

# Захват и ловля

## Неделя четвёртая

---

### ЭТА СЕРИЯ ЗАНЯТИЙ ПРЕДУСМАТРИВАЕТ

игры и физические упражнения, направленные на развитие у детей навыков захвата и ловли (выносливости, силы, ощущения собственного тела, восприятия пространства, баланса, зрительно-моторной координации, управления движениями, проприорецепции).



**Special Olympics**  
**young athletes™**





**Special Olympics**  
**young athletes™**

---

## Обзор Деятельности

**Программа Занятий (День Первый, День Второй, День Третий) планировании и проведении мероприятия «Молодые атлеты» с группой детей в возрасте от 2 до 7 лет.**

**Требуемое количество взрослых:** присутствие как минимум 1 взрослого на четверо детей. Привлекайте к помощи членов семьи, волонтеров, старших студентов курсов, студентов колледжей и знакомых из вашего района, чтобы мероприятие прошло благополучно и весело.

**Время:** Мероприятие «Молодые атлеты» проводится в быстром темпе, с энтузиазмом и энергией. Время, требующееся для завершения каждого урока, составляет приблизительно 30 минут. В любом случае темп и длительность занятия должны соответствовать нуждам, интересам, возрасту и навыкам молодых атлетов в вашей группе.

**Последовательность:** Для каждой сферы навыков предусмотрено 3 занятия, озаглавленные как День Первый, День Второй и День Третий. Занятия по каждой сфере навыков должны проводиться в определенной последовательности, чтобы помочь детям познакомиться с физическими упражнениями и развить навыки путем постоянного их повторения.

**Ресурсы:** Карточки с кратким изложением плана занятий включают в себя схему физических упражнений, список необходимого оборудования и номера страниц с описанием физических упражнений. Карточки, Руководство по Упражнениям для Молодых Атлетов, Предложения от Учителей и учебные видеозаписи содержатся в инструментарии в интернете (смотри интернет-сайт, указанный ниже).

**Домашние игры:** Выдайте семьям карточки с кратким изложением плана занятий и призывайте их петь песни и играть в игры с ребенком дома до следующего занятия. Познакомьте их с упражнениями, включив их в ваши групповые занятия и(или) в семейное учебное занятие. Выдайте им Руководство по Упражнениям и Видеозаписям.

**>> Смотри инструментарий «Молодые Атлеты» в интернете:**

[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 минут).

### ЦЕЛЬ

Начинайте каждое занятие «Молодых Атлетов» с подготовительной песни с разминкой. Используйте хорошо знакомую детям мелодию и знакомые движения. Это поможет детям разогреться и настроиться на работу, поможет ощутить собственное тело и поспособствует в развитии адаптивных навыков (следовать в заданном направлении, подпевать, имитировать моторные движения)

### ОБЪЯСНИТЕ

«Мы начинаем НОВУЮ неделю мероприятия «Молодые Атлеты». Помните, атлет — это тот, кто занимается спортом и развивает свое тело. Мы все будем атлетами, пока занимаемся спортом и развиваем наше тело. Давайте начнём с нашей Спортивной Песни. Подпевайте за мной и повторяйте мои действия».

### СПОЙТЕ И ПРО ДЕМОНСТРИРУЙТЕ

**Мелодия «Автобусные колёса» (The wheels on the bus):**

- Вратарь команды останавливает мяч (прыгает перед мячом), останавливает мяч, останавливает мяч. Вратарь команды останавливает мяч — и так весь день.
- Игрок на площадке прыг, прыг, прыгает, прыг прыг прыгает, прыг, прыг, прыгает. Игрок на площадке прыг, прыг, прыгает — и так по всему городу.
- Атлеты на нашем занятии катят мяч, катят мяч, катят мяч.
- Атлеты на нашем занятии катят мяч — и так всю игру.



## Перекат и Захват *(5 минут)*

**СНАРЯЖЕНИЕ** Мяч

**ЦЕЛЬ** Моторная координация, идентификация частей тела (дотрагивание до пальцев ног), сила, общая выносливость и гибкость, моторные навыки (перекат, захват), ощущение собственного тела, адаптивные навыки (следование в заданном направлении, имитация моторных движений).

