



Юные спортсмены
.....
ПЛАНЫ УРОКОВ
.....
КРАТКИЙ
5-7 ЛЕТ

Эшли Лейдхолт

Консультант по начальной школе

Дженнифер Хансен

Старший менеджер, Юные спортсмены

Ребекка Ралстон

Старший директор по вопросам раннего детства и профилактики заболеваний

Эллен Андерсон, физиотерапевт, кандидат наук

Доцент, Ратгерский университет

, консультант, Юные спортсмены

Мерси Нгено, MBSNB, MMed, PGDip

Детская больница Рэйди, Калифорнийский университет в Сан-Диего

Кассандра Райан

Менеджер по вопросам раннего детства

Энн Гуди

Редактор

Андреа Кан

Вице-президент, Объединенные школы чемпионов Специальной Олимпиады

Райланд Таун

Менеджер, Юные спортсмены

Мерedit Швиндер

Графический дизайнер

Пилотные школы, учителя и персонал

Аризона, Канзас, Мичиган и Нью-Йорк

Специальная Олимпиада, Нью-Джерси

Школьный справочник

Специальная Олимпиада, Южная Каролина

Клуб юных читателей



Материалы данных «Планов уроков для юных спортсменов» разработаны при обширной финансовой поддержке Министерства образования США, #H380W150001 и #H380W160001. Однако они не обязательно отражают политику Министерства образования США, поэтому они не подразумевают под собой одобрение со стороны федерального правительства.

Данный ресурс был создан при поддержке фонда Golisano Foundation и соглашения о сотрудничестве #NU27DD000021 от Центра по контролю и профилактике заболеваний США (CDC). За материалы отвечает организация «Специальная Олимпиада». Данные материалы не обязательно отражают точку зрения CDC.

4 Введение**19 Этапы развития**

- 20 Урок 1
- 21 Урок 2
- 25 Урок 3
- 29 Урок 3
- 34 Обзор и работа дома
- 35 Печатные материалы

39 Юнит 2: Ходьба и бег

- 40 Этапы развития
- 41 Урок 1
- 45 Урок 2
- 49 Урок 3
- 53 Обзор и работа дома
- 54 Печатные материалы

57 Юнит 3: Балансировка и прыжки

- 58 Этапы развития
- 59 Урок 1
- 63 Урок 2
- 67 Урок 3
- 71 Обзор и работа дома
- 72 Печатные материалы

75 Юнит 4: Захват и ловля

- 76 Этапы развития
- 77 Урок 1
- 81 Урок 2
- 85 Урок 3
- 89 Обзор и работа дома
- 90 Печатные материалы

93 Юнит 5: Бросание

- 94 Этапы развития
- 95 Урок 1
- 99 Урок 2
- 103 Урок 3
- 107 Обзор и работа дома
- 109 Печатные материалы

112 Юнит 6: Удар

- 113 Этапы развития
- 114 Урок 1
- 118 Урок 2
- 122 Урок 3
- 126 Обзор и работа дома
- 128 Печатные материалы

131 Юнит 7: Пинание

- 132 Этапы развития
- 133 Урок 1
- 137 Урок 2
- 141 Урок 3
- 145 Обзор и работа дома
- 167 Печатные материалы

150 Юнит 8: Продвинутые навыки

- 151 Урок 1
- 155 Урок 2
- 159 Урок 3
- 163 Обзор и работа дома
- 164 Печатные материалы

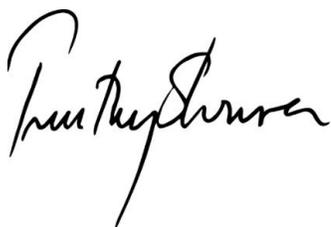
Уважаемые коллеги-преподаватели!

Я с радостью представляю вам разработанный нами ресурс «Юные спортсмены Специальной Олимпиады» — круглогодичные планы уроков для юных спортсменов. Планы уроков «Юные спортсмены» — это действенный инструмент, который призван изменить подход к образованию по всему миру. Как педагог, сторонник социального и эмоционального обучения и председатель Специальной Олимпиады, я глубоко убежден, чтобы все дети должны расти и развиваться вместе, независимо от их способностей.

«Юные спортсмены» — основная программа Специальной Олимпиады, разработанная для детей с интеллектуальными нарушениями (и без них) в возрасте от 2 до 7 лет. Эта программа реализует принципы инклюзивности посредством игры и развития моторики. Разработка круглогодичных планов уроков по программе «Юные спортсмены» — это уникальная возможность формировать по-настоящему инклюзивные классы. Этот комплексный ресурс не только оттачивает основные двигательные навыки, необходимые для физического развития, но и органично интегрирует социально-эмоциональное и академическое обучение, что способствует всестороннему развитию детей. Внедрив эти планы, школа будет способствовать физическому благополучию всех учеников и сможет привить им важные ценности: эмпатию, понимание и сотрудничество.

Присоединяйтесь к нам и поддержите использование этого важного нового инструмента в вашей школе — это позволит обогатить образовательный процесс каждого ученика. Теперь каждый ребенок, независимо от своих способностей, сможет ощутить принадлежность к обществу и увидеть перед собой цель.

С наилучшими пожеланиями,



д-р Тимоти Шрайвер
*Председатель совета директоров
Special Olympics International*

Каждый урок в этом ресурсе состоит из пяти компонентов.

- **Время лидерства**

Это фундамент представленного ресурса: здесь дается основа для дискуссии о социально-эмоциональном обучении учеников и построении доверия и сплоченности в классе. Для каждой недели предлагается книга, которая поможет начать обсуждение, побудит к глубоким размышлениям и наведет мостик к дальнейшим беседам и построению связей в классе. Материалы раздела можно использовать как начало полноценного урока в рамках программы «Юные спортсмены», а можно зачитывать во время перерыва на отдых, перекус или в другое время дня, когда у вас есть лишние 5-10 минут. QR-коды для чтения виртуальных книг можно найти в ресурсах.

- **Сила и выносливость**

В этом разделе представлены разминки для подготовки тела к играм и выработке навыков. Ссылки GoNoodle, песни и плакаты для разминки можно сохранить и использовать в классе на протяжении дня для перерыва на отдых.

- **Знакомство с навыком**

Первое занятие или игра, предназначенные для знакомства с изучаемым навыком. Это либо явно изучаемый навык, например, как правильно бросать мяч снизу, либо игра, которая включает в себя необходимый навык.

- **Дополнительное занятие или игра**

Следующее занятие (игра) направлены на закрепление навыка или повторение ранее изученной игры или навыка. В зависимости от временных рамок это задание можно выполнять как часть урока или оставить его на другое время дня или недели. Все активности можно использовать как отдельные игры, которые можно включить в свой день, когда есть время, или обучать в формате единого урока.

- **Заминка и гибкость**

Заминка выполняет функцию, схожую с разделом «Сила и выносливость»: позволяет завершить занятие по программе «Юные спортсмены» и успокоить организм. Эти упражнения должны быть у вас под рукой: они помогут успокоить учеников и настроить их на смену деятельности в классе.

