

Применение навыков на базе игровой деятельности

НЕДЕЛЯ ВОСЬМАЯ

ЭТА СЕРИЯ УРОКОВ СОДЕРЖИТ

задания, выполняя
которые дети смогут
применить навыки,
полученные в ходе
программы «Юные атлеты»,
для участия в спортивных
играх.



Special Olympics
young athletes™



Special Olympics

young athletes

Краткое описание

Планы уроков (День первый, День второй, День третий) содержат детали, которые помогут вам планировать и проводить программу «Юные спортсмены» с детьми в возрасте 2-7 лет.

Необходимое количество взрослых: Рассчитайте таким образом, чтобы на четверых детей приходился как минимум один взрослый. Задействуйте членов семей, волонтеров, учеников более старшего возраста, студентов и других людей из вашего общества, чтобы обеспечить благополучное проведение программы и веселое времяпрепровождение.

Время: Программа «Юные спортсмены» должна проводиться с большим энтузиазмом и в быстром темпе. В планах представлено примерное время проведения уроков с целью ограничения каждого урока до 30 минут. Однако, нужно учитывать то, 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 на каждый вид навыков, отмеченные соответственно День первый, День второй, День третий. Предусматривается, что уроки, касающиеся одного определенного вида навыков, должны предлагаться один за другим, таким образом помогая детям знакомиться с предлагаемыми видами деятельности и развивать навыки посредством постоянного повторения

Материалы: В карточках с поурочными планами дано содержание уроков, список необходимого инвентаря и указание номеров страниц, на которых можно найти полное описание занятия. Данные карточки, руководство к деятельности юных спортсменов, советы учителей и видео мастер-классы содержатся в электронном пособии (смотреть ссылку ниже).

Домашние занятия: Раздавайте семьям карточки с поурочными планами и призывайте их тому, чтобы они пели с детьми и играли в одну или две игры дома перед посещением следующих уроков. Помогайте им больше узнать о занятиях с детьми, приглашая на групповые занятия и/или организуя

отдельные семейные учебные занятия. Убедитесь в том, что у них есть доступ к дополнительной информации, содержащейся в руководстве к деятельности и видео.

>> Ознакомьтесь с пособием для юных спортсменов:

www.specialolympics.org/youngathletes

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

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



Песня-разминка в начале занятия

ЦЕЛЬ

Каждое занятие с юными спортсменами начинайте с разминочной песенки с движениями. Используйте знакомую мелодию и движения, которые дети выполняли раньше. Такой вид деятельности поможет им размяться, настроиться, осознать свое тело в пространстве и улучшить адаптивные способности (следовать указаниям, подпевать, имитировать движения).

ВСТУПЛЕНИЕ

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

ПОИТЕ

Песня «Колеса у автобуса» (Wheels on the bus):

- ■ Бегун из нашей команды бежит бежит бежит бежит бежит бежит. Ребята из нашей команды бегут бегут бегут бегут целый день.
- ■ Пловец из нашей команды плывет плывет плывет плывет плывет плывет.
Пловец из нашей команды плывет, плывет, плывет через бассейн весь.



Беговые техники (4 мин.)

ЦЕЛЬ Развитие силовых навыков, общего уровня физической подготовленности, моторики и адаптивных способностей (следовать указаниям, имитировать движения).

КАК ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЕ «На этой неделе мы будем заниматься разными видами спорта. Сегодня мы позанимаемся легкой атлетикой. Давайте сначала попробуем бегать разными способами».

Подайте сигнал свистком, чтобы спортсмены знали, когда нужно поменять стиль бега.

- ■ Медленный/быстрый бег с притопыванием
- ■ Быстрый/медленный бег
- ■ Бег спиной назад
- ■ Бег с подъемом колен
- ■ Ходьба на носочках

Возможно проведение состязание в беге, используя различные беговые стили.



