

Удары НЕДЕЛЯ 6

ЭТИ СЕРИЯ УРОКОВ СОДЕРЖИТ

Игры и занятия, которые помогают детям развивать физическую культуру, навыки ударов ногами, силу, здоровое восприятие своего тела, зрительно-моторную координацию, а также адаптивные способности (умение следовать инструкциям и подражать движениям).



Special Olympics
young athletes™



Краткий обзор

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: Рассчитывайте таким образом, чтобы на четверо детей приходился как минимум один взрослый. Задействуйте членов семей, волонтеров, старших учеников, студентов и других людей из вашего общества, чтобы обеспечить планомерное и веселое проведение программы.

Время: Программа Юные Спортсмены проводится с большим энтузиазмом и быстрым темпом. В планах представлено примерное время проведения уроков с целью ограничения каждого урока до 30 минут. Однако, стоит помнить о том, 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 – названные День первый, День второй, День третий – на каждый вид навыков. Уроки, касающиеся одного определенного вида навыков, составлены в такой последовательности, которая поможет детям систематически осваивать *деятельность* и развивать определенные навыки посредством постоянного повторения.

Материалы: Итоговые карточки планов уроков содержат эскизы уроков, списки необходимого снаряжения и номера страниц, на которых можно найти полное описание занятий. Данные карточки, Руководство деятельности Юных Спортсменов, Советы Учителей и видео мастер-классов содержатся в электронном Пособии (сайт Пособия указан ниже).

Домашние задания: Раздавайте семьям итоговые карточки планов уроков и поощряйте их петь с детьми песенки и играть в одну или две игры дома перед посещением следующих уроков. Помогите им узнать больше о занятиях с детьми, пригласив их на ваши групповые занятия и/или организовав им отдельные семейные подготовительные занятия. Удостоверьтесь, что они имеют доступ к дополнительной информации, содержащейся в Руководстве Деятельности и видео.

>> Смотрите Пособие Юных Спортсменов на:

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

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



Вступительная (4 мин.) спортивная песенка

ЦЕЛЬ

Каждое занятие с Юными Спортсменами начинайте со вступительной или разминочной песенки с движениями. Используйте знакомую музыку и движения, которые дети выполняли раньше или с которыми они знакомы. Такое упражнение поможет им размяться, собраться, подготовить свое тело и укрепить адаптивные способности (способность следовать указаниям, подпевать и повторять движения).

ОБЪЯВЛЕНИЕ

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

ПЕНИЕ

Колеса у автобуса (мелодия):

- ■ Спортсмены в нашем классе прыгают, прыгают, прыгают, прыгают, прыгают, прыгают. Спортсмены в нашем классе прыгают, прыгают, прыгают – весь день напролёт.
- ■ Баскетболисты в нашей команде попадают в корзину (руки вытянуты вверх и вперед, имитируя бросок в корзину) попадают в корзину, попадают в корзину. Баскетболисты в нашей команде попадают в корзину – в течении всей игры.



Перекатывание мяча (5 мин.)

ОБОРУДОВАНИЕ

Пляжный мяч, надувной мяч, напольные разметчики

ЦЕЛЬ

Моторная координация, растяжка, общее физическое развитие, адаптивные способности (исполнение указаний, повторение движений)

ДЕМОНСТРАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ

Толкните мяч к ребенку, потом попросите «Коти мяч обратно мне и держи ладони открытыми»

Совет: Глаза должны быть сфокусированы на мяче; поддерживайте ребенка, чтобы тот делал полуобороты вперед и хлопал в ладоши.

- В процессе игры усложните задание, попросив ребенка стать боком и поставить ноги на напольные разметчики (задний/передний).
- Бросьте мяч по направлению к ребенку и попросите его /её отбить мяч открытой рукой.
- Молодец!

Гандбол (4 мин.)

ОБОРУДОВАНИЕ

Пляжный мяч, конус

ЦЕЛЬ

Моторная координация, растяжка, общее физическое развитие, адаптивные способности (исполнение указаний, повторение движений)

ДЕМОНСТРАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ

«А теперь посмотрим, сможем ли мы сбить этот мяч с конуса. Смотрите – надо держать ладонь открытой и вот так ударить по мячу».

- Расположите мяч на конусе и ударьте по нему ладонью или кулаком.
- Постройте спортсменов в линию на против конуса, чтобы они



WEEK DAY

по очереди ударяли мяч и приносили его обратно

■ ■ Хорошо, теперь твоя очередь!