- **Печатные материалы**

В этом ресурсе вы будете использовать различные плакаты, которые помогут ученикам освоить определенные навыки и игры. Подготовьтесь заранее: распечатайте эти приложения и заламинируйте их в начале года.

| Инвентарь | Рекомендуемые замены |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Бревно</p> | <p>Лента Веревка</p> |
|  <p>Пенопластовый мячик</p> | <p>Теннисный мяч Любой мячик</p> |
|  <p>Мешочки с фасолью</p> | <p>Маленькие мягкие игрушки или фигурки Мешки, наполненные рисом, песком или бобами Элементы природы, например цветы или листья</p> |
|  <p>Спортивные конусы</p> | <p>Коробки Пластиковые бутылки, наполненные песком</p> |
|  <p>Большие пластиковые блоки</p> | <p>Пенопластовые или деревянные блоки Бруски</p> |
|  <p>Пластиковая палка</p> | <p>Палка Втулка от бумажного полотенца</p> |
|  <p>Ракетка</p> | <p>Короткая палка</p> |
|  <p>Маркеры для пола</p> | <p>Стикеры или скотч Квадратные коврики Нарисованные мелом фигуры</p> |
|  <p>Обручи</p> | <p>Обручи Велосипедные камеры Старые покрышки</p> |
|  <p>Платочек</p> | <p>Кухонное полотенце Кусочек ткани</p> |
|  <p>Мяч для детской площадки</p> | <p>Пляжный мяч Любой легкий мяч Воздушный шар</p> |

| Инвентарь | Рекомендуемые замены |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Парашют</p> | <p>Большой кусок ткани Простыня</p> |
|  <p>Шестигранный кубик</p> | <p>Распечатайте выкройку и сложите кубики</p> |
|  <p>Скакалки</p> | <p>Веревка</p> |
|  <p>Рулетки или градуированные палки</p> | <p>Линейки Линейки для печати</p> |
|  <p>Кегли для боулинга</p> | <p>Пластиковые стаканчики Пластиковые бутылки</p> |
|  <p>Баскетбольный мяч для каждого ученика</p> | <p>Мяч для детской площадки для каждого ученика</p> |
|  <p>Футбольный мяч для каждого ученика</p> | <p>Мяч для детской площадки для каждого ученика</p> |
|  <p>Соединяемые кубики</p> | <p>Другие предметы для математических манипуляций (кубики, фишки и т. д.)</p> |
|  <p>Маленькое баскетбольное кольцо</p> | <p>Корзина Коробка</p> |
|  <p>Устройство воспроизведения музыки (колонка, телефон, компьютер)</p> | |

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ УЧИТЫВАТЬ В КЛАССЕ

Площадка и безопасность

- **Не слишком просторная, не слишком маленькая площадка**
Уделите время на ознакомление с каждым занятием. Площадка должна соответствовать требованиям занятия и количеству детей в группе.
- **В помещении или на открытом воздухе**
Программа «Юные спортсмены» подходит и для помещений, и для открытых площадок. Помните об ограничениях площадки. Определите границы безопасности.
- **Одна площадка или две**
Многие учителя работают по программе «Юные спортсмены», разделяя класс на две группы. Для одновременного обучения двух небольших групп детей можно использовать класс и коридоры.

Структура

- **Определите стандартный порядок действий**
Многим детям установленный порядок действий позволяет иметь четкие ожидания, обеспечивает систематичность и комфорт.
- **Планируйте перерывы на отдых**
Найдите место, где дети смогут отдохнуть, если они устали или перевозбудились из-за окружения или в рамках занятия.
- **Предложите различные способы движения для перехода между видами занятий**
Это укрепляет различные группы мышц и побуждает детей осваивать новые навыки.
- **Обозначайте переходы музыкой**
С помощью различных песен можно оповещать учеников об окончании одного занятия и начале другого.
- **Партнеры**
Попросите детей постарше или детей без умственных нарушений помочь младшим: показать, что нужно делать, и взять на себя роль лидеров и партнеров.
- **Утоление жажды и полезный перекус**
В конце занятия предложите воду и фрукты, если таковые имеются. Достаточное питье и питание важны для физического здоровья и обучения.

Приложение программы «Юные спортсмены»

У программы «Юные спортсмены» есть приложение, которое поможет родителям и воспитателям дома. Приложение дает материалы для поддержки развития ребенка: на основе навыков ребенка рекомендует занятия, которые можно выполнять дома в своем ритме. На [печатной листовке](#) в конце блока 1 вы найдете QR-код и ссылки, которые можно отправить детям домой!

МОДИФИКАЦИЯ И АДАПТАЦИЯ ИНВЕНТАРЯ

Изменяя используемый инвентарь, можно снизить травматизм и повысить эффективность уроков. Мячи, фрисби, воздушные шары, шайбы, биты, ракетки, клюшки, подставки, сетки, ворота и фитнес-инвентарь можно изменять в соответствии с потребностями каждого ребенка.

- **Изменение размера мяча**
Увеличение или уменьшение размера мяча или спортивного инвентаря (шайбы, воланчика).
- **Длина и ширина**
Изменение длины ударного инвентаря (биты, палки): их можно сделать длиннее, короче или шире.
- **Вес**
Можно предложить ударный инвентарь или мячи полегче или потяжелее.
- **Ручки инвентаря**
Ручки инвентаря могут быть больше, меньше, мягче или иметь форму, подходящую детской руке.
- **Состав и текстура**
Предложите различные мячи и ударный инвентарь: из пенопласта, флиса, пластика, резины, картона и других материалов.
- **Цвета**
Разноцветный инвентарь поможет организовать занятие и визуально привлечь детей.
- **Высота или размер**
Снижение высоты сетки, ворот или базы. Можно использовать более крупные базы, обозначенные цифрами или цветами. Увеличив размер цели или изменив высоту, можно повысить точность попадания в мишень.
- **Звук, свет, изображения, знаки и цвета**
Используйте цветные платочки, картинки и другие визуальные материалы для организации пространства.

ВАРИАНТЫ АДАПТАЦИИ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ИНКЛЮЗИВНЫХ УРОКОВ

Программа «Юные спортсмены» позволяет детям с самыми разными способностями успешно выполнять задания. В некоторых случаях из-за различия в способностях и других трудностей может потребоваться адаптировать занятия, чтобы в них могли участвовать все.

Карточки с вариантами адаптации для инклюзивных уроков помогут вам придумать, как адаптировать различные упражнения. Основная цель таких адаптаций — поощрять учеников решать указанные ниже двигательные и сенсорные задачи так, чтобы они могли участвовать в тех же занятиях, что и остальные. Всем ученикам будет полезно и помогать, и получать помощь. Также им будет полезно видеть, что любые задания можно выполнить, а поставленной цели можно достигнуть различными способами.



| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Ограниченная подвижность (LM): Ученики с ограниченными или нескоординированными движениями рук или ног. Для передвижения ученик может использовать инвалидную коляску или вертикализатор. |
|  | Вспомогательные средства (AD): Ученики, которые передвигаются с помощью вспомогательных средств (ходунков, костылей, трости, тренажера ходьбы) или носят ортопедический корсет. |
|  | Трудности со слухом (HON): Ученики, у которых есть проблемы со слухом. |
|  | Нарушение зрения (VI): Ученики, у которых есть проблемы со зрением. |
|  | Трудности речи (NV): Ученики, испытывающие трудности с устным общением. Могут использовать язык жестов или коммуникационное устройство. |
|  | Расстройство обработки сенсорной информации (SPD): Некоторые ученики могут быть чрезмерно чувствительны к незначительным раздражителям окружающей среды (касания, звуки и т. д.). Другие ученики могут, напротив, стремиться получить сенсорную стимуляцию, в том числе движение. |



Увидев этот значок в правом нижнем углу урока, ознакомьтесь с карточками вариантов адаптации упражнений для инклюзивных уроков: они помогут адаптировать занятие под потребности учеников.

МОДИФИКАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ

При планировании занятий по программе «Юные спортсмены» для детей с аутизмом примите во внимание следующие соображения:

Структура и систематичность:

- Планируйте занятия на одно и то же время каждый день — это обеспечит систематичность.
- Для каждого занятия используйте одну и ту же структуру. Начните с разминки и вступительной песни. Проведите индивидуальную отработку навыков и групповые игры. В конце занятия включите завершающую песню. Благодаря систематичности дети знают, чего им ожидать.
- Сделайте так, чтобы начало и завершение занятий были очевидными.
- Чтобы познакомить детей с заданиями на день, используйте визуальные материалы и картинки.

Окружение и физические стимулы:

- Ограничьте отвлекающие факторы (например, яркий свет и громкие звуки).
- Избегайте внезапных звуков (свист, хлопки и т. д.).
- Выделите тихую комнату или укромное место, где дети могут спрятаться в случае чрезмерной стимуляции.

Указания:

- Определите четкие границы для занятия.
- Давайте четкие, краткие указания для каждого занятия — это поможет детям понять, чего от них ждут.
- Разработайте правила социального взаимодействия, поведения и общения, которые помогут создать структуру внутри группы.
- Обеспечьте индивидуальную поддержку детям со стороны волонтеров, персонала или других детей.

ПОНИМАНИЕ РАВЕНСТВА И ИНКЛЮЗИВНОСТИ

Справедливость и инклюзивность играют важную роль в создании основы для обучения и взаимопонимания среди учеников. Создание социально инклюзивной среды для всех учеников улучшает процесс обучения и позволяет всем детям учиться, расти и добиваться успеха независимо от различий в способностях. При работе по планам уроков ЮС крайне важно понимать принципы справедливости и инклюзивности, а также то, как эти концепции воплощаются в повседневной работе в классе.

Справедливость:

Принцип равенства означает, что всем предоставляются одинаковые ресурсы и возможности. Принцип справедливости предполагает, что у людей разные потребности, способности и обстоятельства, поэтому ресурсы и возможности следует распределять по необходимости для достижения справедливого результата. Все ученики получают доступ к возможностям, ресурсам и поддержке, необходимым для лучшего обучения и удовлетворения индивидуальных потребностей. В отношении планов уроков ЮС принцип справедливости гарантирует, что для каждого ученика будут реализованы модификации и адаптации, которые позволяют эффективно принимать участие в занятиях.

РАВЕНСТВО



СПРАВЕДЛИВОСТЬ



Инклюзивность:

Инклюзивность — это принятие всех людей как равных, независимо от способностей, этнической принадлежности, возраста, религии и гендерной идентичности, а также обеспечение доступа к услугам и возможностям, которыми пользуются остальные. Инклюзивность в классе — это принятие всех учеников независимо от их способностей и создание пространства, где каждый сможет учиться и развиваться. Всех учеников необходимо уважать как ценных членов класса, у каждого должна быть возможность в полной мере участвовать в классных занятиях и взаимодействовать со сверстниками разного уровня подготовки, что позволит обеспечить всестороннее развитие. В отношении ресурсов ЮС принцип инклюзивности обеспечивает каждому ученику возможность принимать участие в занятиях вместе со сверстниками с ИННР и без них.



Исключение — это прямой или косвенный отказ ученикам в доступе к образованию в какой бы то ни было форме.

Отделение — это обучение учеников с ограниченными возможностями в изоляции от остальных: в специальных условиях, предназначенных для учета определенных нарушений.

Интеграция — это помещение лиц с ограниченными возможностями в существующие общеобразовательные учреждения, при условии, что они смогут адаптироваться к стандартизированным требованиям таких учреждений.

Инклюзия — процесс системной реформы, воплощающий изменения и модификации в материалах, методах обучения, подходах, структурах и стратегиях в образовании, призванный преодолеть различные барьеры и обеспечить всем ученикам соответствующего возраста справедливое обучение с активным участием и средой, которая наилучшим образом соответствует их требованиям и предпочтениям.

Помещение учеников с ограниченными возможностями в обычные классы без сопутствующих структурных изменений (например, в подходе к организации, в учебной программе, преподавании и стратегиях обучения) не являются инклюзией. Кроме того, интеграция не гарантирует переход от отделения к инклюзии.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ИНКЛЮЗИВНЫХ КЛАССОВ

Создание инклюзивного класса дает возможность распознавать и ценить различные потребности в обучении каждого ученика. Для педагогов это может означать адаптацию материалов и методов обучения таким образом, чтобы гарантировать полную вовлеченность и поддержку всех учеников, включая тех, кто страдает от ИННР. Ниже приведены стратегии, способствующие созданию инклюзивного класса и реализации планов уроков ЮС с соблюдением инклюзивных практик.

- Разрабатывайте уроки так, чтобы они отвечали потребностям учеников с ИННР и без них. При необходимости обратитесь к другим сотрудникам школы (учителя специального образования, помощники педагогов, логопеды, специалисты по трудотерапии и т. д.) за помощью.
- Изменяйте и адаптируйте уроки и занятия согласно принципу STEP, чтобы каждый ученик мог эффективно принимать в них участие. Это может включать в себя адаптацию ежедневных уроков и более медленное выполнение заданий — чтобы ученики смогли усвоить основные навыки.
- Определите результат каждого ученика в каждом занятии. Многоуровневое обучение позволит ученикам работать над одной и той же задачей на разных уровнях, принимая участие в общих играх.
- Дайте ученикам возможность узнать больше об инвалидности и трудностях, с которыми сталкиваются дети с ограниченными возможностями. Например, попросите всех надеть повязку на глаза во время занятия — чтобы ученики смогли понять, как себя чувствует ребенок с нарушением зрения.
- Поддерживайте детей в проявлении лидерских качеств в рамках занятий. Если позволить детям выбирать роль в рамках занятий, это даст им возможность принимать участие комфортным и приятным для них образом.
- Подумайте о том, как вы общаетесь с учениками, и о том, как ученики общаются друг с другом. Используйте как вербальные, так и невербальные формы общения и давайте последовательные подсказки. Чтобы избежать путаницы, используйте краткие и простые формулировки.
- Знакомьте детей с историями и песнями из разных культур — это поможет развить эмпатию и уважение к разным людям и точкам зрения.
- Предоставьте каждому ребенку возможность показать свои сильные стороны (рассказывание историй, пение, физическая активность и т. д.) — это способствует развитию чувства выполненных достижений и самоуважения.

АДАПТАЦИИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ УРОКОВ

При реализации занятий ЮС важно учитывать индивидуальные потребности детей — чтобы обеспечить безопасность и создать инклюзивную среду обучения с учетом нужд каждого ребенка. Каждый ученик может принимать участие в программе «Юные спортсмены» независимо от уровня навыков и способностей. Перед началом занятий преподаватели должны записать информацию о потребностях учеников и определить, какие изменения в занятиях, инвентаре или обстановке в классе нужно сделать, чтобы обеспечить эффективное участие каждого. В большинстве занятий адаптацию можно осуществить с помощью принципа STEP.

