

Прыжки и Равновесие НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

ЭТОТ КОМПЛЕКС УРОКОВ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ

игры и занятия, развивающие выносливость, силу, контроль над телом, ориентирование в пространстве, равновесие, способность прыгать и зрительно-моторную координацию, а также адаптивные способности (выполнение инструкций, копирование движений).



Special Olympics

young athletes™

www.specialolympics.org/youngathletes



Обзор

В плане уроков (День первый, День второй, День третий) приводится подробное описание, позволяющее спланировать и осуществить программу Юные Атлеты с группой детей в возрасте от 2 до 7 лет.

Необходимое число взрослых: План предусматривает наличие как минимум одного взрослого на четырех детей. Требуется помощь родителей, волонтеров, студентов старших курсов, студентов колледжа и пр. в вашем районе, которые следили бы за тем, чтобы программа шла по плану и была интересной.

Время: Программа Юные Атлеты отличается динамичностью, высокой производительностью и подвижностью. Примерное расписание составлено так, чтобы каждый урок занимал не более 30 минут. Однако интенсивность и длительность уроков должны соответствовать потребностям, интересам, возрасту и способностям юных атлетов в вашей группе.

Последовательность: Имеется три блока уроков для каждого диапазона способностей — Первый День, Второй День и Третий День. Уроки в пределах диапазона способностей проводятся в определенной последовательности с тем, чтобы дети могли адаптироваться к занятиям и развивать навыки, повторяя движения.

Источники: Окончательный лист плана уроков содержит общее описание занятий, список необходимого инвентаря и номера страниц, где можно найти подробное описание занятий. Информацию о Листах, Руководстве по занятиям программы Юные Атлеты, Предложения от учителей, а также обучающие видео можно найти в перечне публикаций онлайн (см. вебсайт ниже).

Игры в домашних условиях: Предоставьте семьям Окончательные листы плана уроков и поспособствуйте тому, чтобы они пели песни и играли в игры со своими детьми дома до следующего мероприятия. Помогите им освоить занятия, включив в свои групповые мероприятия и(или) предоставив им семейное обучение. Удостоверьтесь в том, что у них есть доступ к Руководству по занятиям и видеоролики для получения большей информации.

>> См. публикации программы Юные Атлеты онлайн на сайте:

www.specialolympics.org/youngathletes



Вступительные спортивные песни (5 мин.)

ЦЕЛЬ

Начинайте каждое занятие с объединяющей/разогревающей песни с движениями. Используйте обычную мелодию и движения, которые дети уже делали раньше и с которыми они знакомы. Это поможет им размяться, освоиться, контролировать движения тела и развить адаптивные способности (выполнение инструкций, пение, копирование движений).

ОБЪЯСНИТЕ

«Мы начинаем НОВУЮ неделю программы Юные Атлеты! Не забывайте, что атлет — это тот, кто занимается спортом и развивает мышцы своего тела. Мы все почувствуем себя Юными Атлетами, когда будем играть в новые игры и разрабатывать мышцы нашего тела. Давайте начнем программу Юные Атлеты с нашей спортивной песни. Пойте со мной и повторяйте за мной».

Мелодия *Wheels on the Bus* (Колеса автобуса):

ПОЙТЕ И ПОКАЗЫВАЙТЕ

■ Наш бегун бежит бежит бежит, бежит бежит бежит, бежит бежит бежит. Наш бегун бежит, бежит, бежит — целый день.

■ Атлеты в нашем классе ходят очень медленно, очень медленно, очень медленно. Атлеты в нашем классе ходят очень медленно — по всему городу.

■ Игрок на площадке прыгает прыгает прыгает, прыгает прыгает прыгает, прыгает прыгает прыгает. Игрок на площадке прыгает прыгает прыгает — всю игру.



Тренер говорит (5 мин.)

ЦЕЛЬ

Передвижение веса тела с тем, чтобы задействовать мышцы, контролирующие равновесие, — это важный физический и спортивный навык. К другим навыкам, требующим развития, относятся идентификация частей тела, общая физическая подготовка, двигательные способности (равновесие), моторная координация, контроль над телом и адаптивные способности (выполнение инструкций, копирование движений).

Убедите атлетов попробовать эти новые методы тренировки равновесия, передвигая тело так, чтобы им пришлось компенсировать перемещениям веса при помощи мышц. «Отличная разминка! А теперь давайте поиграем в игру «Тренер говорит», используя движения своего тела.

Я хочу, чтобы вы посмотрели на то, что делаю я, и попытались сделать то же самое. Я хочу, чтобы вы КОПИРОВАЛИ мои движения. Посмотрите, как я:

■ Стою на одной ноге, стою, поставив одну ногу перед другой, стою на носочках, стою на пятках...Теперь вы!

