

Броски

Пятая неделя

ЭТОТ БЛОК УРОКОВ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ

игры и
упражнения,
способствующие
развитию у детей
способности бросать,
выносливости, силы,
контроля над телом, а
также ориентации в
пространстве.



Special Olympics
young athletes™



Краткий обзор

В плане занятий (День Первый, День Второй, День Третий) содержится информация, позволяющая спланировать и осуществить программу Юные Атлеты для группы детей от 2 до 7 лет.

Руководители: Исходите из расчета – минимум 1 взрослый на четырех детей. Для того, чтобы занятия проходили в веселой и непринужденной атмосфере, вы можете привлекать старшеклассников, студентов, волонтеров, членов семей, а также других людей из вашего сообщества.

Время: Программа Юные Атлеты проводится в быстром и энергичном темпе, с большим энтузиазмом. На проведение каждого урока отводится приблизительно 30 минут. Однако темп и продолжительность занятия должны соответствовать потребностям, интересам, возрасту и способностям участников группы юных атлетов.

Последовательность: Блок состоит из трех уроков, каждый из которых посвящен отдельной области навыков, названных День Первый, День Второй и День Третий. Занятия в области каждого из навыков организованы таким образом, чтобы дети могли познакомиться с определенным видом упражнений и развивать навык за счет повторения.

Источники: Карточки планирования занятий содержат схему выполнения упражнений, список необходимого инвентаря, и номера страниц с описанием упражнений. С Карточками, Руководством по занятиям для Юных Атлетов, Советами учителей, а также с обучающим видео можно ознакомиться, посмотрев онлайн инструментарий (см. вебсайт ниже).

Домашние игры: Выдайте карточки планирования занятий членам семей и поспособствуйте тому, чтобы они играли в игры дома, а также пели песни до того, как они придут на следующее занятие. Также помогите им освоить упражнения, включив их в ваши групповые мероприятия и/ или проводя семейные занятия. Проверьте, чтобы они имели доступ к Руководству по занятиям и обучающему видео.

>> Смотрите инструментарий Юных Атлетов онлайн на:
www.specialolympics.org/youngathletes



Песня открытия (4 мин.)

Цель Начинать каждое занятие Юных Атлетов с объединяющей/разогревающей песни, сопровождаемой телодвижениями. Используйте узнаваемую мелодию и движения, которые дети уже делали раньше или которые им знакомы. Это поможет им разогреться, сыграет объединяющую роль, а также поспособствует улучшению координации и адаптационных навыков (следование указаниям, совместное пение, повторение движений).

Обращение

“Давайте начнем занятие Юных Атлетов с нашей Спортивной песни. Пойте вместе со мной и повторяйте за мной”.

Песня

Wheels on the Bus melody:

- ■ The athletes in our class touch their toes (наклонитесь и потянитесь), touch their toes, touch their toes. The athletes in our class touch their toes - all through the day.

- ■ The runner on the team goes run run, run, run run, run, run run run. The runner on the team goes run run run - all through the town.

- ■ The player on the court jumps up and down, up and down, up and down. The player on the court jumps up and down - all through the game.



Катание (5 мин.)

ИНВЕНТАРЬ Мяч с утяжелением, конусы, отметки на полу рядом с конусами

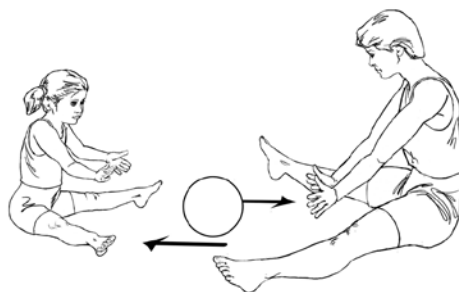
Цель Координация, гибкость, общее развитие, моторные функции, и умение адаптироваться. (Следование указаниям, повторение движений)

Руководи и показывай

Сядьте, расставив ноги лицом к ребенку. 'Давай сядем как на прошлой неделе – расставив ноги в стороны. Теперь будем перекатывать мяч'. Перекатывайте мяч вперед-назад.

Совет: Напомните атлетам, что нужно следить за мячиком и использовать отметки на полу, чтобы определить, где сидеть или стоять.

- ■ Здорово – теперь попытаемся катить мяч, стоя на коленях. Катайте мяч, стоя на полусогнутых коленках.
- ■ Хорошо. Теперь встанем и будем перекатывать мяч между конусами, чтобы забить гол.
- ■ Попросите ребенка перекатывать мячик между конусами из положения стоя. Это упражнение можно отработать со стенкой или с другим атлетом, стоящим в другой стороне от конусов в зеркально отраженной позиции, тоже пытающимся забить гол.