Принцип STEP широко используется в физическом воспитании и определяется следующим образом:

- **ПЛОЩАДКА (SPACE):**

Изменение площадки, где происходит занятие, в зависимости от вида деятельности

» *Пример: уменьшение игрового поля для удовлетворения потребностей спортсменов.*

- **ЗАДАЧА (TASK):**

Повышение уровня участия за счет учета индивидуальных требований к занятию во время урока

» *Пример: во время занятия спортсменам разрешается либо ходить, либо бегать — в зависимости от индивидуальных потребностей.*

- **ИНВЕНТАРЬ (EQUIPMENT):**

Изменение используемого инвентаря с целью повысить шансы на выполнение задания

» *Пример: использование воздушного шара вместо мячика для занятий на удары руками поможет ученикам лучше скоординировать движение рук и глаз.*

- **ЛЮДИ (PEOPLE):**

Изменение количества детей, участвующих в занятии, с целью сделать его более комфортным для всех

» *Пример: можно разрешить детям работать в одиночку или в небольших группах. В зависимости от способностей дети с ИННР могут быть ведущими и ведомыми.*

ДЕЙСТВИЯ ПО УЛУЧШЕНИЮ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Занятия по программе «Юные спортсмены» могут способствовать развитию навыков саморегуляции. Саморегуляция — это способность управлять эмоциями, поведением и движениями тела в ситуации, которая является трудной или подавляющей. Данные уроки помогают в саморегуляции следующим образом:

- **Структурированная физическая активность.** Участие в структурированной физической активности помогает ученикам следовать правилам и понимать важность дисциплины, что является ключевым фактором саморегуляции.
- **Групповая игра для управления эмоциями.** Участие в групповых занятиях позволяет ученикам испытывать такие эмоции, как волнение, разочарование и фрустрация в безопасных условиях. Это учит их эффективно управлять эмоциями.
- **Порядок действий и систематичность.** Регулярная, предсказуемая структура уроков помогает ученикам успокоиться и дает чувство безопасности, способствующее саморегуляции.
- **Положительное подкрепление.** В материалах особое внимание уделяется положительному подкреплению, которое побуждает учеников понимать последствия своих действий и соответствующим образом регулировать свое поведение.

Исходя из потребностей учеников к урокам и занятиям можно добавить другие действия, которые помогут в дальнейшем развитии навыков саморегуляции.

- **Дыхательные упражнения.** Научите детей глубоко вдыхать через нос, представляя, что живот — это воздушный шар, наполняющийся воздухом, а затем медленно выдыхать через рот, как будто они сдувают этот воздушный шар.
- **Внимательное слушание.** Поиграйте в игру на внимательное слушание, в которой ребенок прислушивается к различным звукам вокруг себя (например, щебетание птиц, шум ветра) и описывает то, что он слышит. Это поможет детям успокоиться и прийти в уравновешенное состояние.
- **Йога и растяжка.** Познакомьте детей с простыми позами йоги, требующими концентрации и равновесия, которые помогут успокоить ум и тело.
- **Медитация с чтением рассказов.** Читайте рассказы, в которых ученикам нужно представить себе спокойную, мирную ситуацию. Это поможет им расслабиться и справиться с эмоциями.
- **Уголки спокойствия.** Предложите родителям организовать дома «уголок спокойствия» с успокаивающими предметами, такими как мягкие подушки, книги или успокаивающая музыка. Это должно быть место, куда ребенок может спрятаться, если он чувствует себя подавленным.

Интеллектуальные нарушения и нарушения развития (ИННР) — это термин, используемый для описания ряда нарушений, которые обычно имеют место (но часто не обнаруживаются) при рождении и уникальным образом влияют на траекторию физического, интеллектуального и (или) эмоционального развития личности. Этот термин часто используется в отношении маленьких детей, у которых наблюдаются задержки или пропуски основных этапов развития, а также в отношении тех, кому не поставлен официальный диагноз.

- **Нарушения развития (НР)** — это более широкая категория нарушений, которые могут вызывать проблемы с физической активностью, обучением, владением языком и поведением.
- **Интеллектуальные нарушения (ИН)** — это термин, описывающий определенные ограничения когнитивных функций и навыков, включая концептуальные, социальные и практические навыки (например, языковые, социальные навыки и навыки самообслуживания). Эти ограничения могут привести к тому, что человек будет развиваться и учиться медленнее или иначе, чем обычный человек. Интеллектуальные нарушения могут возникнуть в любой момент до достижения 22 лет (даже до рождения). У некоторых (не у всех) детей с нарушениями развития по мере взросления диагностируются также ИН.

Согласно определению Американской ассоциации по проблемам интеллекта и развития, определение «интеллектуальное нарушение» применимо при соответствии трем критериям:

- IQ ниже 70.
- Есть значительные ограничения в адаптивном поведении в одной или нескольких областях: концептуальные, социальные или практические навыки (навыки, необходимые для жизни, работы и отдыха в обществе).
- Нарушения проявляются в возрасте до 22 лет.

Причиной ИННР может стать травма, заболевание или проблема в головном мозге. Некоторые причины ИННР, такие как синдром Дауна, фетальный алкогольный синдром, синдром ломкой X-хромосомы, врожденные дефекты и инфекции, могут иметь место еще до рождения, некоторые — во время рождения ребенка или вскоре после него. В иных случаях причина ИННР имеет место в более старшем возрасте: это может быть тяжелая травма головы, инфекция или инсульт. Аутизм, точная причина возникновения которого неизвестна, может развиваться в результате сочетания генетических и средовых факторов.

Наиболее распространенные причины ИННР:

- **Генетические заболевания.** Наследование аномальных генов от родителей, ошибки при объединении генов и другие причины. Примеры генетических заболеваний — синдром Дауна, синдром ломкой X-хромосомы и фенилкетонурия (ФКУ).
- **Осложнения при беременности.** Иногда ребенок не развивается должным образом в утробе матери. Например, может возникнуть проблема с делением клеток плода. Ребенок с ИННР может родиться у женщины, которая употребляет алкоголь или перенесла инфекцию (например, краснуху).
- **Проблемы во время родов.** Иногда во время родов возникают осложнения: например, ребенок может не получить достаточно кислорода.
- **Заболевания и токсическое воздействие.** Причиной ИННР может стать перенесенный коклюш, корь или менингит, а также очень плохое питание, отсутствие надлежащей медицинской помощи и воздействие ядов (например, свинца или ртути).

Мы знаем, что интеллектуальная недостаточность и нарушение развития не заразны: нельзя «подхватить» ИННР от другого человека. Мы также знаем, что это не психическое заболевание (как депрессия). Лекарства от ИННР не существует, но дети с ИННР способны многому научиться. Им просто может понадобиться больше времени, чем другим детям, или иной подход.

Этот сокращенный вариант плана занятий в формате одного года для программы «Юные спортсмены» включает 8 навыков и спортивных направлений, преподаваемых через увлекательные активности и игры. Используйте этот обзор для планирования всех 24 уроков (8 недель с 3 уроками в неделю). Если вы завершите этот ресурс и ищете дополнительные материалы, обратитесь за информацией о ресурсе с планом занятий на 30 недель, из которого были взяты эти уроки.

Навыки

- Ходьба
- Бег
- Перескакивание
- Галоп
- Прыжки
- Прыжки
- Равновесие
- Захват
- Ловля
- Броски
- Удары с помощью рук
- Удары ногами

Инвентарь

- Конусы
- Мешочки с фасолью
- Мячи
- Маркеры для пола
- Обручи
- Устройство воспроизведения музыки
- Бревно
- Шарфы
- Воздушные шары
- Ящик или ведро
- Блоки
- Скакалка

Печатные материалы

Во всех уроках имеются распечатки, которые помогают в установлении связи между школой и домом или в внедрении математических и языковых навыков. Распечатки можно найти в конце каждого юнита.