### ПРОДЕМОНСТРИРУЙТЕ И РУКОВОДИТЕ

Посадите атлетов на землю парами лицом друг к другу, ноги вытянуты в положении ноги врозь и касаются ног другого атлета, образуя фигуру ромба. Дайте им мяч, предназначенный для медленного катания/мяч для катания туда-обратно. «Отлично спели песню! Теперь мы будем практиковать перекат мячей нашим партнёрам, как на прошлой неделе».

- ■ Сядьте лицом к своему партнёру, ноги вытянуты и разведены врозь. Убедитесь, что вы касаетесь пальцами своих ног пальцев ног своего партнёра.
- ■ Затем один из вас толкает мяч по земле к другому. Остановит его мяч руками и толкните его обратно партнёру.
- ■ Предложите атлетам встать на колени или полностью встать на ноги, если они физически на это способны.
- ■ Отличная работа!



## Тренировка вратаря (5 минут).

**СНАРЯЖЕНИЕ** Два конуса, формирующие область ворот, и медленно катящийся мяч уже должны находиться в комнате.

**ЦЕЛЬ** моторная координация (перемещение веса тела, чтобы среагировать на движение мяча), сила, общая выносливость, моторные навыки (захват, бег), ощущение собственного тела и адаптивные навыки (следование в заданном направлении, имитация моторных движений).

**ПРОДЕМОНСТРИРУЙТЕ И РУКОВОДИТЕ** Поставьте атлетов так, чтобы они стояли между двумя конусами, формирующими область ворот. «Атлеты, давайте потренируемся быть вратарями!»

- ■ Встаньте между двумя конусами. Помните, область между конусами называется областью ворот.
- ■ Когда тренер или ваш партнёр катит или направляет мяч в ворота, попытайтесь своими руками остановить мяч.
- ■ Задача вратаря заключается в том, чтобы остановить мяч до того, как он достигнет области между конусами, то есть области ворот. Давайте потренируемся быть вратарями!»



## Большой Мяч *(5 минут)*

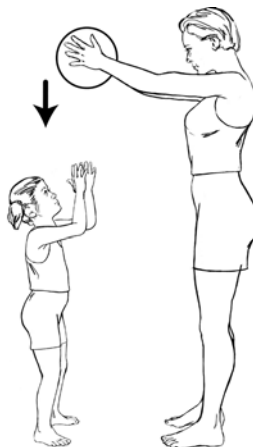
**СНАРЯЖЕНИЕ** большой мяч

**ЦЕЛЬ** моторная координация, сила, общая выносливость, моторные навыки (баланс), ощущение собственного тела, проприорецепция, зрительно-моторная координация и адаптивные навыки (следование в заданном направлении, имитация моторных движений).

**ПРОДЕМОНСТРИРУЙТЕ И РУКОВОДИТЕ**

«Давайте ловить наш большой мяч (или медленно- катящийся мяч). Наблюдайте сначала за мной, потом у всех будет возможность поиграть со взрослым».

- Встаньте лицом к атлету и медленно поднесите мяч по направлению к нему: «Видишь, мяч движется в твою сторону. Следи за мячом!» Повторите это несколько раз. Двигайте мяч быстрее каждый раз: «Теперь мяч движется быстрее!»
- Затем скажите атлету, чтобы он выхватил мяч из ваших рук: «Когда я подойду ближе, хватай мяч из моих рук!»
- Затем объясните: «Я отпущу мяч, и ты можешь его поймать. Просто поймай его руками!» По- тренируйтесь несколько раз перед тем как бросить мяч атлету.
- Дайте каждому атлету шанс побольше потренироваться в ловле мяча, не забывая при этом задействовать всех детей. Ожидающие дети могут подбадривать других, перебрасываться воображаемым мячом или перебрасываться между собой другими мячами.





## Ловля Пуфа-Мяча (5 минут)

**СНАРЯЖЕНИЕ** Пуф-Мяч

**ПРОДЕМОНСТРИРУЙТЕ И РУКОВОДИТЕ** Адаптируйте упражнение с большим мячом, используя пуф-мяч вместо большого мяча, для тренировки навыков ловли.

## Заключительная спортивная песня (5 минут)

**ЦЕЛЬ** завершайте каждое занятие заключительной/успокаивающей песней с движениями. Постарайтесь найти простую мелодию и движения, с которыми дети уже знакомы.

**ОБЪЯСНИТЕ** «Настало время закончить наше занятие. Давайте споём «Если вы счастливы и вы это знаете» (If you happy and you know it). Подпевайте мне и повторяйте за мной всё, что я делаю».

