлопни в ладоши и топни ногой.





Вступительная песенка с косынкой

(5 мин.)

ВСТУПЛЕНИЕ

«Давайте начнем сегодняшнее занятие с нашей спортивной песенки. Пойте вместе со мною и повторяйте мои движения».

ПОЙТЕ

Песенка «Колеса у автобуса»:

- ■ Ребята из нашей группы тянутся к большим пальцам на ногах (нагибаемся и разгибаемся), тянутся к большим пальцам на ногах, тянутся к большим пальцам на ногах. Спортсмены в нашей группе дотрагиваются до больших пальцев на ногах целый день-дневской.
- ■ Игрок на площадке прыгает вверх и вниз, вверх и вниз, вверх и вниз, вверх и вниз всю игру.
- ■ Спортсмен в команде бросает косынку, бросает косынку, бросает косынку. Спортсмен в команде бросает косынку через весь зал.

Совет: Стимулируйте детей к тому, чтобы они сами делали и показывали дополнительные движения.

Игра в слова: прыжки

(5 мин.)

Переделайте игру Первого дня, попросив ребят сначала попрыгать, а затем ползти к спортивным принадлежностям, которые вы будете называть.

Танец землемера

(4 мин.)

Повторите упражнения первого дня.

Мосты и туннели

(5 мин.)

Повторите упражнения первого дня.



Основные навыки

НЕДЕЛЯ ДЕНЬ

первая

1

2

3

Полоса препятствий

(5 мин.)

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Создайте полосу препятствий с пятью этапами, используя напольные метки (указатели куда прыгать), бинбег с обручами (бросание бинбегов через обручи), ряд барьеров (конусы со гимнастической палкой), гимнастическое бревно и финишную прямую (с лентой).

ОБЪЯСНЕНИЕ

Сейчас мы будем преодолевать полосу препятствий! Смотрите и повторяйте!

КАК ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЕ

Покажите спортсменам, как преодолевать полосу препятствий. Потом помогите им самим сделать это.



Задание первое: Прыжки по меткам

- ■ Разместите 10 меток недалеко друг от друга, так чтобы они образовывали зигзаг.
- ■ Дети должны прыгать на двух ногах из одной точки в другую.
- ■ Они должны прыгать сначала влево, потом вправо, повторяя форму зигзага, образованную метками.

Задание 2: Бросание бинбегов в цель (корзину, кольцо)

- ■ Используйте напольные метки, чтобы указать места, в которых должны стоять участники.
- ■ Ребенок должен забросить бинбег или маленький мяч в кольцо или корзину, размещенную параллельно полу.
- ■ Усложните задачу, увеличив расстояние для броска на метр.
- ■ Начните с нижних бросков, если у ребенка это получается, перейдите к верхним броскам.
- ■ Уменьшите или увеличьте расстояние в зависимости от способностей ребенка.



Совет: Помогайте детям изучать цвета, предметы, слова и числа. Стройте задания и давайте команды таким образом, чтобы они включали в себя эти параметры. Попросите детей повторять имена, цвета и количество предметов, которые вы упомянули.

Записывайте, что именно дети уже запомнили, и что они все еще осваивают (например, о них не умеют подниматься и спускаться; определяют, где красный, но еще не знают синего). Стройте деятельность вокруг различных предметов, включая их таким образом в процесс познания, например, предложите детям двигаться вокруг неподвижных объектов (скажем, дивана) или залезть под стол и достать игрушки.

Задание 3: Перешагивание/перепрыгивание через барьеры

- ■ Сделайте барьер из двух конусов, соединенных штырем или палкой. Закрепите палку в отверстиях конуса.
- ■ Меняйте высоту в зависимости от физических возможностей участников.
- ■ Всегда начинайте с минимальной высоты барьера. Если ребенок не может перепрыгнуть через него, пусть просто переступит.

Задание 4: Хождение по гимнастическому бревну

- ■ Дети самостоятельно должны переходить по гимнастическому бревну, чередуя шаги.
- ■ Для детей с более усовершенствованными навыками усложните задание (попросите пройти спиной вперед, использовать боковые шаги, менять направление – туда и обратно спиной назад).
- ■ Увеличьте длину бревна, приставив еще несколько бревен.

