

# Ходьба и Бег

## неделя вторая

### ДАННЫЙ НАБОР УРОКОВ ПРЕДУСМАТРИВАЕТ

игры и мероприятия, помогающие детям развивать умение ходить и бегать, физическую форму, силу, понимание своего тела, понятие пространства и адаптивные навыки (следование инструкциям, имитация движений).



**Special Olympics**

**young athletes™**

[www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

## Обзор

**План занятий (День 1-ый, День 2-ой, День 3-ий) дает подробные объяснения, как спланировать и провести курс Young Athletes с группой детей от 2 до 7 лет.**

**Присутствие взрослых:** Подыщите по крайней мере одного взрослого на четырех детей. Вы можете воспользоваться помощью семей, волонтеров, старшеклассников, студентов и других людей в вашем районе, чтобы сделать занятия более занимательными.

**Длительность:** Программа Young Athletes претворяется в жизнь быстрыми темпами, с большим энтузиазмом и энергией. Установленное время для проведения одного урока — 30 минут. Тем не менее, темпы и продолжительность занятий должны соответствовать потребностям, интересам, возрасту и навыкам молодых спортсменов вашей группы.

**Последовательность:** Каждому комплексу навыков отводится одно занятие, отмеченное как День первый, День второй и День третий. Занятия для каждой области навыков разработаны с целью помочь детям ознакомиться с упражнениями и развить эти навыки посредством повторения.

**Ресурсы:** Карточки Lesson Plan Summary Cards включают в себя краткое содержание занятий, список необходимых приспособлений и номера страниц. Эти карточки, руководство по упражнениям Young Athletes, советы от преподавателей и учебные видео включены в онлайн-инструкцию (ссылка снизу).

**Игры дома:** Раздайте семьям карточки Lesson Plan Summary Cards и предложите им спеть песни и сыграть в одну или две игры с ребенком дома перед следующим сеансом. Помогите им выучить упражнения, подключая их к групповым занятиям и(или) организуя семейные тренировки. Убедитесь, что у них есть доступ к Руководству и видео-роликам.

**>> Смотреть Young Athletes онлайн инструкцию:**

[www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

Favazza, P.C., Zeisel, S., Parker, R., & Leboeuf, L. (2011).

Young Athletes Curriculum. Special Olympics International, Washington, DC.



## Спортивная песня (5 мин.) для начала занятия

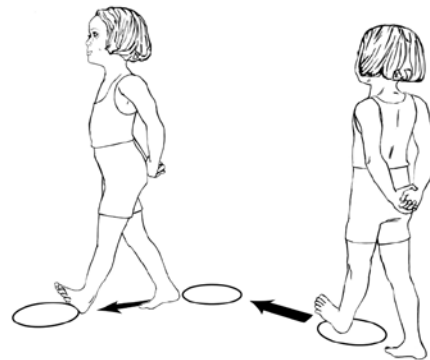
**ПРИСПОСОБЛЕНИЯ** Свисток, отметки для пола (распределены по залу, чтобы создать дорожку), бубен или барабан.

**ЗАМЫСЕЛ** Начинайте каждое занятие Young Athletes с разминки под песню с движениями. Используйте популярный мотив и движения, которые дети выполняли раньше или с которыми уже знакомы. Это поможет им при разминке, послужит упражнением по группированию, будет способствовать пониманию своего тела и поддерживать адаптивные навыки (следование указаниям, пение, имитация движений).

**ПОЯСНЕНИЕ** «Время молодых атлетов! Начнем с нашей спортивной песни, поем все вместе и повторяем движения.»

### ПОЕМ

- ■ Мы поставили пластинку, мы поставили пластинку, и выходим на разминку, и выходим на разминку
- ■ Будем ноги поднимать, будем ноги поднимать, раз-два-три-четыре-пять, раз-два-три-четыре пять
- ■ Начинаем бег на месте — финиш метров через двести, на ходьбу мы перейдем, заниматься вновь начнем



## Следуй за главным

(5 мин.)

### следуй дорожке

#### ПРИСПОСОБЛЕНИЯ

Бубен или барабан, отметки для пола

#### ЦЕЛЬ

Сила, общая физическая форма, моторные навыки

#### ПРОДЕМОНСТРИРУЙТЕ

«Отличная разминка! Теперь давайте сыграем в «Следуй за главным»! Шагайте по залу, двигая руками!»