Книги

- *Все мои полоски*
Даниела Ройера и Шайны Рудольф
- *Цвет неба*
Питер Х. Рейнольдс
- *Гастон*
Келли ДиПуччио
- *Кто бы ты ни был*
Мем Фокс
- *Я создан идеально*
Карамо Браун
- *Передай другому (Pass It On)*
Софи Хенн (Sophy Henn)
- *Восклицательный знак*
Эми Крауз Розенталь
- *Один*
Катерина Отоши



БЛОК 1

5–7 ГОДА

БАЗОВЫЕ НАВЫКИ

.....

В этом блоке будут представлены базовые двигательные навыки — с использованием стандартов Общества педагогов по охране здоровья и физической культуре (SHAPE). К таким навыкам относятся ходьба, бег, прыжки, подскоки, ходьба боком и галоп. Этот блок также подготовит учеников к таким навыкам, как выполнение указаний, работа в команде и изучение различных видов спортивного инвентаря.



Ходьба

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ:

- Высокая стойка, ходьба с вытянутыми вперед руками
- Носки наружу, широкая опора
- Плоская постановка ступни
- Шаги выполняются по отдельности, без раскачивания и вращения тазом

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ:

- Низкая стойка, минимальные взмахи рук в противоход (противоположная рука и нога)
- Носки меньше направлены наружу, опора сужена
- Более плавное движение ног
- Длина шага увеличена

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ:

- Взмахи рук в противоход (противоположная рука и нога)
- Максимальная длина шага и высокая скорость
- Узкая опора
- Вращение таза
- Фокусировка на задаче
- Активное слушание
- Умение достойно проигрывать и выигрывать

Бег

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ:

- Высокая стойка
- Короткий, ограниченный мах ногой
- Носки наружу, широкая опора

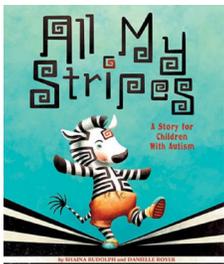
СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ:

- Увеличена длина шага и скорость
- Усилены взмахи рук
- Носки меньше направлены наружу
- Маховая стопа пересекает среднюю линию и размещена вблизи центра тяжести, опоры сужена

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ:

- Максимальная длина шага и высокая скорость
- Взмахи руками машут в противоход, локти под углом 90 градусов
- При приземлении земли касаются пальцы, а затем пятка

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«*All My Stripes*», авторы: Шаина Рудолф (Shaina Rudolph), Даниэль Ройе (Danielle Royer)(стр. 10 по ссылке)¹

Урок 1. Прочитайте книгу

Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы

Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

GoNoodle: уровень 1, выносливость²

или

Полуметровый прыжок (стр. 10 по ссылке)³

1. "Встаньте, соединив ноги вместе."

2. "Прыгайте вверх и вниз на двух ногах и мягко приземляйтесь."



ХОДЬБА БОКОМ (5 МИН.)

Инвентарь

- Маркеры для пола

Подготовка

Маркеры для пола должны расположены в линию по обеим сторонам комнаты. Ученики могут начать с любого из четырех углов площадки.



- "Сегодня мы будем практиковать ходьбу боком."
- "Вы начнете с одного угла комнаты и побежите к следующему углу."
- "На том углу вы будете перемещаться боком вдоль меток на полу."
- "Когда вы перемещаетесь боком, сначала делаете шаг в сторону правой ногой, затем левая нога подходит рядом с правой."
- "Продолжайте делать это по всей длине меток на полу."
- "Когда вы дойдете до последней метки, бегите к следующему комплекту меток на полу."
- "Давайте посмотрим, сколько кругов мы сможем сделать!"



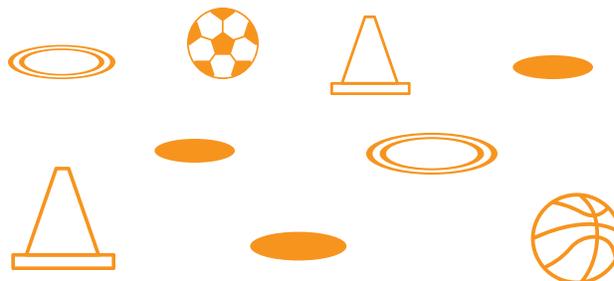
Я ШПИОН (10 МИН.)

Инвентарь

- Маркеры для пола
- Мешочки с фасолью
- Конусы
- Обручи
- Мячи
- Различный спортивный инвентарь

Подготовка

Разбросайте инвентарь по площадке случайным образом



- «Отлично размялись! Теперь давайте поиграем в "Я шпиону" со всем нашим новым спортивным оборудованием.»
 - «Я шпиону своим маленьким глазом зеленый мяч.»
 - «Где зеленый мячик? Осмотрите вокруг, найдите мяч и укажите на него первым.»
 - «Затем **подойдите** к мячику.»
 - «Внимание! Я шпиону своим маленьким глазом оранжевый конус.»
 - «Где оранжевый конус? Осмотрите вокруг и найдите его.»
 - «Поспешите, давайте **бежать** к конусу.»
- Попросите учеников найти предмет, который расположен на виду, и пусть все направятся к нему (ходьбой или бегом).
 - Сегодня сосредоточьтесь на инвентаре. Следующий урок будет включать в себя различные способы передвижения.
 - Напомните ученикам, что нужно при перемещении по площадке нужно обращать внимание на других и не толкаться
 - Игра «Я шпион» проходит следующим образом: учитель (или кто-то из учеников) дает название и (или) цвет предмета, и все остальные ищут этот предмет.



ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«В завершение посмотрим видео GoNoodle (или упражнение на растяжку).
Повторяйте за видео упражнения на гибкость».

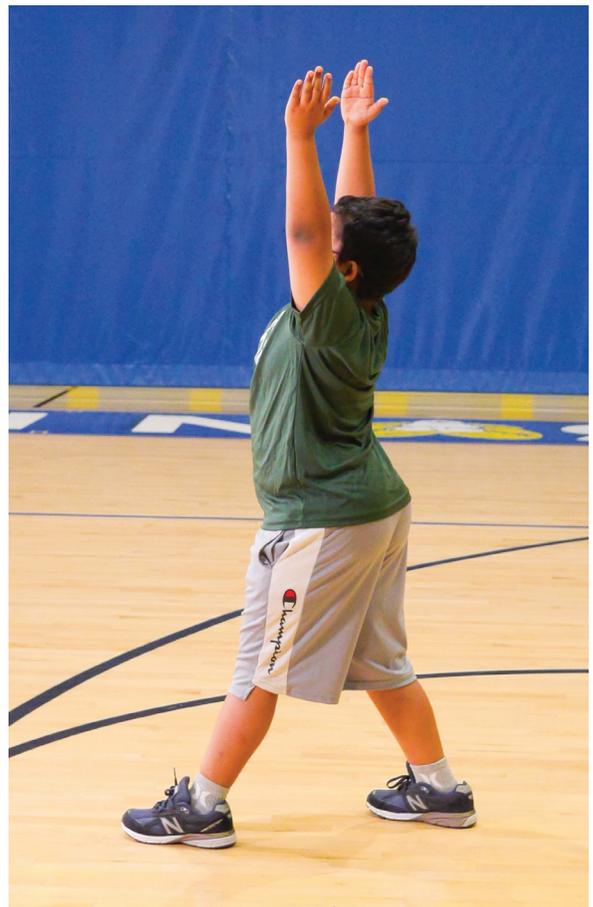
GoNoodle: уровень 1, гибкость¹

или

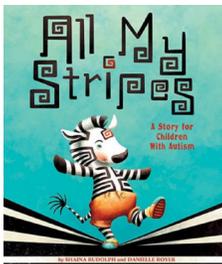
Поза «Воин номер один» (стр. 6 по ссылке)²

«После тренировки важно провести заминку и растянуться. Сейчас мы научимся принимать позу для заминки «Воин номер один».