Две Руки (5 мин.)

Подача

снизу

ИНВЕНТАРЬ Мячик с утяжелением для каждой пары, отметки на полу

ЦЕЛЬ Координация, гибкость, общее развитие, моторные функции, и умение адаптироваться. (Следование указаниям, повторение движений)

Руководи и показывай Расставьте атлетов так, чтобы они стояли лицом друг к другу, и используйте отметки, чтобы они могли определить точное место, если необходимо. Расположите атлетов на расстояние 1 метра друг от друга, или на расстояние, равное росту одного атлета.

- ■ Хорошо ребята, сейчас мы будем тренироваться кидать мячик напарнику.
- ■ Возьмите мяч в руки. Глядя на мои руки/руки партнера, киньте мяч в мои/его руки. Убедитесь, что ваши пальцы направлены вниз.
- ■ Это подача снизу. Перекидываем мяч партнеру и обратно.
- ■ Продолжайте, увеличивая расстояние между атлетами.



ДЕНЬ НЕДЕЛИ

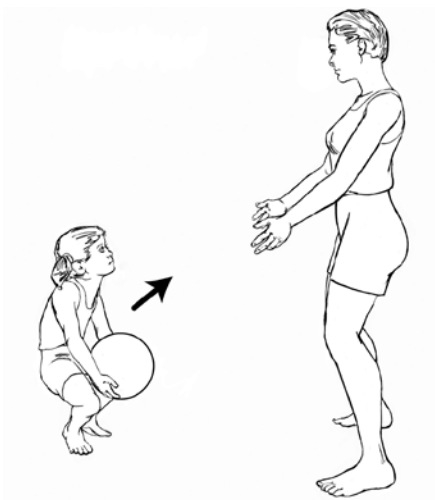
пять

1

2

3

Броски



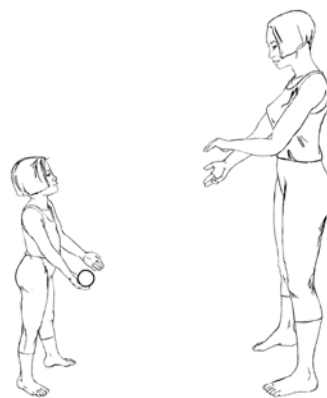
Бросок снизу (6 мин.)

ИНВЕНТАРЬ Поролоновый мяч, пуфик

ЦЕЛЬ Координация, общее развитие, подвижность

Руководи и показывай “Атлеты- давайте встанем кругом и будем бросать мяч/пуфик друг другу. Держите мяч вот так”. Делая бросок снизу, пальцы должны быть направлены вниз. Нога, противоположная руке, бросающей мяч, всегда должна быть впереди.

- ■ Кидайте мяч или пуфик атлету рядом. Скажите атлетам, что когда мяч/пуфик оказывается у них в руках, колени должны быть согнуты.
- ■ Попросите ребенка бросить мяч или пуфик ребенку, стоящему рядом, и продолжайте до тех пор, пока мяч/пуфик не пройдет по всему кругу.
- ■ Продолжайте в том же духе – каждый должен попробовать бросить мяч/пуфик. Не забывайте держать пальцы вниз, бросая мяч или пуфик.



Броски двумя руками (6 мин.) (над головой)

ИНВЕНТАРЬ Мяч с утяжелением

Цель Координация, общее развитие, подвижность

Руководи и показывай “Сейчас мы будем кидать мяч. Смотрите, как это делаю я.”

“Встаньте боком, поставив одну ногу перед другой. Это называется боковой стойкой. Поднимите руки над головой. Согните руки. Теперь кидайте мяч”.

- ■ Поставьте детей в боковую стойку, и пусть они покачаются вперед и назад. Пока они это делают, попросите поднять руки над головой.
- ■ Скажите детям, что чтобы бросить мяч в вашу сторону, руки должны быть выведены вперед и подняты над головой при наклоне вперед. Повторите несколько раз.
- ■ Отлично! Хорошая работа.

Песня Закрытия (5 мин.)

Цель В конце каждого занятия Юных Атлетов исполняйте заключительную/расслабляющую песню, сопровождаемую телодвижениями. Используйте узнаваемую мелодию и движения, с которыми дети знакомы или которые проделывали раньше.