**ПОЙТЕ**

- ■ Если вы счастливы и знаете об этом —хлопайте и топайте (покачайте телом; полетайте как птичка, походите вокруг с вытянутыми руками).
- ■ Если вы счастливы и знаете об этом , то это будет видно на вашем лице; если вы счастливы и знаете об этом — хлопайте и топайте(покачайте телом; полетайте как птичка: походите вокруг с вытянутыми руками).





## Открывающая спортивная игра-песня *(4 минуты)*

**СНАРЯЖЕНИЕ** Гимнастическое бревно/скакалка

**ОБЪЯСНИТЕ** «Давайте начнём мероприятие «Молодые атлеты» с нашей спортивной песни (мелодия «Автобусные колёса»). Подпевайте и повторяйте за мной всё, что я делаю».

**СПОЙТЕ И ПРОДЕМОНСТРИРУЙТЕ** Мелодия «Автобусные колёса»

- Атлеты в нашем классе ловят пуф-мяч, ловят пуф-мяч, ловят пуф-мяч. Атлеты в нашем классе ловят пуф-мяч — и так весь день.
- Игрок в команде ловит мяч, ловит мяч, ловит мяч. Игрок в команде ловит мяч — и так по всему городу.
- Атлеты в команде прыгают вверх и вниз, вверх и вниз, вверх и вниз. Атлеты в команде прыгают вверх и вниз — и так всю игру.

**Тренировка вратаря** *(5 минут)*  
Повторите упражнения 1-го дня

**Ловля Большого Мяча или Мяча-Пуфа** *(5 минут)*  
Повторите упражнения на ловлю большого мяча или мяча-пуфа 1-го дня

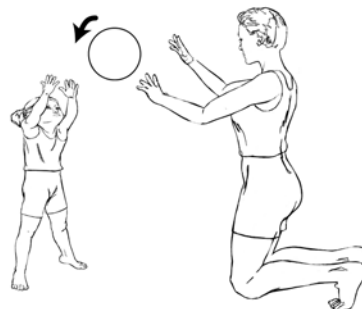
## Ловля мяча с высоты (6 минут)

**СНАРЯЖЕНИЕ** Большой надувной мяч, мяч для медленного переката.

**ЦЕЛЬ** Моторная координация, сила, общая выносливость, моторные навыки (захват, ловля и удерживание), ощущение собственного тела, проприорецепция и адаптивные навыки (следование в заданном направлении, имитация моторных движений). Используйте большой надувной мяч или мячи для медленного переката, чтобы ознакомить атлетов с ловлей на коротком расстоянии.

**ПРОДЕМОНСТРИРУЙТЕ И РУКОВОДИТЕ** Встаньте на колени лицом к ребёнку, находящемуся от вас на расстоянии 3 футов: «Итак, атлеты, мы потренируемся ловить этот БОЛЬШОЙ мяч!»

- Осторожно бросьте ребёнку надувной мяч или просто большой мяч и попросите поймать его руками с поднятыми пальцами (бросок совершается с уровня выше талии). Убедитесь, что бросок совершается с уровня груди и с поднятыми пальцами рук: «Видишь, как я бросаю мяч (атлету) с поднятыми пальцами? Поймай мяч руками с поднятыми пальцами!»
- Меняйте расстояние и высоту в зависимости от физических данных ребёнка. Усложняйте занятия, отодвигаясь на большее расстояние и чередуя высокие и низкие броски: «Отличная работа! Теперь я отойду немножко назад, и посмотрим, как у нас получится!»
- Дайте атлетам возможность тренироваться как можно больше, не забывая при этом задействовать всех детей. Ожидаящие дети могут подбадривать других или перебрасываться воображаемым мячом или перебрасывать мяч друг другу, если имеется достаточное количество мячей.





## Ловля мяча после отскока *(6 минут)*

**СНАРЯЖЕНИЕ** Надувной мяч

**ЦЕЛЬ** Моторная координация, сила, общая выносливость, моторные навыки (захват, ловля и удерживание), ощущение собственного тела, проприорецепция и адаптивные навыки (следование в заданном направлении, имитация движений).  
Используйте большой надувной мяч для знакомства с ловлей мяча после отскока от пола.