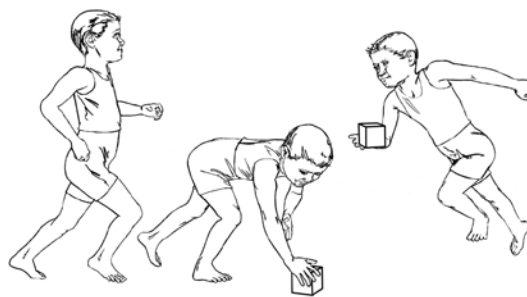
Эстафета (5 мин.)

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ Бинбеги; указатели-ориентиры, расположенные на полу, так чтобы дистанция была разделена на равные отрезки.

ЦЕЛЬ Развитие координации движения, общего уровня физической подготовленности, моторики и адаптивных способностей (следовать указаниям, имитировать движения).

КАК ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЕ Расположите указатели-ориентиры по всему пространству, покажите каждому участнику начало дистанции. Раздайте бинбеги (вид утяжелителей) каждому ребенку на линии старта. «А теперь давайте начнем эстафету».

- ■ Участник со старта бежит до первого ориентира
- ■ Участник передает бинбег ребенку у первого ориентира, и он бежит к следующему ориентире, чтобы передать бинбег ребенку у второго ориентира
- ■ Так продолжается до тех пор, пока ребенок у последнего ориентира не получит бинбег и не добежит обратно к линии старта.
- ■ На старт, внимание, марш!



Прыжки в высоту через препятствия *(5 мин.)*

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ Ориентиры, кубики, бинбеги (утяжелители), конусы, обручи, мячи, гимнастическое бревно/канат и блоки. Расположите инвентарь по всей комнате таким образом, чтобы ребята могли перепрыгнуть через все предметы.

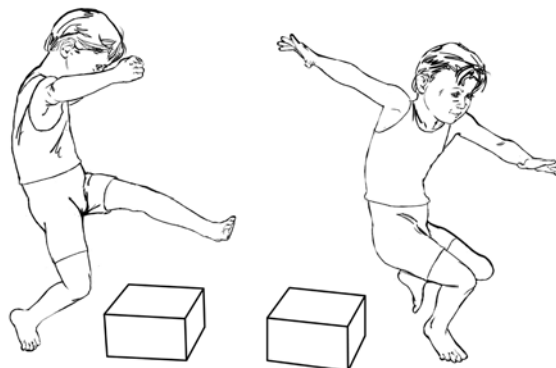
ЦЕЛЬ Развитие координации движения, гибкости, общего уровня физической подготовленности, моторики и адаптивных способностей (следовать указаниям, имитировать движения).

КАК ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЕ

Tips: Дети могут просто забираться и спускаться с предметов, если они не могут оторвать стопы от пола. Если они спрыгивают с предмета вместо того, чтобы перепрыгивать через него, попробуйте немного усложнить задачу — пусть ребенок тянется за объектом, например, за шарфом.

«Сейчас мы будем прыгать в длину. Нужно постараться перепрыгнуть через все предметы».

- ■ Сначала попробуйте запрыгнуть на предмет, и только после этого посмотрите, сможете ли вы перепрыгнуть через них.
- ■ Теперь попробуйте проделать тоже самое с другим предметом.



Review of Skills as Sports

WEEK DAY

eight

1

2

3

Бег с препятствиями (5 мин.)

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Создайте препятствие при помощи одной гимнастической палки и двух конусов или блока. Проденьте палку сквозь отверстия в конусах.

ЦЕЛЬ

Развитие координации движения, гибкости, общего уровня физической подготовленности, моторики и адаптивных способностей (следовать указаниям, имитировать движения).

КАК ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЕ

Установите несколько препятствий для детей. Всегда начинайте с максимально низкого уровня. Адаптируйте высоту в соответствии с возможностями участников. «А сейчас мы будем прыгать через препятствия».

■ ■ Стимулируйте детей к тому, чтобы при прыжке через препятствие они отталкивались двумя ногами и приземлялись на обе ноги.

■ ■ После того, как все справились с заданием на минимальной высоте, увеличьте ее.