Обращение

“Настало время закончить урок. Давайте споем If You're Happy and You Know It. Пойте вместе со мной”.

Песня

- ■ If you're happy and you know it, clap and stomp (покачивайтесь; летите как птица: двигайтесь с раскинутыми в стороны руками)
- ■ If you're happy and you know it then your face will really show it if



ДЕНЬ НЕДЕЛИ

1

3

Броски

you're happy and you know it clap and stomp, (покачивайтесь; летите как птица: двигайтесь с раскинутыми в стороны руками).



Песня открытия (3 мин.)

ОБРАЩЕНИЕ “Давайте начнем занятие Юных Атлетов с нашей спортивной песни. Пойте вместе со мной и повторяйте за мной”.

ПОЕМ И ПОКАЗЫВАЕМ **Wheels on the Bus Melody**

- The athletes in our class hop up and down, up and down, up and down. The athletes in our class hop up and down - all through the day.
- The swimmer in the pool goes splash splash splash, (хлопок ладошками) splash splash splash, splash splash splash – all through the pool.
- The swimmer in the pool goes splash splash splash - all through the pool.

Бросок снизу (6 мин.)

Повторите упражнения первого дня.

Броски двумя руками (5 мин.)

Повторите упражнения первого дня.



Бросок сверху (6 мин.)

Инвентарь Поролоновый мячик

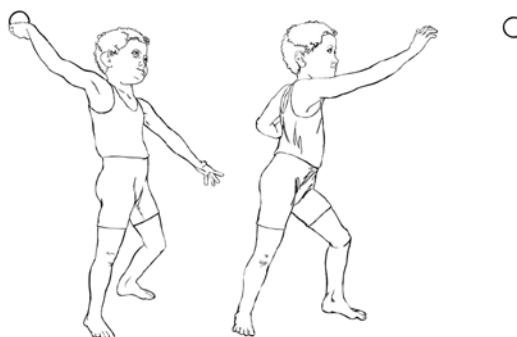
ЦЕЛЬ Координация, общее развитие, подвижность

РУКОВОДИ И ПОКАЗЫВАЙ

Советы: Бедра и плечи должны поворачиваться вперед. Рука должна быть согнута в локте и выпрямляться в момент броска; запястье должно согнуться вниз в момент броска.

Используется такая же техника, как и при бросках двумя руками, но пусть дети используют только одну руку, выбрасывая руку вперед и назад кидая мячик в вашу сторону. “Теперь давайте кидать этот маленький мяч, используя только одну руку, как я”.

- ■ Встаньте в боковую стойку.
- ■ Руку с мячиком занесите над головой.
- ■ Согните руку в локте.
- ■ Теперь кидайте мяч.
- ■ Отлично! Хорошая работа. Давайте повторим.





Бросок в длину

(6 мин.)

ИНВЕНТАРЬ

Поролоновый мячик или пуфик, отметки на полу, кольца, надетые на конусы. Установите отметки на расстоянии 1 метра друг от друга.

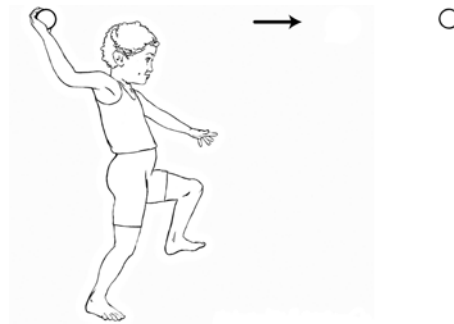
ЦЕЛЬ

Сила, общее развитие, подвижность

Руководи и показывай

Пускай атлеты начнут кидать мячик в отметки, потом через кольцо.

- Сейчас мы будем бросать мяч в первую звезду/отметку на полу.
Отлично - теперь возьмите мяч и бросьте снова. Ух ты - а можете ли вы докинуть до третьей звезды/отметки на полу?
- Перейдите к кольцу. Один атлет стоит у отметки, чтобы бросить мяч, другой у кольца, чтобы перебросить его обратно. Теперь бросаем мяч или пуфик через кольцо. Смотри-ка, ты попал.
- Пусть другой атлет возьмет мяч и бросит его. Изменяйте расстояние в зависимости от способности детей.



Песня Закрытия

(4 мин.)

Повторите песню, которую вы пели во время закрытия первого



ДЕНЬ НЕДЕЛИ

урока.

1

3 Броски





Песня Открытия (3 мин.)