Striking

2

3





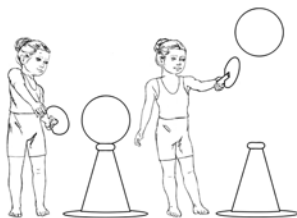
Боковые Удары (6 мин.)

ОБОРУДОВАНИЕ

Пляжный мяч, надувной мяч, конусы; весло, детская ракетка или пластиковая бита

ДЕМОНСТРАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ

«Спортсмены, теперь мы будем использовать биты для удара по мячу». Попросите ребенка стать боком и ударить подброшенный мяч детской ракеткой или битой.



- ■ Смотрите на мяч. Следите за тем, как он на вас летит.
- ■ Теперь размахнитесь и ударьте ракеткой. Молодец, хороший удар!
- ■ Продолжайте упражнение. Убедитесь в том, что каждый ребенок получил возможность ударить по мячу несколько раз.

Полоса Препятствий

(6 мин.)

ОБОРУДОВАНИЕ

Сделайте полосу препятствий с пятью заданиями, используя напольные разметчики-точки (для прыжков), кресла-мешки с обручем (бросание мешка через обруч), ряд барьеров (конусы со штырем/палкой), гимнастическое бревно, полоса для бега к финишу (через ленту).

ЦЕЛЬ

Здоровое восприятие своего тела, общее физическое развитие, двигательные навыки (бег, прыжки, броски, равновесие), и адаптивные способности (исполнение указаний, повторение движений)

ДЕМОНСТРАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ

«А теперь давайте преодолеем полосу препятствий! Смотрите и повторяйте за мной»

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

Полоса препятствий

(продолжение)

Задание 1: Прыжки по точкам

- ■ Разместите 10 точек в виде зигзага недалеко друг от друга.
- ■ Спортсмены будут перепрыгивать на двух ногах с одной точки на другую.
- ■ Спортсмены будут прыгать сначала влево, потом вправо, повторяя форму зигзага, сделанную из точек.

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

Спортсмен будет бросать мешок или маленький мяч в кольцо или корзину, размещенную параллельно полу.

- ■ В процессе бросания в цель (в кольцо, размещенное на конусе или блоке) увеличьте расстояние для броска к 0.9м.
- ■ Используйте напольные разметчики, чтобы указать места, в которых должны стоять спортсмены.
- ■ В зависимости от способностей ребенка, уменьшите или увеличьте расстояние.

Задание 3: Прыжки через барьер

- ■ Сделайте барьер из двух конусов, соединенных штырем или палкой. Штырь закрепите в отверстиях конуса.
- ■ По мере необходимости регулируйте высоту барьера. Всегда начинайте с самого низкого уровня.
- ■ Попросите спортсменов перепрыгнуть через барьер на двух ногах.



Задание 4: Переход через гимнастическое бревно

- ■ Спортсмены самостоятельно будут переходить через гимнастическое бревно.
- ■ Для более опытных спортсменов усложните это задание (попросите пройти задом наперед, боком, изменять направления – сначала вперед, потом назад).
- ■ Увеличьте длину бревна, составив несколько бревен вместе.

Задание 5: Бег к финишной прямой (через ленту)

- ■ Спустившись с гимнастического бревна, спортсмен должен бежать к финишной прямой. Покажите, как перебежать через ленту.
- ■ Повторите это несколько раз, так как некоторые могут останавливаться перед линией, не желая дотрагиваться к ленте.
- ■ Финишная прямая – это длинная лента. Для того, чтобы установить ее, один конец ленты привяжите с одной стороны поля, а другой держите в руках (или попросите другого человека поддержать).
- ■ Когда спортсмен коснется ленты, отпустите ее.

Заключительная спортивная песенка

(5 мин.)

ЦЕЛЬ

Каждое занятие Юных Спортсменов заканчивайте заключительной песенкой с движениями. Используйте знакомые мелодию и движения, которые дети знают или использовали раньше.

ОБЪЯСНЕНИЕ

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

ПЕНИЕ

- ■ Если ты счастлив и знаешь об этом, взмахни руками (взмахните руками как птица крыльями, пройдитесь по кругу,



1

3

Striking

взбрынуть руки)

- ■ Если ты счастлив и знаешь об этом, то твое лицо подтвердит это. Если ты счастлив и знаешь об этом, взмахни руками.