Для того чтобы усложнить задание, установите два препятствия на довольно близком расстоянии друг от друга. «Мы все успешно справились с предыдущим заданием, а теперь давайте попробуем перепрыгнуть сразу через два препятствия. Преодолите первый барьер, подойдите ко второму и перепрыгните через него».



Метание на дальность и (5 мин.)**ТОЧНОСТЬ****ВАМ ПОНАДОБИТСЯ**

Поролоновый мячик, ориентиры.

ЦЕЛЬ

Осознание тела, развитие гибкости, общего уровня физической подготовленности, моторных движений (бегать, прыгать, бросать, сохранять баланс) и адаптивных способностей (следовать указаниям, имитировать движения).

КАК ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЕ

Расположите ориентиры (например, звездочки) на расстоянии метра друг от друга. Ребенок должен попасть мячиком в ориентир. Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок бросал мяч непосредственно в ориентир.

■ ■ А сейчас мы постараемся попасть мячом в первую звездочку/ориентир.

■ ■ Молодцы, а сейчас попробуем попасть мячом по второму ориентиру.

■ ■ Замечательно, а давайте посмотрим, получится ли у нас добросить мяч до третьего ориентира.

Завершающая спортивная песня

(4 мин.)

ЦЕЛЬ

Завершайте каждое занятие финальной песней с движениями. Используйте знакомую музыку и движения, которые дети выполняли раньше. Такая деятельность поможет им осознать свое тело в пространстве и улучшить адаптивные способности (следовать указаниям, подпевать, имитировать движения) и поможет перестроиться на последующую деятельность.

ВСТУПЛЕНИЕ

«Давайте завершим наше занятие песенкой. Подпевайте и повторяйте движения за мной» (Прим: Песня If you are happy and you know it).

ПОЙТЕ

- ■ Если счастлив ты , руками покрути (круговые движения руками, руки расслаблены)
- ■ Мы счастливее все стали, улынулись, помахали, на последок ты плечами покрути.



Песня-разминка в начале занятия

(3 мин.)

ВСТУПЛЕНИЕ

«Давайте начнем наше занятие со спортивной песенки. Пойте вместе со мной и повторяйте движения за мной».

Песня «Колеса у автобуса» (Wheels on the bus):

ПОЙТЕ

- ■ Ребята из нашей команды катят мяч, катят мяч, катят мяч.
Ребята из нашей команды катят мяч, катят мяч целый день.
- ■ Наши ребята прыгают вверх и вниз, вверх и вниз, вверх и вниз.
Ребята прыгают вверх и вниз в течении урока всего.



Гимнастическое бревно (4 мин.)

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ Гимнастическое бревно/канат.

ЦЕЛЬ Осознание тела, развитие гибкости, общего уровня физической подготовленности, моторных движений (бегать, прыгать, бросать, сохранять баланс) и адаптивных способностей (следовать указаниям, имитировать движения).

КАК ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЕ «Ребята, сегодня нас ждет еще одна серия упражнений. Сначала мы позанимаемся на гимнастическом бревне – это один из гимнастических снарядов. Я хочу, чтобы вы внимательно наблюдали за моими движениями и проделали то же самое сами. Вы должны делать в точности как я. Посмотрите что я делаю:

- ■ Стойте на одной ноге на снаряде; затем удерживайте положение, выставив одну ногу вперед; потом стойте на носочках, а затем на пяточках... Попробуйте!
- ■ Теперь сделайте тоже самое, но с широко раскрытыми руками в стороны/ раскрытыми руками на ширине плеч/руками вытянутыми вверх/руками, опущенными вниз или открытыми/закрытыми глазами.
- ■ Старайтесь добиться того, чтобы ребята, выполняя данные упражнения, старались сохранять баланс, благодаря работе мышц. Умение переносить тяжесть тела является важным навыком как в повседневной жизни, так и в спорте.



High Ball Catch (4 мин.)

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ Большой пляжный мяч, slow motion balls.