ОБРАЩЕНИЕ “Давайте начнем занятие Юных Атлетов с нашей Спортивной песни (Wheels on the Bus). Пойте вместе со мной и повторяйте за мной”.

Поем и показываем **Wheels on the Bus Melody**

- ■ The athletes in our class touch their toes (наклоняемся и тянемся), touch their toes, touch their toes. The athletes in our class touch their toes - all through the day.
- ■ The pitcher on the team throws the ball, throws the ball, throws the ball. The pitcher on the team throws the ball - all through the game.

Повторение бросков снизу (4 мин.)

Инвентарь Поролоновый мячик, пуфик, кольцо (Примечание: Кольцо может быть установлено на конусе, либо его может держать один из взрослых).

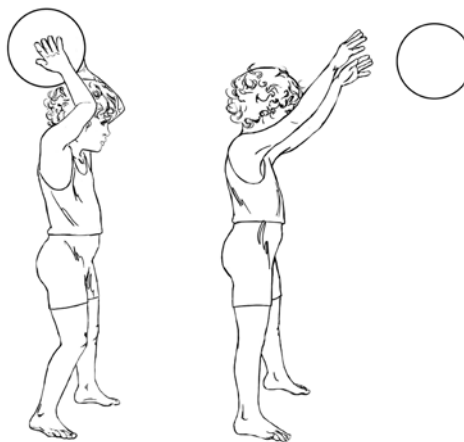
Руководи и показывай “Сегодня мы будем бросать мяч/пуфик в кольцо”.

- ■ Возьмите мячик/пуфик таким образом (покажите, что пальцы смотрят вниз). Встаньте так, как мы стояли раньше, боком и выставив одну ногу вперед.
- ■ Теперь бросьте мяч/пуфик через кольцо. Здорово - вы попали.
- ■ Пусть другой атлет возьмет мяч и бросит его. Меняйте расстояние в зависимости от способности детей.



Броски двумя руками*(4 мин.)*

Повторите упражнения первого и второго дня

**Бросок сверху** *(4 мин.)*

Используйте упражнения второго дня, попросив атлетов использовать только одну руку, отводя руку назад и вперед во время броска мяча в вашу сторону.

Бросок в длину на точность*(4 мин.)*

Повторите упражнения второго дня.

Толкание мяча (4 мин.)

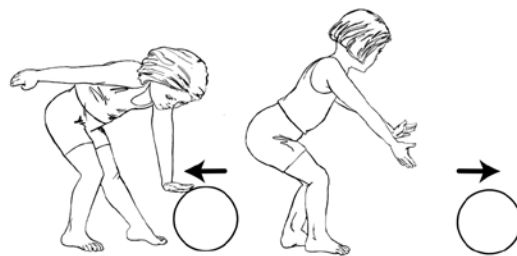
Снаряжение Пляжный мяч или мяч с утяжелением. Отметки для пола.

ЦЕЛЬ Координация, гибкость, общее развитие, моторные функции, и умение адаптироваться. (Следовать указаниям, повторение движений)

Руководи и показывай Толкните пляжный мяч в сторону ребенка. “Толкай мне мячик по полу – оставляя ладони открытыми”.

Советы: Взгляд должен быть сосредоточен на мячике; Пусть ребенок поворачивается животом вперед и хлопает ладонями перед собой.

- ■ Продолжайте, поставив ребенка боком так, чтобы каждая его нога стояла на одной отметке (впереди/сзади).
- ■ Толкните ребенку мяч и попросите его/ее ударить по нему ладонью.
- ■ Молодцы!



Гандбол (4 мин.)**Снаряжение** Пляжный мяч, конус**ЦЕЛЬ** Координация, гибкость, общее развитие, моторные функции, и умение адаптироваться. (Следование указаниям, повторение движений. Ознакомление с навыками, развиваемыми на шестой неделе).**Руководи и показывай** “Сейчас мы узнаем, сможем ли мы сбить этот мяч с конуса. Смотрите – держите вашу ладонь открытой и бейте вот так”.

- ■ Поставьте мяч на конус и ударьте по нему ладонью или кулаком.
- ■ Выстройте атлетов в линию напротив конуса так, чтобы каждый мог ударить и принести мяч назад.
- ■ Хорошо, теперь твоя очередь. Отлично!

Песня закрытия

(3 мин.)

Повторите песню закрытия первого и второго дня для завершения занятия.



Вы закончили Пятую Неделю: Тренировка бросков.
Теперь вы можете приступить к Шестой: Удары