Задание 5: Бег по финишной прямой (через ленту)

- ■ Спустившись с гимнастического бревна, ребенок должен бежать по финишной прямой.
- ■ Научите ребят перебежать через финишную линию. Повторите это задание раз, так как некоторые могут останавливаться перед линией, не желая дотрагиваться до ленты.
- ■ Финишная прямая представляет собой длинную ленту. Для того, чтобы создать ее, привяжите один конец ленты с одной стороны, а другой держите в руках (или попросите другого человека подержать его). Когда ребенок коснется ленты, отпустите ее.

Заключительная спортивная песенка

(5 мин.)

Используйте песенку Первого дня, которую вы пели в конце урока.



Вступительная песенка с прыжками

(3 мин.)

ВСТУПЛЕНИЕ

«Давайте начнем наш урок со спортивной песенки. Пойте вместе со мною и повторяйте мои движения».

ПОЙТЕ

Песенка «колеса у автобуса»:

- ■ Ребята в нашем классе могут нагибаться и разгибаться, нагибаться и разгибаться, нагибаться и разгибаться. Ребята в нашем классе могут нагибаться и разгибаться хоть целый день.
- ■ Ребята в нашем классе могут прыгать как кролики, прыгать как кролики, прыгать как кролики. Ребята в нашем классе могут прыгать как кролики целый день-деньской.
- ■ Ребята в нашем классе могут подниматься на носочки и опускаться, подниматься и опускаться, подниматься и опускаться. Ребята в нашей группе могут подниматься на носочки и опускаться целый день.

Совет: Пусть дети предложат и покажут дополнительные движения.

Игра в слова: ходьба на пальчиках

(3 мин.)

Переделайте игру Первого дня, попросив участников передвигаться разными способами к инвентарю (например, на носочках, медленно притопывая, быстро притопывая, двигаясь спиной назад)

Мосты и туннели

(4 мин.)

Сделайте то же самое, что и в День Первый.



Следуй за ведущим, (4 мин.) делая шаги в стороны, соблюдая дистанцию

ЦЕЛЬ

Введение к обучению навыков ходьбы и бега. Развитие двигательных навыков (ходьба, бег, шаги в сторону, захват, высвобождение), адаптивных способностей (следовать указаниям, имитировать движения).

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Поделите пространство при помощи 3-х напольных меток, разместив их на расстоянии полметра друг от друга. Положите бинбег или небольшой мячик у второй метки таким образом, чтобы дети могли отшагнуть в сторону от первой метки ко второй, взять бинбег/мяч, сделать еще один шаг в сторону к третьей метке и оставить переносимый предмет у нее. Меняйте задание, устанавливая дополнительные метки и/или увеличивая расстояние между ними.

КАК ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЕ

Пусть дети делают боковые шаги вправо и влево, достигая напольных меток (пластиковые диски, круги). «Хорошо, теперь давайте поиграем в игру «Следуй за лидером!».

- ■ Маршируйте по комнате, размахивая руками!
- ■ Маршируйте по комнате, обхватив руками голову! Делайте шаг вправо.
- ■ Прекрасно! Сделайте еще шаг в сторону. И еще! Теперь шаг влево. Один большой шаг влево, и еще, еще!
- ■ Теперь сделайте шаг в сторону к разметчику, возьмите бинбег, сделайте еще один шаг в сторону к следующей метке и положите на нее бинбег!



Основные навыки



НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ

ая

1

2

3

Беговые техники *(Введение во вторую неделю)*

ЦЕЛЬ

Осознание тела в пространстве, развитие общего уровня физической подготовленности, двигательных навыков (ходьба, бег, равновесие) и адаптивных способностей (следовать указаниям, имитировать движения).

КАК ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЕ

Подайте сигнал свистком или хлопните в ладоши, чтобы ребята знали, когда нужно поменять стиль бега. При этом проговаривайте, что конкретно нужно делать во время каждого вида деятельности.

- ■ Медленный/быстрый бег с притопыванием
- ■ Быстрый/медленный бег
- ■ Бег спиной назад
- ■ Бег с высоким подъемом колен
- ■ Ходьба на цыпочках

Полоса препятствий *(7 мин.)*

Повторите упражнение, отработанное во второй день.

Заключительная спортивная песенка *(3 мин.)*

Повторите заключительную песню, использованную на занятиях в первый и второй дни.

Основные навыки

НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ

первая

1

2

3



Вы закончили Первую неделю: Обучение основным навыкам. Теперь вы приступать к занятиям недели второй: Ходьба и бег.