ЦЕЛЬ Развитие двигательной координации, силовых навыков, общего уровня физической подготовленности, моторных движений (захватывание, удержание), осознания тела в пространстве и адаптивных способностей (следовать указаниям, имитировать движения). Используйте большой пляжный мяч или slow motion balls чтобы развить навыки ловли предметов с дальнего расстояния.

КАК ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЕ Привстав на колени, повернитесь лицом к детям на расстоянии метра от них. «А сейчас попробуйте поймать этот большой мяч!»

- ■ Аккуратно бросьте ребенку пляжный мяч или любой другой мяч достаточно крупного размера. Проследите чтобы дети, ловя мяч, разворачивали руку так, чтобы пальцы смотрели вверх (дети должны принимать мяч на уровне чуть выше пояса). То же условие должно соблюдаться при бросании мяча — дети бросают мяч от груди, пальцы смотрят вверх . «Обратите внимание, что при броске мои пальцы направлены строго вверх. Когда вы ловите мяч, ваши пальцы так же должны быть направлены вверх!»
- ■ Меняйте расстояние и высоту в зависимости от физических возможностей участников. Увеличивайте сложность задания, говоря детям отходить дальше, а также комбинируя низкие и высокие броски. «Отлично! А сейчас давайте посмотрим что получится если мы отойдем немного назад».
- ■ Давайте детям как можно больше возможности попрактиковаться, удостоверьтесь в том, что абсолютно каждый ребенок принимает участие в игре. Ребята, ожидающие своей очереди, могут поддерживать своих товарищей или же практиковаться с воображаемым мячом, если мячей не хватает, или же бросать мяч в



стену при отсутствии партнера.

Review of Skills as Sports

WEEK DAY

1

3



Review of Skills as Sports

1

3

Верхний бросок (5 мин.)

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ Маленький поролоновый мяч.

ЦЕЛЬ Развитие двигательной координации, общего уровня физической подготовленности, моторных движений.

КАК ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЕ Используйте ту же технику, как и при бросании двумя руками, но следите за тем, чтобы дети бросали мяч одной рукой, перемещая ее назад для осуществления броска в вашем направлении.
«Давайте бросать мячи друг другу, так же как делаю я»

- ■ Базовая позиция: широко расставьте ноги и согните их немного в коленях.
- ■ Зафиксируйте ведущую руку за головой.
- ■ Согните руку в локте.
- ■ Теперь бросьте мяч.
- ■ Великолепно! Сделаем тоже самое еще раз.



Игра в мяч/Гандбол (5 min.)

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ Пляжный мяч, конус.

ЦЕЛЬ Развитие двигательной координации, гибкости, общего уровня физической подготовленности, моторных движений (захватывание, удержание) и адаптивных способностей (следовать указаниям, имитировать движения).

КАК ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЕ «Теперь давайте посмотрим, как у нас получится сбить мяч с конуса»

- ■ Расположите мяч на вершукше конуса и сбейте его открытой ладонью или кулаком.
- ■ Расположите детей с разных сторон от конуса, чтобы они могли чередоваться: один сбивает мяч, другой приносит его обратно и наоборот.
- ■ У вас все получается! Молодцы!

Review of Skills as Sports

1

3

Азы хоккея (6 мин.)

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ Пляжный мяч, slow motion ball, маленький поролоновый мяч, гимнастическая палка, подростковая хоккейная клюшка или клюшка для гольфа.

ЦЕЛЬ Развитие двигательной координации, гибкости, общего уровня физической подготовленности, моторных движений и зрительно-моторной координации.

КАК ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЕ «Сегодня мы будем учиться одному из видов спорта. Начнем с хоккея». Положите большой мяч на пол.

- ■ Базовая позиция: широко расставьте ноги и согните их немного в коленях.
- ■ Держите клюшку двумя руками.
- ■ Бейте клюшкой по мячу.
- ■ У вас отлично получается!



**ЗАВЕРШАЮЩАЯ
СПОРТИВНАЯ
ПЕСНЯ**

(3 мин.)

Используйте ту же самую песню, которую вы пели на занятии в первый день.



Песня-разминка в начале занятия (4 мин.)