Вступительная спортивная песенка (4 мин.)

ОБЪЯСНЕНИЕ

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

ДЕМОНСТРАЦИЯ И ПЕНИЕ

Колеса у автобуса (мелодия)

- Спортсмены в нашем классе катают мяч, катают мяч, катают мяч. Спортсмены в нашем классе катают мяч – весь день напролет.
- Спортсмены в нашем классе прыгают вверх и вниз, вверх и вниз, вверх и вниз. Спортсмены в нашем классе прыгают вверх и вниз – по всему городу.

Боковые Удары (6 мин.)

Повторите упражнения Первого Дня

Хоккей для Начинающих (6 мин.)

ОБОРУДОВАНИЕ

Пляжный мяч, надувной мяч, маленький поролоновый мячик, штырь, небольшая хоккейная клюшка или клюшка для игры в гольф

ЦЕЛЬ

Моторная координация, общее физическое развитие, растяжка, двигательные навыки, зрительно-моторная координация

ДЕМОНСТРАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ

«Сегодня мы научимся играть в некоторые спортивные игры. Для начала давайте поиграем в хоккей.» Поместите большой мяч на пол.

- Встаньте боком.
- Держите палку (хоккейную клюшку, клюшку для игры в гольф) двумя руками.



WEEK DAY

1

3

■ ■ Теперь ударьте по мячу

Striking

■ ■ Замечательно!



Теннис/Софтбол для начинающих (6 мин.)

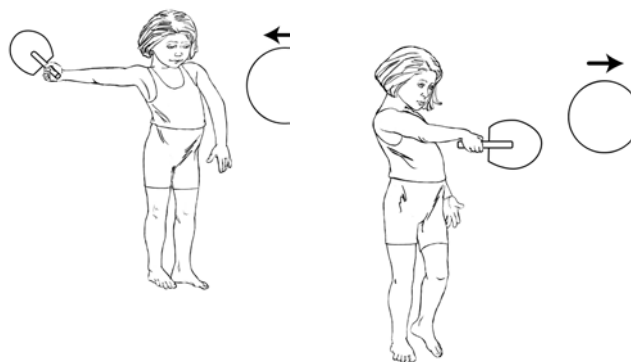
ОБОРУДОВАНИЕ Пляжный мяч, надувной мяч, конусы, весло, детская ракетка или пластиковая бита

ЦЕЛЬ Моторная координация, общее физическое развитие, растяжка, двигательные навыки, зрительно-моторная координация

ДЕМОНСТРАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ

«Теперь давайте поиграем в теннис/софтбол». Поместите большой мяч на конус и, используя напольные разметки, научите спортсменов стоять боком.

- Теперь встаньте боком и держите весло/ракетку одной рукой.
- Ударьте по мячу веслом/ракеткой.



Мосты/Туннели (4 мин.)

ЦЕЛЬ Сила, общее физическое развитие, адаптивные способности (исполнение указаний, повторение движений)

ДЕМОНСТРАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ

«Хорошо, давайте теперь поиграем в мосты и туннели. Для начала давайте сделаем туннель!» Если физическая подготовка позволяет, пусть один из спортсменов нагнется вперед и поставит обе ладони на пол, формируя мост или туннель. Потом предложите другим



WEEK DAY

спортсменам проползти
(пройти) под туннелем или
мостом.

1

3 Striking



Мосты/туннели *(продолжение)*

Туннели

«Кто может нагнуться таким образом, чтобы вышел 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 готовым туннелем, должен сделать 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 сделает свой туннель рядом с уже существующим).

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 спортсменов делает мост. Он садится, руками и ногами упираясь в пол, и поднимает туловище вверх.
- ■ Другие спортсмены проползают или пробегают под мостом.
- ■ Желая упростить это задание, попросите спортсмена упереться стопой или ладонями в стену или какой-либо предмет, а другие пусть проходят под таким мостом.

Заключительная спортивная песенка

(4 мин.)

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





Вступительная спортивная песенка (2 мин.)

ОБЪЯСНЕНИЕ «Давайте начнем наш урок со спортивной песенки (мелодия Колеса у автобуса). Пойте вместе со мною и повторяйте мои движения».