#### И РУКОВОДИТЕ

- Используйте бубен, барабан или хлопайте в ладоши над головой, ведя спортсменов по залу.
- Призовите спортсменов двигать руками и высоко поднимать колени.
- Шагайте по дорожке (отметкам на полу).
- Другие упражнения: бег, движение задом наперед

## Шаги в сторону

(4 мин.)

#### ПРИСПОСОБЛЕНИЯ

Отметки, короткое бревно, длинное бревно

#### ПРОДЕМОНСТРИРУЙТЕ

«Начнем делать шаги в сторону!»

#### И РУКОВОДИТЕ

**Советы:** Старайтесь, чтобы ребенок сильно не нагнулся и не делал лишних движений при ходьбе — они должны стараться держать бедра и ступни прямо. Попробуйте положить подушку ребенку на голову для хорошей осанки и равновесия.

- Попросите спортсменов сделать шаг вправо и влево на отметки на полу.
- Шаг вправо, параллельно дорожке.
- Шаг влево, параллельно дорожке.
- Такими же шагами двигайтесь параллельно короткому и длинному бревну.





### Стили бега (5 мин.)

**ПРИСПОСОБЛЕНИЯ** Свисток

**ПРОДЕМОНСТРИРУЙТЕ И РУКОВОДИТЕ** Для обучения составьте комплекс различных стилей ходьбы и бега. Затем при сигнале свистка (или при другой команде, например, хлопке в ладоши) дети должны будут сменить стиль ходьбы или бега.

- ■ Медленный/быстрый шаг
- ■ Медленный/быстрый бег
- ■ Бег задом наперед
- ■ Бег с высоким подниманием колена
- ■ Ходьба на цыпочках

Устройте состязания по бегу, используя вышеуказанные стили.

### Мостики и тоннели (5 мин.)

**ЦЕЛЬ** Сила, общая физическая форма

**ПРОДЕМОНСТРИРУЙТЕ И РУКОВОДИТЕ** Теперь мы сыграем в мостики и тоннели! Для начала давайте построим тоннель. Если физически это возможно, пусть один из спортсменов наклонится вперед, так чтобы его руки и ноги касались пола, для того чтобы образовать подобие моста или тоннеля. Попросите остальных спортсменов пролезть или проползти под тоннелем или мостиком.



## Мостики и тоннели *(продолжение)*

### Тоннели

«Кто может так нагнуться, чтобы сделать тоннель? (Руки и ступни на полу, туловищем кверху). Отлично, мы построили тоннель. Ну а сейчас покажите, кто может пройти под тоннелем? Прекрасно! После того как вы пройдете под тоннелем, вы построите свой тоннель рядом! Теперь наш тоннель стал еще больше».

- ■ Один из спортсменов делает тоннель, ставя руки и ноги на пол или же опускаясь на локти и колени.
  - ■ Пусть остальные спортсмены пролезают или проползают под тоннелем.
- образовывая тоннель рядом с предыдущим спортсменом.

**Советы:** Запишите, сколько в среднем раз ребенок может проделать это упражнение, и как долго он может держаться в положении мостика или тоннеля. Старайтесь повторять эти упражнения по несколько раз в течение недель, чтобы развивать силу и выдержку. Смотрите за тем, чтобы тоннели и мостики стояли твердо, пока кто-то проползает внизу.



### Мостики

«Хорошо! А теперь мы сыграем в мостики. Кто может так прогнуться, чтоб сделать мостик? (Сидя на полу, руки и ноги прижаты к полу, а таз поднимается кверху). Отлично! Давайте начнем проходить под мостиком!»

- ■ Спортсмен строит мостик сидя на полу, руки и ноги прижаты к полу, а таз поднимается кверху.
- ■ Остальные спортсмены пролезают или проползают под ним.
- ■ Чтобы упростить задание, спортсмены могут опереться руками или ногами о стену или какой-нибудь предмет.

■ ■ Преодолев тоннель, каждый спортсмен будет удлинять его,



## Спортивная песня (5 мин.) по окончании занятия

**ЗАМЫСЕЛ** Заканчивайте каждое занятие Young Athletes успокаивающей песней с движениями. Используйте популярный мотив и движения, которые дети выполняли раньше или с которыми уже знакомы.