### ПРОДЕМОНСТРИРУЙТЕ И РУКОВОДИТЕ

Встаньте лицом к ребёнку и бросьте большой надувной мяч или просто о большой мяч так, чтобы ребёнок смог поймать мяч, не двигаясь с места: «Мы потренировались ловить мяч отсюда (указать на уровень груди), теперь мы попытаемся поймать его отсюда (указать на нижнюю часть тела)».

**Подсказка:** Глаза должны быть сосредоточены на цели. Пальцы рук во время ловли мяча, брошенного ниже талии, должны быть опущены и подняты вверх при ловле мяча, брошенного выше уровня талии.

- «Видишь, если я брошу мяч (атлету), он может опустить пальцы рук вниз, потому что мяч летит снизу (указать на нижнюю часть тела)».
- «Опустите пальцы рук, чтобы поймать отскочивший мяч. Теперь попробуйте повторить это с вашими партнёрами!»
- Меняйте расстояние и используйте мяч меньшего размера в зависимости от физических данных ребёнка.
- Дайте атлетам возможность потренироваться как можно больше, не забывая при этом задействовать всех детей. Ожидющие дети могут подбадривать других или перебрасываться воображаемым мячом или перебрасывать мяч друг другу, если имеется достаточное количество мячей.

## Заключительная *(3 минуты)* спортивная песня

В заключении занятия повторите песню, которую вы пели в День 1.



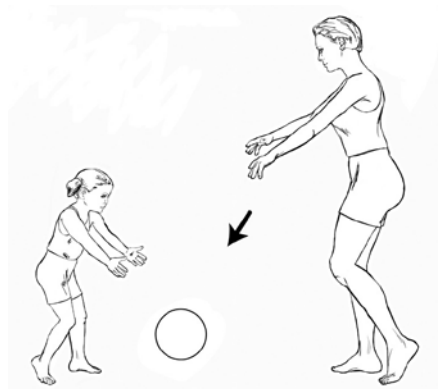


## Открывающая спор- тивные игры песня с «Прыгающей ящерицей» (5 минут)

**ОБЪЯСНИТЕ** «Давайте начнём мероприятие «Молодые атлеты» с нашей спортивной песни (мелодия «Автобусные колёса»). Подпевайте и повторяйте за мной все, что я делаю».

**ПОЙТЕ И ДЕМОНСТРИРУЙТЕ** Мелодия «Автобусные колёса»

- ■ Атлеты команды перепрыгивают через линию старта, через линию старта, через линию старта. Атлеты команды перепрыгивают через линию старта — и так весь день.
- ■ Игрок на площадке прыгает вверх и вниз, вверх и вниз, вверх и вниз. Игрок на площадке прыгает вверх и вниз — и так по всему городу.
- ■ Атлеты на нашем занятии ловят мяч, ловят мяч, ловят мяч. Атлеты на нашем занятии ловят мяч — и так всю игру.



## Пуф-мяч (5 минут) Ловля/Бросок

**СНАРЯЖЕНИЕ** Вам понадобится пуф-мяч для каждого ребёнка, чтобы они могли перебрасываться мячом со взрослыми, а также между собой во время ожидания.

**ЦЕЛЬ** Идентификация (распознавание) частей тела, общая выносливость, моторные навыки (ловля, бросок), ощущение собственного тела, адаптивные навыки (следование в заданном направлении, имитация моторных движений). Ознакомление с навыками из занятий Недели 5.

### ПРОДЕМОНСТРИРУЙТЕ И РУКОВОДИТЕ

«Отличная работа, атлеты! Сейчас мы попробуем ловить и бросать наши пуфы-мячи! Сначала наблюдайте за мной, а затем каждый сможет поиграть со взрослым!»

- ■ Встаньте лицом к атлету и медленно направьте к нему пуф-мяч: «Видишь, пуф-мяч направляется в твою сторону. Следи за пуфом-мячом». Повторите это несколько раз. Каждый раз приближайте мяч быстрее: «Теперь мяч движется быстрее!»
- ■ Затем попросите атлета схватить пуф-мяч из ваших рук: «Когда я подойду ближе, возьми пуф-мяч из моих рук».
- ■ Затем объясните: «Я отпущу пуф-мяч, и ты можешь его поймать! Попытайся поймать его руками!» Потренируйтесь несколько раз.
- ■ Затем начните бросать мяч: «Я бросаю тебе мяч, а ты его ловишь!»
- ■ Затем объясните атлету, как бросать пуф-мяч: «Возьми пуф-мяч и держи его руками. Смотри на мои руки и брось пуф-мяч мне, как я его тебе бросал!» Этот бросок осуществляется СНИЗУ.
- ■ Мы можем бросать пуф-мяч туда-обратно. Дайте атлетам возможность как можно больше потренироваться, не забывая при этом задействовать всех детей. Ожидающие дети могут подбадривать других, перебрасываться воображаемым мячом-пуфом или перебрасываться мячом-пуфом между собой, привыкая к управлению мячом.