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

ПОЙТЕ Песня «Колеса у автобуса» (Wheels on the bus):

- Дотронемся до пальчиков ноги (необходимо тянуться); до пальчиков ноги, до пальчиков ноги. Тянемся до пальчиков ноги- наклонимся ближе к земле.
- Мы будем бросать мячи, мячи, мячи, мячи, мячи, мячи. Все мы бросаем мячи, мячи дальше и точнее всех.

Начало (6 мин.)

Теннис/Софтбол

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Пляжный мяч, slow motion ball, конусы, подростковая ракетка или пластиковая бита.

ЦЕЛЬ

Развитие двигательной координации, гибкости, общего уровня физической подготовленности, моторных движений и зрительно-моторной координации.

КАК ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЕ

«Давайте попробуем поиграть в теннис/софтбол». Расположите большой мяч на верхушке конуса. С помощью ориентиров, расположенных на полу, научите ребят принимать исходное положение: ноги широко расставлены и немного согнуты в коленях.

- Сейчас встаньте в исходное положение и держите ракетку одной рукой.
- Ударьте по мячу ракеткой.



Кикбол (5 мин.)**ВАМ ПОНАДОБИТСЯ**

Пляжный мяч, slow motion ball, детский футбольный мяч или обычный игровой мяч.

ЦЕЛЬ

Осознание тела в пространстве, развитие гибкости, общего уровня физической подготовленности, моторных движений (бегать, прыгать, бросать, сохранять равновесие) и адаптивных способностей (следовать указаниям, имитировать движения).

КАК ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЕ

«Теперь поиграем в футбол! Начнем с удара по мячу»

- ■ Перекатите мяч или ударьте по нему, чтобы он катился в сторону ребенка. Сделайте так, чтобы ребенок ударом направил мяч в вашу сторону или в сторону любого другого движущегося ориентира.
- ■ Ребенок должен вернуть мяч обратно.
- ■ Прекрасно! Давай еще раз!
- ■ Подключайте к занятиям взрослых, чтобы у детей было больше возможностей попрактиковаться.

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

(5 мин.)

ЦЕЛЬ

Пляжный мяч, slow motion ball, подростковый футбольный мяч или обычный игровой мяч .

КАК ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЕ

Развитие двигательной координации, гибкости, общего уровня физической подготовленности, моторных движений и адаптивных способностей (следовать указаниям, имитировать движения).

«Сейчас мы будем отрабатывать удар пенальти! Нужно ударить по мячу с разбега. Обратите внимание на то, как это делаю я!»
Положите мяч на пол.

- ■ Подойдите к мячу и ударьте по нему.
- ■ Дети должны начать с простых ударов, а затем перейти к ударам по мячу с разбега.
- ■ Молодцы! Давайте попробуем еще раз.





Игра в «стенку» (5 мин.)

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Пляжный мяч, детский футбольный мяч, игровой мяч, конусы.

ЦЕЛЬ

Развитие координации движения, гибкости, моторных движений, зрительно-моторной координации и адаптивных способностей (следовать указаниям, имитировать движения, считать).

DEMONSTRATE AND LEAD

«Давайте поиграем в футбол. Я буду пинать мяч в вашу сторону, а вы ударяйте по нему ногой так, чтобы он прошел между конусами».

- ■ Направьте мяч ногой в сторону ребенка и помогите ему ударить по катящемуся мячу, чтобы он попал в цель или просто прошел между двумя конусами.
- ■ Гол! Давайте подсчитаем сколько голов забила наша команда.

Завершающая спортивная песня

(4 мин.)

Повторите финальную песню, использованную на занятиях в первый и второй дни.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!



Восьмая неделя программы Юные Спортсмены подошла к концу. Организация, осуществляющая программу Special Olympics проведет завершающее мероприятие. Вы можете повторить упражнения с детьми, адаптировать их под конкретную группу детей, чтобы помочь детям полноценно развить способности и быть более уверенными в себе. Ознакомьтесь с советами учителей и другой полезной информацией можно на сайте www.specialolympics.org/youngathletes