**ПОЯСНЕНИЕ** «Время урока подошло к концу. Пойте вместе со мной и повторяйте движения!»

- ПОЁМ**
- ■ Ручки потянули вверх, словно там висит орех.  
Тянем в стороны потом, словно обнимаем дом.
  - ■ Надо нам ровнее встать  
Руки вытянуть пошире, раз, два, три, четыре, пять.  
Наклониться — три, четыре, и на месте поскакать.





## Спортивная песня (5 мин.) начала занятия с шарфом

**ПРИСПОСОБЛЕНИЯ** Шарф для каждого спортсмена.

**ПОЯСНЕНИЕ** «Начнем Young Athletes с нашей спортивной песни. Пойте вместе со мной и повторяйте движения.»

### ПОЙТЕ И ПОКАЗЫВАЙТЕ

«Наклоняемся пониже, ну-ка, руки к полу ближе!  
Выпрямились, ноги шире, тянем спинку, три-четыре. Заниматься нам не лень, тянем спинку целый день.»

- ■ Возьме шарф с двух концов, поставьте руки на пояс. Ноги на ширине плеч. Медленно тянитесь с шарфом в руках к носкам, в то время как вы поете «наклоняемся». Выпрямитесь, поставьте снова руки на пояс, когда вы поете «выпрямились». Когда вы поете «целый день», сделайте вращательное движение корпусом или шарфом над головой.

«Наклоняемся пониже, ну-ка, руки к полу ближе!  
Выпрямились, ноги шире, тянем спинку, три-четыре, упражняюсь я повсюду, я здоровым сильным буду.»

- ■ Возьмите шарф с двух концов, поставьте руки на пояс. Во время песни вращайте шарф вместе с туловищем. Исходная позиция — ноги на ширине плеч. Медленно наклонитесь направо и в сторону центра, налево и снова к центру, пока вы поете «наклоняемся» и «выпрямились». Когда вы поете «повсюду», сделайте вращательное движение корпусом или шарфом над головой.

«Пусть каждый шарф возьмет, шарф возьмет, шарф возьмет,  
Пусть каждый шарф возьмет и песню в гости позовет.»

- ■ Предложите какие-нибудь дополнительные движения.



**Special Olympics**  
**youngathletes™**



## Следуй за главным

(5 мин.)

Шаги в сторону, движение по дорожке, прыжки, упражнение «гусеничка»

### ПРИСПОСОБЛЕНИЯ

Отметки для пола, круглые подушки или маленький мячик

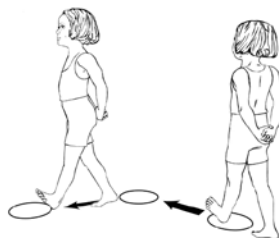
### РАЗМИНКА

Организируйте пространство с 3-мя отметками, расположенными в линию на расстоянии примерно полуметра друг от друга. Положите подушку или шарик на вторую по счету отметку, чтобы спортсмены могли шагнуть в сторону с 1-ой отметки на 2-ую, подобрать предмет, шагнуть на последнюю отметку и оставить его на ней. Переделайте фигуру, добавляя отметки и (или) увеличивая расстояние между ними.

### ПРОДЕМОНСТРИРУЙТЕ И РУКОВОДИТЕ

«Отличная разминка! Теперь давайте сыграем в «следуй за главным»!

- ■ Шагайте по залу, двигая руками!
- ■ Шагайте по залу, положите руки на голову! Шаг вправо.
- ■ Отлично! И снова шаг в сторону. И еще раз! Теперь шаг влево. Еще один большой шаг, и последний!
- ■ Теперь сделайте шаг в сторону на отметку, возьмите подушку, шаг в сторону на следующую отметку, сбросьте подушку на отметку!
- ■ Попросите спортсменов сделать шаг влево и вправо на разные отметки на полу (пластиковые диски, кольца).





## Эстафета (6 мин.)

### ПРИСПОСОБЛЕНИЯ

Отметки на полу, кольцо с мячом или подушкой внутри, кольцо на подставке в качестве цели. Сделайте дорожку из 10 отметок, которая приведет к цели (кольцо на подставке), устанавливая отметки на расстоянии фута. Положите мячи/подушки в маленькое кольцо на полу так, чтобы оно следовало за пятой отметкой и спортсмены могли схватить мяч/подушку, подойти/подбежать/шагнуть в сторону к последней отметке и бросить предмет через кольцо (цель). Переделайте структуру, добавляя отметки или увеличивая расстояние между ними.