1. Сделайте большой шаг вперед правой ногой. Поднимите руки над головой ладонями друг к другу.
2. Поверните левую ногу носком наружу. Согните правое колено.
3. Повторите, когда левая нога впереди.»



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«*All My Stripes*», авторы: Шаина Рудолф (Shaina Rudolph), Даниэль Ройе (Danielle Royer)(стр. 10 по ссылке)¹

Урок 1. Прочитайте книгу

Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы

Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

[GoNoodle: уровень 1, выносливость](#)²

ИЛИ

[Полуметровый прыжок](#) (стр. 10 по ссылке)³

1. "Встаньте, соединив ноги вместе."

2. "Прыгайте вверх и вниз на двух ногах и мягко приземляйтесь."



ГУСЕНИЦА (5 МИН.)

Инвентарь

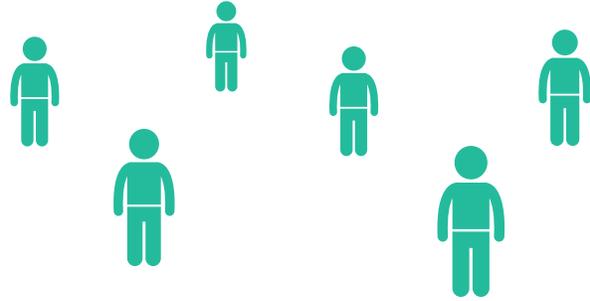
Не требуется

Дополнительно:

- Маркеры для пола
- Мешочки с фасолью
- Конусы
- Обручи
- Мячи
- Различный спортивный инвентарь

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке



- «Давайте поиграем в "Гусеницу"!»
- "Смотрите, как я двигаюсь, как гусеница."
- Пока вы говорите, покажите это движение.
- Наклонитесь и упритесь руками в пол.
- Сделайте пару шагов руками, затем пару шагов ногами так, чтобы они коснулись рук.
- «Давайте повторим! Давайте сделаем движение гусеницы.»
- Сделайте пару шагов руками. Затем пару шагов ногами.

Подготовка

Попросите учеников встать у стены в позу отжимания и потренироваться ходить руками вверх и вниз по стене. Так они поймут, как двигать руками по одной вверх и вниз по стене.

Дополнительное занятие

Разложите инвентарь по спортзалу и дайте ученикам задание дойти до разных предметов, выполняя упражнение «Гусеница». Попросите их примерно рассчитать, сколько «гусениц» до разных предметов.

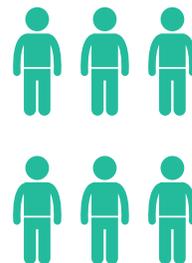
БЕГИ И НЕСИ (5 МИН.)

Инвентарь

- 1 мешочек с фасолью на ученика

Подготовка

На одной стороне площадки разбросайте мешочки с фасолью. На другой стороне ученики выстраиваются командами.



- *“Сегодня мы будем играть в «Беги и неси».”*
- *“В этой игре, когда наступает ваша очередь, вы бежите из одного конца комнаты в другой, подбираете мешочек с фасолью и несете его обратно.”*
- *“Как только вы оставите его у следующего человека в очереди, наступает его очередь бежать и подбирать мешочек и возвращать его к линии.”*
- *“Мы продолжим, пока все мешочки с фасолью не будут собраны.”*



ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«В качестве заминки сегодня мы попрактикуемся в равновесии и дыхании.
Повторяйте за видео: это поможет снизить пульс и улучшить равновесие».

[Фит 5 Баланс уровень 1 видео](#)¹

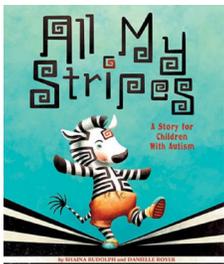
ИЛИ

[Фит 5 Баланс уровень 1 карты](#) (страницы 13-16 ссылки)²

- Тандемная стойка
- Подъем пяток
- Подъемы носков
- Повороты туловища с узкой опорой



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«All My Stripes», авторы: [Шаина Рудолф \(Shaina Rudolph\)](#), [Даниэль Ройе \(Danielle Royer\)](#) (стр. 10 по ссылке)¹

Урок 1. Прочитайте книгу

Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы

Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие

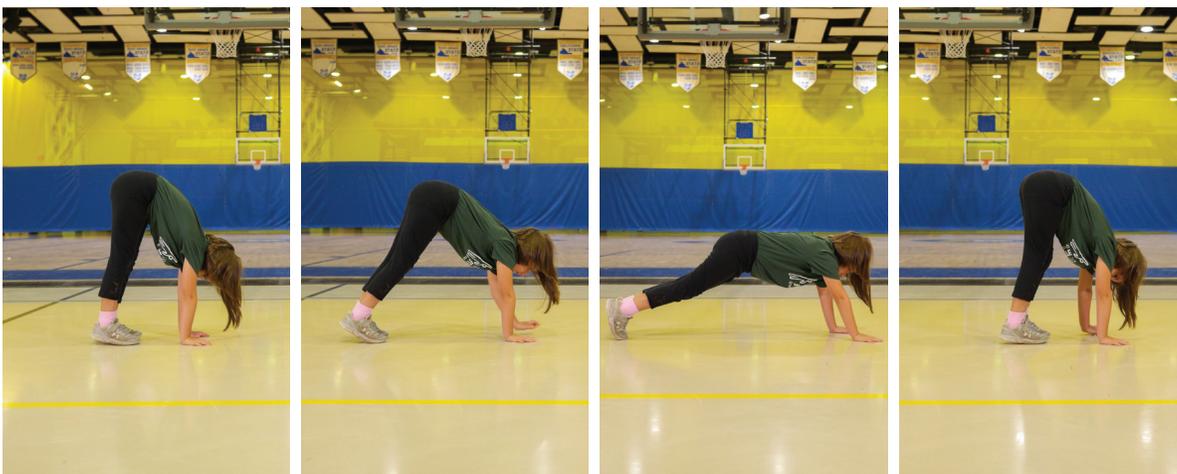
СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