■ Теперь попробуйте то же самое, вытянув/собрал внутрь/подняв/опустив руки, или с закрытыми/открытыми глазами.

Балансирные балки/веревки (5 мин.)

ИНВЕНТАРЬ

Балансирные балки/веревки

ЦЕЛЬ

Координация движений, сила, общая физическая подготовка, двигательная способность, контроль над телом и адаптивные способности (выполнение инструкций, копирование движений)

«Давайте поиграем с балансирными балками/веревками!» Идите по балансирной балке/веревке прямо и ровно.

■ А теперь попробуйте идти, поставив одну ногу с каждой стороны балансирной балки/веревки, как я (разведя ноги).

■ Замечательно! Теперь давайте пройдем по балансирной балке/веревке, поставив одну ногу перед другой. Передвигайтесь очень медленно и держите равновесие.

ПОКАЗЫВАЙТЕ И НАПРАВЛЯЙТЕ

ПОКАЗЫВАЙТЕ И НАПРАВЛЯЙТЕ



Прыжки и Равновесие



Ловля мяча ногой (4 мин.)

ИНВЕНТАРЬ

Медленно двигающийся мяч. Используйте мячи разного размера для атлетов, чтобы они испытали разный уровень нагрузки на мышцы равновесия (чем меньше мяч, тем меньше нагрузка).

ЦЕЛЬ

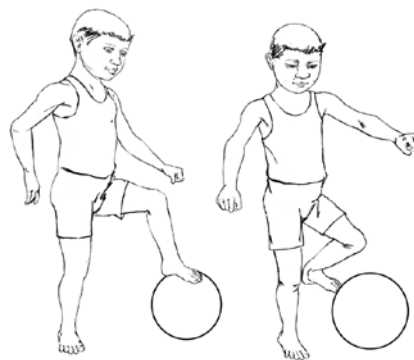
Координация движений, сила, общая физическая подготовка, двигательная способность (ударять и ловить ногой), контроль над телом, а также адаптивные способности (выполнение инструкций, копирование движений).

ПОКАЗЫВАЙТЕ И НАПРАВЛЯЙТЕ

«Теперь мы будем ловить мяч ногой. Сделайте ногой, как я, и поставьте стопу на мяч. Стойте вот так и удерживайте равновесие. Затем размахнитесь ногой и ударьте по мячу, передав его другому атлету/тренеру».

Советы: Пусть атлеты попробуют эти движения с маленькими мячами, если не получается с большими.

- Пусть дети попробуют ударить по мячу из этого положения с неподвижным мячом. Если атлеты освоят этот навык, пусть попробуют поймать ногой крутящийся мяч.
- Теперь, когда другой атлет передал вам мяч, попробуйте остановить его в движении стопой.
- Как только он остановится, поймите равновесие и ударьте по мячу, передав его обратно.
- У вас превосходно получается ловить и передавать мяч ногами!



Шаг и прыжок (6 мин.)

ИНВЕНТАРЬ Балансирные балки/веревки, маркеры-отметки. Используйте балансирную балку/веревку и маркеры, чтобы поставить атлетам цель, до которой нужно допрыгнуть.

ЦЕЛЬ Координация движений, сила, общая физическая подготовка, двигательные способности (равновесие и направление), контроль над телом, адаптивные способности (выполнение инструкций, копирование движений).

«Итак, атлеты, теперь давайте спрыгивать с балансирных балок/веревки, попытайтесь приземлиться на маркеры».

ПОКАЗЫВАЙТЕ И НАПРАВЛЯЙТЕ

■ Сделайте шаг на балансирной балке/веревке, затем согните колени, и спрыгните на маркер».

■ По мере того, как атлеты допрыгивают до маркеров-отметок, передвигайте отметки дальше, увеличивайте высоту прыжка и изменяйте расположение отметок так, чтобы атлеты могли делать прыжки со скруткой, если у них хорошее равновесие.

Завершающая спортивная (5 мин.)

песня

ЦЕЛЬ Заканчивайте каждый урок программы Юные Атлеты завершающей/охлаждающей песней с движениями. Используйте простую мелодию и знакомые детям движения, которые они уже делали раньше.

ОБЪЯСНИТЕ «Пора завершить программу Юные Атлеты. Давайте споем песню If You're Happy and You Know It (Если ты счастлив и знаешь это). Пойте вместе со мной и повторяйте за мной».

ПОЙТЕ ■ Если ты счастлив и знаешь это, хлопни и топни (двигайте телом; летите, как птица: ходите по кругу с вытянутыми руками)

■ Если ты счастлив и знаешь это, то это отразится на твоём лице Если ты счастлив и знаешь это, хлопни и топни (двигайте телом; летите, как птица: ходите по кругу с вытянутыми руками).