ДЕМОНСТРАЦИЯ И ПЕНИЕ

Колеса у автобуса (мелодия)

- ■ Спортсмены в нашей группе дотрагиваются к большим пальцам на ногах (нагибаемся и разгибаемся), дотрагиваются к большим пальцам на ногах, дотрагиваются к большим пальцам на ногах. Спортсмены в нашей группе дотрагиваются к большим пальцам на ногах весь день напролет.
- ■ Подающий в нашей команде бросает мяч, бросает мяч, бросает мяч. Подающий в нашей команде бросает мяч – всю игру.

Боковые удары (5 мин.)

Повторите упражнения первого и второго дня.

Хоккей для начинающих (5 мин.)

Повторите упражнения второго дня.



Теннис/Софтбол для начинающих (5 мин.)

Повторите упражнения второго дня.

Striking **WEEK DAY**
 1 2



Удары (4 мин.)**ОБОРУДОВАНИЕ** Пляжный мяч, надувной мяч, футбольный мяч.**ЦЕЛЬ** Моторная координация, общее физическое развитие, растяжка, двигательные навыки. Введение в седьмую неделю.**ДЕМОНСТРАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ**

«Спотрсмены, теперь мы будем бить мяч. Следите за мной!»

Совет: Внимание ребенка должно быть сфокусировано на мяче. Та нога, которую ребенок не использует для удара должна находиться за мячом и немного в сторону от него. Ту ногу, которой производится удар, нужно согнуть в колене, размахнуться сзади и выдвинуть вперед. При ударе противоположная рука выдвигается вперед.

- Положите мяч перед собою. Теперь ударьте его ногой.
- Попросите ребенка ударить мяч ногой в вашем направлении.
- Замечательно! Теперь принесите мяч и дайте другому ребенку ударить.



Полоса препятствий

(7 мин.)

ОБОРУДОВАНИЕ

Сделайте полосу препятствий с пятью заданиями, используя напольные разметки-точки (для прыжков), кресла-мешки с обручем (бросание мешка через обруч), ряд барьеров (конусы со штырем/палкой), гимнастическое бревно, полоса для бега к финишу (через ленту).

ДЕМОНСТРАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ

«Давайте теперь преодолеем полосу препятствий и попрактикуемся в некоторых ранее выученных упражнениях! Смотрите и повторяйте!» Покажите спортсменам, как преодолевать полосу препятствий. Потом помогите им самим сделать это.

Задание 1: Бросок с расстояния и точность

- ■ Разместите разметки на расстоянии 0.9м друг от друга.
- ■ Попросите ребенка бросить мяч на разметки.
- ■ Поддержите ребенка в бросании мяча на другие разметки (расстояние к которым больше).

Задание 2: Лягушачьи прыжки

- ■ Разместите круглые разметки на расстоянии прыжка друг от друга.
- ■ Попросите спортсменов перепрыгивать с одного разметки на другой.

Задание 3: Переход через гимнастическое бревно

- ■ Спортсмены по очереди будут переходить через гимнастическое бревно.
- ■ Для более опытных спортсменов усложните это задание (попросите пройти задом наперед, боком, изменять



WEEK DAY

six

1

2

3

Striking

направления – сначала вперед, потом назад).

1 Увеличь длину бревна, составив несколько бревен вместе.

WEEK DAY

Striking 1 2

Задание 4: Перепрыгивание барьеров

- ■ Сделайте барьер из двух конусов, соединенных штырем или палкой. Штырь закрепите в отверстиях конуса.
- ■ Отрегулируйте высоту, чтобы она отвечала потребностям спортсменов. Всегда начинайте с минимума.
- ■ Попросите спортсменов перепрыгнуть через барьер на двух ногах.

Задание 5: Бег к финишной прямой (через ленту)

- ■ Спустившись с гимнастического бревна, спортсмен должен бежать к финишной прямой. Научите спортсменов перебежать через линию.
- ■ Повторите это несколько раз, так как некоторые могут останавливаться перед линией, не желая дотрагиваться к ленте.
- ■ Финишная прямая – это длинная лента. Для того, чтобы установить ее, один конец ленты привяжите с одной стороны поля, а другой держите в руках (или попросите другого человека поддержать). Когда спортсмен коснется ленты, отпустите ее.

Заключительная спортивная песенка

(2 мин.)

Используйте песенку первого и второго дня, которую вы пели в конце урока



Вы закончили Шестую неделю: Удары

Теперь можно начинать Седьмую неделю: Удары по мячу