GoNoodle: уровень 1, сила²

ИЛИ

Гусеницы (стр. 14 по ссылке)³

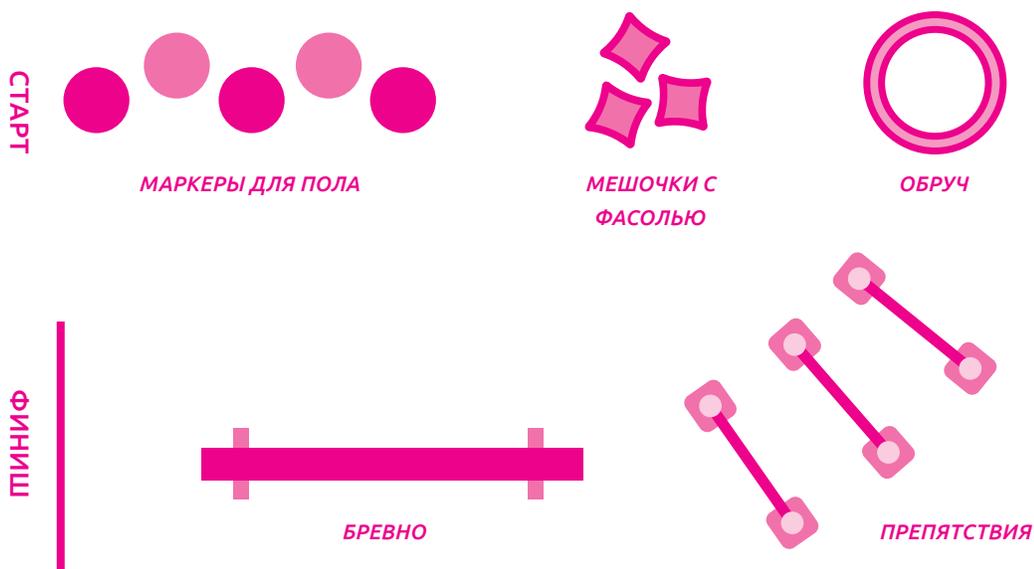
1. *«Встаньте, расставив ноги на ширину плеч. Наклонитесь вперед и упритесь ладонями в пол. Держите колени чуть согнутыми.»*
2. *“Шагайте руками вперед, пока не достигнете позиции планки.”*
3. *“Шагайте руками назад, чтобы встретить свои руки.”*



ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ (15-20 МИН.)

Инвентарь и подготовка

Разметьте трассу из 5 пунктов: маркеры для пола (точки для прыжков), мешочки с фасолью и обруч (мешочек нужно бросить через обруч), череда препятствий (конусы со палками), бревно и зона для финишной пробежки.



- «Сегодня мы будем практиковать разные навыки».
- «Мы будем проходить полосу препятствий».
- «Я покажу вам, как мы будем проходить трассу».
- «Следите за мной».

продолжение на следующей странице



ПОЛОСА ПРЕПЯТВИЙ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

Пункт 1. Прыжки по точкам

Инвентарь: 5 маркеров для пола

- Расположите 5 точек зигзагом, близко друг к другу.
- Спортсменам нужно прыгать на двух ногах с точки на точку.
- Спортсмены должны прыгать вправо, затем влево и так далее, перемещаясь по точкам зигзагом.

Пункт 2. Бросок мешочка с фасолью через мишень

Инвентарь: маркеры для пола, обручи (корзина)

- С помощью маркеров обозначьте, где должен стать спортсмен.
- Спортсменам предстоит бросать мешочек с фасолью или мячик в кольцо, находящееся параллельно полу, или в ведро.
- Далее будут броски через мишень (обруч, конус или блок) с расстояния один метр.
- Мяч нужно бросать снизу. Если ребенок не может, переходите к броскам сверху.
- В зависимости от способностей спортсмена увеличьте или уменьшите расстояние.

Пункт 3. Шаги (прыжки) через препятствия

Инвентарь: конусы, стержень или палка

- Сделайте препятствие из двух конусов и палки. Положите палку на конусы
- Подберите высоту под спортсменов. Начинайте с самой низкой высоты.
- Если ребенок не может прыгать, пусть шагает через препятствие.

продолжение на следующей странице



ПОЛОСА ПРЕПЯТВИЙ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

Пункт 4. Проход по бревну

Инвентарь: бревно или лента на полу

- Спортсменам предстоит самостоятельно идти по всей длине бревна, ступая ногами по очереди.
- Для более умелых спортсменов усложните задачу: укажите идти задом, боковыми шагами, меняя направление (вперед-назад).
- Используя несколько бревен, можно увеличить длину препятствия.

Пункт 5. Финишная пробежка

Инвентарь: лента (или скотч для пола)

- После того, как спортсмен сошел с бревна, ему нужно бежать к финишу.
- Научите спортсменов пробегать через ленту. Покажите это несколько раз: некоторые могут бояться проходить через ленту или касаться финишной черты.
- Финишной чертой может служить длинная лента или скотч на полу.
 - » Чтобы обозначить финишную черту, прикрепите ленту к одной стороне площадки, а другой конец держите в руке (или попросите это сделать кому-нибудь другого).
 - » Как только спортсмен коснется ленты, отпустите ее.



ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«В завершение посмотрим видео GoNoodle (или упражнение на растяжку).
Повторяйте за видео упражнения на гибкость».

GoNoodle: уровень 1, гибкость¹

ИЛИ

Поза «Воин номер один» (стр. 6 по ссылке)²

«После тренировки важно провести заминку и растянуться. Сейчас мы научимся принимать позу для заминки «Воин номер один».

1. Сделайте большой шаг вперед правой ногой. Поднимите руки над головой ладонями друг к другу.
2. Поверните левую ногу носком наружу. Согните правое колено.
3. Повторите, когда левая нога впереди.»



ОБЗОР БАЗОВЫХ НАВЫКОВ

- “Мы освоили много новых игр и навыков в этом юните.”
- “Можете ли вы вспомнить некоторые из вещей, которые мы отрабатывали во время программы «Юные спортсмены»?”
- “Сегодня мы завершим наш блок основополагающих навыков, создав книгу.”
- “Эта книга предназначена для того, чтобы помочь вам вспомнить некоторые из выполненных нами упражнений.”
- “Мы ловили шарфы, играли в различные игры и изображали разных животных.”

[Брошюра «Базовые навыки» \(распечатка\)](#)

РАБОТА ДОМА

Игры и занятия для дома:

Отправьте домой детям [распечатку информационной рассылки](#) и включите список игр и ресурсов для родителей.

Занятия из карточек навыков, которые были в этом блоке:

- Следуй за лидером
- Ходьба с высокой стойкой
- Ходьба боком
- Беги и неси
- Поиск сокровищ
- Руки прилипли

[Дополнительные карточки «Базовые навыки» для дома¹](#)

Хотите потренировать эти навыки?

Посмотрите [видео²](#), в котором показано, как проводить занятия и многое другое дома!



БЛОК 1

ПЕЧАТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ



Building Foundational Skills

Dear Family,

I have exciting news! We are participating in **Special Olympics Young Athletes**, an inclusive sport and play program that sets the stage for a life of physical activity, friendships and learning. Children with and without intellectual disabilities learn how to play with others as they develop basic sport skills, such as running, kicking and throwing. We'll send newsletters home from time to time to fill you in on the skills we're learning and how you can help at home.

We're starting the program with fun activities that develop **foundational skills**. Action songs are a great example. Did you know that doing motions with your child as you sing "If You're Happy and You Know It" has huge benefits? It's true. This classic song involves actions, such as clapping hands and tapping the head, which increase **body awareness**. Body awareness is an important factor in health and physical fitness. Encourage your child to join you and other family members in singing an action song after dinner or before bedtime. It's a wonderful way for the whole family to support your child's development.

Sincerely,

Teacher



Foundational skills promote body awareness, strength, flexibility, coordination and endurance.



Healthy Habits

Periodically set aside time for physical activity as a family. Take a walk, practice Young Athletes activities, or play some upbeat music and dance together. These times not only promote physical well-being, but they also increase family connections. Don't be surprised if they become much-anticipated activities for your entire family!