Вступительная спортивная песня (4 мин.)

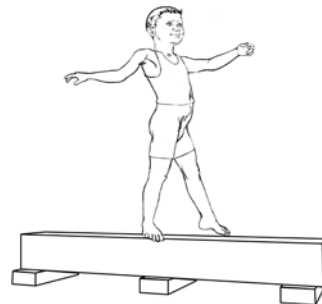
ИНВЕНТАРЬ Балансирная балка/веревка

ОБЪЯСНИТ «Давайте начнем урок программы Юные Атлеты с нашей спортивной песни (Мелодия «Колеса Автобуса»). Пойте со мной и повторяйте за мной».

Е Мелодия «Колеса Автобуса»

ПОЙТЕ И ПОКАЗЫВАЙТЕ

- (На балансирной балке/канате) Наш бегун бежит бежит бежит, бежит бежит бежит, бежит бежит бежит. Наш бегун бежит, бежит, бежит — целый день.
- (На балансирной балке/канате) Атлеты в нашем классе прыгают вверх и вниз, вверх и вниз, вверх и вниз. Атлеты в нашем классе прыгают вверх и вниз — по всему городу.
- Атлеты в нашем классе прыгают вперед и назад, вперед и назад, вперед и назад. Атлеты в нашем классе прыгают вперед и назад — всю игру.



Тренер говорит (4 мин.)

Перестройте занятия Первого Дня так, чтобы атлеты стояли на балансирной балке или веревке, когда будут стоять на одной ноге, носочках, пятках и т.д.



Катание и ловля ногой

(5 мин.)

ИНВЕНТАРЬ

Мяч

ЦЕЛЬ

Координация движений, идентификация частей тела (касание носком), сила, общая физическая подготовка/гибкость, двигательные способности (катание, ловля ногой), контроль над телом и адаптивные способности (выполнение инструкций, копирование движений)

Атлеты должны разделиться по парам и сесть на пол лицом друг к другу, широко расставив ноги, так чтобы их ноги соприкасались в форме ромба.

ПОКАЗЫВАЙТЕ И НАПРАВЛЯЙТЕ

- Передайте им медленно движущийся мяч/мяч, который они должны будут катать вперед-назад между собой.
- Теперь давайте перекачивать мяч своим партнерам так, как мы начали это делать на прошлой неделе.
- Сядьте лицом к партнеру, растянув ноги в разные стороны вот таким образом (покажите).
- Проверьте, чтобы ваши пальцы ног касались пальцев ног партнера.
- Затем один из вас перекачивает мяч другому по полу вот так (покажите). Останавливайте мяч руками и перекачивайте обратно.
- Если атлеты достаточно развиты физически, попросите их перейти в положение стоя на коленях или на ногах.
- Попробуйте передавать мяч своему партнеру, стоя на коленях вот так (покажите).
- Попробуйте передавать мяч своим партнерам, встав на ноги, и перекачивать его им вот так (покажите согнутое положение).
- Молодцы!!

Прыжки и Равновесие



Поймать мяч ногой (4 мин.)

Повторите упражнения Первого Дня.

Высокие прыжки (5 мин.)

ИНВЕНТАРЬ

Маркеры-отметки, стержни, пуф, конусы, обручи, мячи, балансирующая балка/веревка и блоки. Инвентарь должен быть уже расставлен по залу. Распределите инвентарь так, чтобы у атлетов была возможность перепрыгивать через различные предметы.

ЦЕЛЬ

Определять и находить спортивный инвентарь, координация движений, сила, общая физ. подготовка, двигательные способности (прыжки, равновесие, хватание), контроль над телом и адаптивные способности (выполнение инструкций, копирование движений).

Покажите атлетам, как нужно правильно перепрыгивать через предметы инвентаря.

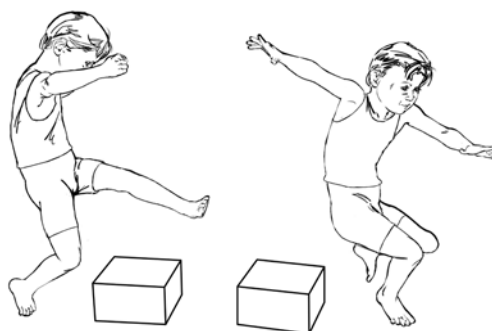
ПОКАЗЫВАЙТЕ И НАПРАВЛЯЙТЕ

Советы: Дети могут запрыгивать на предметы и спрыгивать с них, если не получается не касаться их (например, они могут перепрыгнуть через пуф или запрыгнуть на него); если они спрыгивают с предмета, не перепрыгивая через него, усложните задачу тем, что попросите их дотянуться до какого-то объекта (например, шарфа) во время прыжка.