### ЦЕЛЬ

Сила, общая физическая форма, моторные навыки (ходьба, шаги в сторону, метание в цель, бег)

### РАЗМИНКА

- ■ Спортсмены должны пробежать небольшое расстояние, взять мяч или подушку и принести их вам.
- ■ Повторите это упражнение несколько раз с каждым ребенком.
- ■ Затем постройте спортсменов возле первой отметки (самая дальняя отметка от цели).

### ПРОДЕМОНСТРИРУЙТЕ И РУКОВОДИТЕ

«Отлично! Теперь вы готовы познакомиться с техникой эстафеты. Смотрите, как я это делаю! Теперь ваша очередь. Когда я говорю ДАВАЙ! Вы начинаете».

- ■ шагайте прямо/боком/бегите по дорожке
- ■ остановитесь, чтобы забрать мяч/подушку
- ■ продолжайте движение к цели
- ■ остановитесь на последней отметке и бросьте мяч или подушку через мишень
- ■ возвращайтесь по дорожке (шагая/бегом/шагая боком)
- ■ дотроньтесь до руки следующего участника со словами ДАВАЙ!

**Совет:**  
Примените ходьбу, бег, движение боком, задом наперед.

## Стили бега (6 мин.)

Повторите упражнение первого дня.

## Полоса Препятствий (5 мин.)

**ПРИСПОСОБЛЕНИЯ** Сделайте полосу с пятью отметками (точки для прыжков), подушки и кольцо (чтобы бросать через него подушки или мячи), ряд барьеров (конусы с перекладиной), гимнастическое бревно, место финиша (через ленту).

**ПОЯСНЕНИЕ** «Теперь мы пробежим полосу препятствий! Смотрите и повторяйте за мной!»

### ПРОДЕМОНСТРИРУЙТЕ И РУКОВОДИТЕ

Покажите спортсменам, как пройти через полосу препятствий. Затем помогите спортсменам в их преодолении.

#### Пункт 1: Прыжок на кружок

- Расположите 10 точек рядом друг с дружкой в форме зиг-зага.
- Спортсмен будет перепрыгивать с кружка на кружок на двух ногах (как заяц).
- Спортсмен будет зигзагообразно прыгать по кружкам направо, а затем налево.

#### Пункт 2: Перебросить подушку или мяч через мишень

- Отметьте, где должен остановиться спортсмен.
- Спортсмен закинет подушку или маленький мячик в кольцо, установленное параллельно земле, или в ведро.
- Продвигайтесь вперед к броску через мишень (кольцо на конусе или подставке) с расстояния 3-ех футов.
- Выполните подачу снизу и по возможности также верхний бросок.
- Увеличьте/уменьшите расстояние в зависимости от умений спортсмена.



## **Полоса Препятствий** *(продолжение)*

### **Пункт 3: Перешагнуть/перепрыгнуть через барьеры**

- Установите барьер при помощи конусов и перекладины или палочки. Протащите ее через отверстия в конусах.
- Регулируйте высоту и всегда начинайте с самого низа.
- Всегда начинайте с минимальной высоты. Если ребенок не в состоянии перепрыгнуть препятствие, пусть он его перешагнет.

### **Пункт 4: Пройти по гимнастическому бревну**

- Спортсмены по одному будут проходить по бревну, чередуя шаги.
- Добавьте другие способы движения по бревну для более активных спортсменов (движение задом наперед, движение боком, изменение направления — в обратную сторону).
- Увеличьте протяженность бревна, добавляя к нему другие бревна.

### **Пункт 5: Пробежать к финишу (через ленту)**

- Как только спортсмен спустился с бревна, он бежит к финишу.
- Научите спортсменов пробегать через финиш.
- Уделите особое внимание этому навыку, так как некоторые будут останавливаться, не желая задевать или дотрагиваться до финишной ленты.
- Финиш представляет собой длинную ленту. Привяжите ее с одной стороны и держите другой конец ленты в руке (это также может сделать кто-то другой).
- Как только спортсмен дотрагивается до ленты, отпустите ее.

## **Спортивная песня** *(3 мин.)* **по окончании занятия**

Повторите песню первого дня, завершающую занятие.