#### Подсказка:

Пальцы детей должны быть направлены вниз при принятии и броске объектов ниже уровня талии.





# Захват и Ловля

## Ловля мяча с высоты *(5 минут)*

Повторите серию упражнений Дня 2

## Перекат (мяча) *(5 минут)*

**СНАРЯЖЕНИЕ** Два конуса, формирующие область ворот, и медленно-катящийся мяч уже должны быть размещены в комнате.

**ЦЕЛЬ** Моторная координация, сила, общая выносливость/ гибкость, моторные навыки (перекат, захват), зрительно- моторная координация (целиться в ворота), ощущение собственного тела и адаптивные навыки (следование в заданном направлении, имитация моторных движений). Ознакомление с навыками из занятий Недели 5.

### ПРОДЕМОНСТРИРУЙТЕ И РУКОВОДИТЕ

Расположите атлетов так, чтобы они стояли на расстоянии длины 1 тела от 2 конусов, формирующих область ворот. Поставьте отметку на пол на то место, где бы вы хотели, чтобы атлеты стояли, сидели или стояли на коленях: «Атлеты, давайте потренируемся забивать голы!»

#### Подсказка:

Напомните атлетам сосредоточиться на мяче и использовать отметки на полу, чтобы определиться, где им стоять, сидеть или стоять на коленях.

- ■ Сядьте на пол и, перекачивая мяч МЕЖДУ конусами, попытайтесь забить ГОЛ! Голы можно забивать самому, сидя напротив стены, или с партнёром-атлетом, сидящим с другой стороны конусов, зеркально отображая друг друга, и также пытайтесь забить гол.
- ■ Теперь встаньте на колени и попытайтесь перекатить мяч между конусами и забить гол, стоя на коленях.
- ■ Теперь встаньте на ноги и попытайтесь перекатить мяч между конусами и забить гол, стоя на ногах.

## Ловля мяча после отскока *(4 минуты)*

Повторите упражнения Дня 2

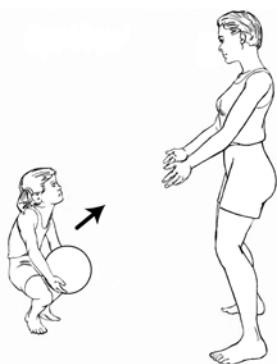


**Бросок двумя руками снизу** (5 минут)

**СНАРЯЖЕНИЕ** Надувные мячи или медленно-катящиеся мячи для каждого атлета или каждой пары атлетов.

**ЦЕЛЬ** моторная координация (перемещение веса для реакции на движение мяча), сила, общая выносливость, моторные навыки (захват, бросок, ловля), идентификация частей тела (пальцы рук), ощущение собственного тела и адаптивные навыки (следование в заданном направлении, имитация моторных движений). Ознакомление с навыками из упражнений Недели 5.

**ПРОДЕМОНСТРИРУЙТЕ И РУКОВОДИТЕ**



Расположите атлетов так, чтобы они стояли лицом к лицу с другим атлетом, и используйте отметки на полу для того, чтобы дать атлетам ориентир, где стоять. Расположите атлетов на расстоянии около 3 футов друг от друга или длины тела.

- Атлеты, сейчас мы потренируемся бросать мячи нашим партнёрам так же, как мы бросали мячи-пуфы.
- Возьмите мяч и держите его в руках. Смотрите на мои руки/руки вашего партнёра и бросайте мяч в мои руки/руки вашего партнёра. Убедитесь, что пальцы рук направлены вниз!
- Это бросок мяча СНИЗУ! Мы можем перебрасываться мячом с нашими партнёрами вперёд-назад!

**Заключительная спортивная песня** (3 минуты)

Для завершения занятия повторите песню, которую вы пели в День 1 и 2.



Вы завершили занятия Недели 4: Захват и Ловля  
Вы можете приступить к занятиям Недели 5: Броски