Вчера мы запрыгивали на балансирующие балки и спрыгивали с них на наши маркеры.

Сегодня мы будем прыгать ЧЕРЕЗ инвентарь.

Сначала запрыгните на предмет, ЗАТЕМ посмотрите, сможете ли вы ЧЕРЕЗ него перепрыгнуть!



Скачущая лягушка/ Прыгающие ящерицы (5 мин.)

ИНВЕНТАР

Маркеры-отметки, разложенные по залу

ЦЕЛЬ

Определять и находить спортивный инвентарь (маркеры-отметки), координация движений, сила, общая физ. подготовка, двигательные способности (прыжки и бег), контроль над телом и адаптивные способности (следование инструкциям, копирование движений).

«Итак, атлеты, теперь мы с вами поиграем в прыгающих ящериц! Мы все будем ПРЫГАТЬ/СКАКАТЬ от одного маркера к другому, как прыгающие ящерицы!»

ПОКАЗЫВАЙТЕ И НАПРАВЛЯЙТЕ

Советы: Если ребенок отталкивается всей стопой и приземляется на всю стопу, попросите его нагнуться вперед и согнуть колени. Если ребенку тяжело прыгать, бегите сбоку от ребенка, держа его/ее за руку и отработайте прыжки на маркер через предмет.

■ Вы можете прыгать от одного к другому (покажите) или перепрыгивать через них (покажите).

■ Если атлеты освоили прыжки от одного маркера к другому и(или) через них, пусть они побегут и остановятся либо на маркере, либо перепрыгнув через него:

■ Теперь, когда вы научились заскакивать на маркеры и перепрыгивать через них, попробуйте сначала разбежаться, а потом остановиться на маркере.

Завершающая спортивная песня

(5 мин.)

Повторите песню, которую пели в Первый День для завершения урока.



Вступительная спортивная песня с прыгающими ящерицами

(2 мин.)

ОБЪЯСНИТЕ

«Давайте начнем программу Юные Атлеты с нашей спортивной песни (мелодия «Колеса Автобуса»). Пойте со мной и повторяйте за мной».

ПОЙТЕ И ПОКАЗЫВАЙТЕ

Мелодия «Колеса Автобуса»

■ Наши атлеты прыгают через отметку, через отметку, через отметку. Наши атлеты прыгают через отметку — целый день.

■ Игрок на поле бежит вперед и назад, вперед и назад, вперед и назад. Игрок на поле бежит вперед и назад — по всему городу.

■ Атлеты в нашем классе прыгают на отметку, на отметку, на отметку. Атлеты в нашем классе прыгают на отметку — всю игру.

Тренер говорит: с пуфом

(3 мин.)

Используйте упражнения Первого Дня, попросив атлетов сначала запрыгивать на пуф, потом перепрыгивать через него, а затем поиграйте им в мяч.

Высокие прыжки

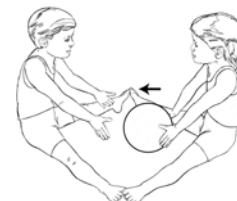
(4 мин.)

Повторите упражнения Второго Дня.

Катание и ловля

(5 мин.)

Повторите упражнения Второго Дня.



Ловля мяча ногой

(4 мин.)

Повторите упражнения Второго Дня.



Special Olympics
youngathletes™

Скачущая лягушка/ Прыгающие ящерицы

(5 мин.)

Повторите упражнения Второго Дня.

Стоя на воротах (5 мин.)

ИНВЕНТАР

Два конуса, образующие ворота, и медленно движущийся мяч, распределенные по залу.

ЦЕЛЬ

Координация движений (перемещение веса в ответ на движение мяча), сила, общая физическая подготовка, двигательные способности (хватание, бег), контроль над телом и адаптивные способности (следование инструкциям, копирование движений).

ОБЪЯСНИТЕ

Расставьте атлетов так, чтобы они стояли в пространстве между конусами, образующими ворота. «Итак, прыгающие ящерицы, давайте попробуем себя в качестве вратарей! Встаньте между двумя конусами. Пространство между двумя конусами — это ваши ворота».

ПОКАЗЫВАЙТЕ И НАПРАВЛЯЙТЕ



■ Когда тренер или ваш партнер закатит или ударит мячом по воротам, поймайте мяч руками вот так.

■ Задача вратаря — остановить мяч прежде, чем он попадет в пространство между конусами, в ворота. Пробуем себя в качестве вратарей!

(2 мин.)

Повторите песню, которую пели в Первый День во Второй День для завершения урока.

Завершающая спортивная песня



Вы завершили Третью Неделю: Прыжки и равновесие. Теперь вы можете начать Четвертую неделю: Ловля мяча ногой и рукой.