## Спортивная песня (3 мин.) с прыжками зайчиком

**ПОЯСНЕНИЕ** «Время молодых атлетов! Начнем с нашей спортивной песни, поем все вместе и повторяем движения».

- ПОЕМ**
- ■ Наклоняемся пониже, ну-ка, руки к полу ближе!  
Выпрямились, ноги шире, тянем спинку, три-четыре. Заниматься нам не лень, тянем спинку целый день.
  - ■ Зайчик быстрый скачет в поле, очень весело на воле.  
Подражаем мы зайчишке, непоседы-ребятишки.
  - ■ Руки к солнышку потянем и на цыпочки мы встанем.  
Чтобы вырасти повыше и достать до самой крыши.

## Шаги и Прыжки (6 мин.)

**ПРИСПОСОБЛЕНИЯ** Гимнастические бревна, уравнивающие канаты, отметки для пола. Используйте их, чтобы обозначить спортсменам место, на которое надо прыгнуть.

**ЦЕЛЬ** Основы равновесия и прыжки. Моторика, сила, общая физическая форма, моторные навыки (равновесие и направление), понимание своего тела.

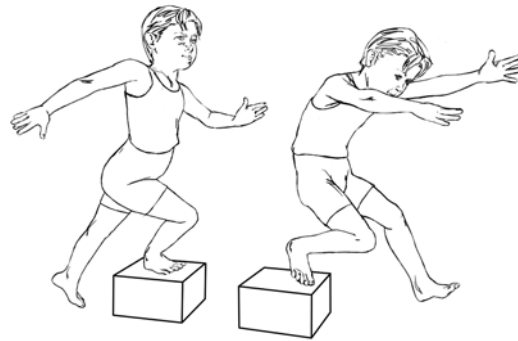
**ПОЯСНЕНИЕ** Хорошо, спортсмены, теперь мы спрыгнем с бревна или каната и постараемся приземлиться на отметку.



## Шаги и Прыжки *(продолжение)*

### ПРОДЕМОНСТРИРУЙТЕ И РУКОВОДИТЕ

- Встаньте на бревно или канат, согните ноги в коленях и прыгните на отметку.
- Если для спортсмена это физически возможно, пусть он(а) также прыгнет на бревно или канат.
- По мере того, как спортсмены совершенствуются в прыжках на отметку, отодвигайте отметки подальше, увеличьте высоту прыжка и измените положение отметки, чтобы они смогли прыгать наискосок.
- К примеру, спортсмен может стоять прямо, но прыгать на отметку сбоку. Убедитесь, что у ребенка развиты навыки равновесия.



## Эстафета

*(6 мин.)*

Повторите упражнение второго дня.



### Тренер говорит (5 мин.)

#### ЦЕЛЬ

Основы равновесия и навыки прыжков. Распознавание частей тела, общая физическая форма, равновесие, моторика, понимание своего тела. Перенос веса тела, чтобы задействовать соответствующие мышцы, является важным навыком.

#### ПРОДЕМОНСТРИРУЙТЕ И РУКОВОДИТЕ

«Давайте теперь сыграем в «Тренер говорит», работая с нашим телом. Я хочу, чтобы вы смотрели, что я делаю, и постарались сделать то же самое. Я хочу, чтобы вы копировали меня».

**Советы:** Пусть ребенок подражает вашим движениям; попробуйте положить ему на голову подушку для хорошей осанки и равновесия; следите, чтобы дети приземлялись на обе ноги.

- Стоим на одной ноге, стоять одна нога за другой, стоять на цыпочках, стоять на пятках... Теперь попробуйте вы!
- Теперь попробуйте то же самое, только руки подняты вверх, опущены вниз, разведены в стороны, сведены вместе и с открытыми/закрытыми глазами.
- Пока спортсмены будут опробовать новые движения, вы будете контролировать их, чтобы их мышцы нейтрализовывали перенос веса тела.

### Полоса Препятствий

(7 мин.)

Повторите упражнение второго дня.

### Спортивная песня

(3 мин.)

Повторите песню, исполняемую в первый и второй день по окончании занятия.



Вторая неделя подошла к концу: Уроки Ходьбы и Бега. Можете приступить к третьей неделе: Прыжки и Равновесие.



НЕДЕЛЯ ДЕНЬ

два

1

2

3

Бег и Ходьба

---