More Than Motor Skills

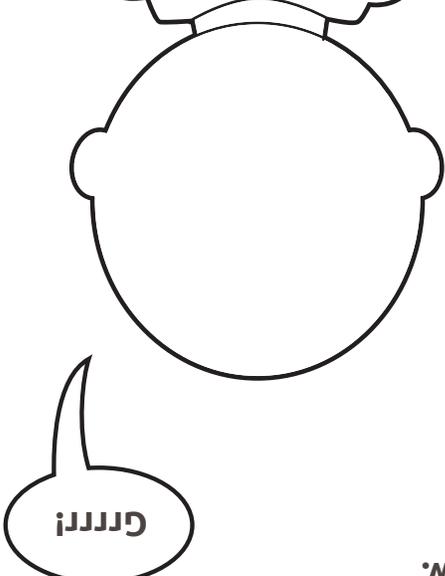
Motor development isn't the only benefit of Young Athletes activities. The program enhances many other abilities, including relationship skills. Children who participate learn how to share, listen to others, take turns and work in teams—all valuable lifelong skills.



Class News

2

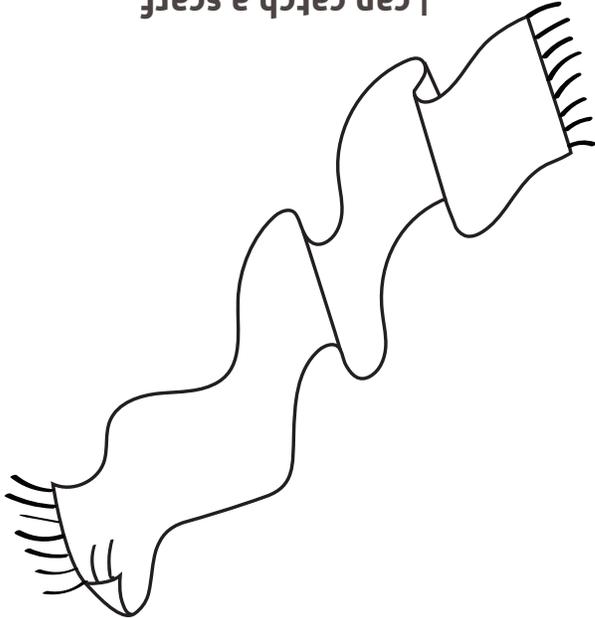
I can pretend
to be a bear.



Draw.

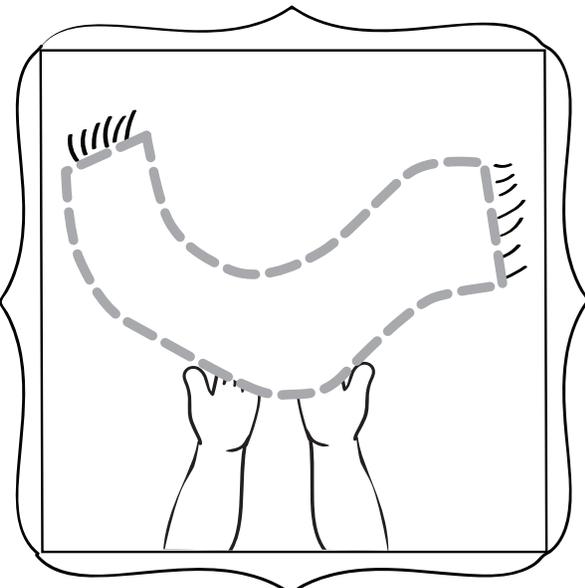
1

I can catch a scarf.



Color.

Trace.



I can play.

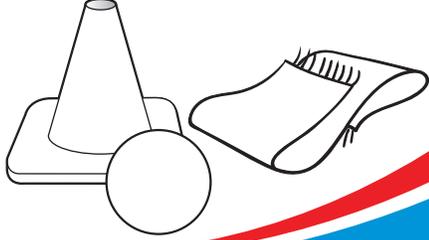
3

Let's
Practice
& Play

Name _____'s

Activities

Foundational Skills



Special Olympics
Young Athletes



Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



Special Olympics Young Athletes

An app for families and caregivers of young children, with and without intellectual developmental disabilities, 0-7 years old



Key Features



Personalized Activities

Get recommended gross motor activities for your child based on their development. All activities include written, visual and video instructions!



Health Resources

Access evidence-based articles and videos designed to support you in understanding your child's diagnosis, their unique abilities, and ways you can support their development from home.



Community Connection

Build your community by connecting directly with other families. Filter by location and message families in your local area to share experiences!



iPhone or iOS



Android



Questions? Contact ecd@specialolympics.org



БЛОК 2

5–7 ГОДА

ХОДЬБА И БЕГ

.....

Ходьба и бег — это базовые двигательные навыки, позволяющие ученикам перемещаться из одного места в другое. Те, кто только учатся ходить, держат руки на уровне плеч (это называется «высокая стойка»), ноги у них широко расставлены и развернуты носками наружу, что обеспечивает широкую опору. Когда ребенок чувствует себя увереннее и лучше держит равновесие, он опустит руки, сузит опору, сдвинув ноги ближе друг к другу, и начнет вращать туловищем во время движения. Обычно дети начинают бегать через шесть-семь месяцев после того, как научатся ходить. Как и в случае с ходьбой, поначалу ребенок будет бегать, используя высокую стойку и широкую опору, пока не будет чувствовать себя уверенно и не научится держать равновесие. Ходьба и бег — базовые навыки, необходимые для большинства видов спорта. Они являются важным элементом социального развития, поскольку позволяют участвовать в развлекательных играх и занятиях.



Ходьба

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ:

- Высокая стойка, ходьба с вытянутыми вперед руками
- Носки наружу, широкая опора
- Плоская постановка ступни
- Шаги выполняются по отдельности, без раскачивания и вращения тазом

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ:

- Низкая стойка, минимальные взмахи рук в противоход (противоположная рука и нога)
- Носки меньше направлены наружу, опора сужена
- Более плавное движение ног
- Длина шага увеличена

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ:

- Взмахи рук в противоход (противоположная рука и нога)
- Максимальная длина шага и высокая скорость
- Узкая опора
- Вращение таза
- Фокусировка на задаче
- Активное слушание
- Умение достойно проигрывать и выигрывать

Бег

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ:

- Высокая стойка
- Короткий, ограниченный мах ногой
- Носки наружу, широкая опора

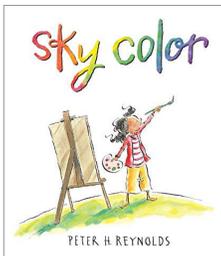
СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ:

- Увеличена длина шага и скорость
- Усилены взмахи рук
- Носки меньше направлены наружу
- Маховая стопа пересекает среднюю линию и размещена вблизи центра тяжести, опоры сужена

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ:

- Максимальная длина шага и высокая скорость
- Взмахи руками машут в противоход, локти под углом 90 градусов
- При приземлении земли касаются пальцы, а затем пятка

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«*Sky Color*», автор: Питер Г. Рейнольдс (Peter H. Reynolds) (стр. 18 по ссылке)¹

Урок 1. Прочитайте книгу

Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы

Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

GoNoodle: уровень 2, выносливость²

ИЛИ

Галоп (стр. 21 по ссылке)³

1. *“Ваша правая нога — лидер, а левая следует за ней.”*

2. *“Сделайте большой шаг вперед правой ногой, затем быстро подведите левую ногу рядом и повторите.”*

3. *“Продолжайте подскакивать и затем перейдите на ведущую левую ногу.”*



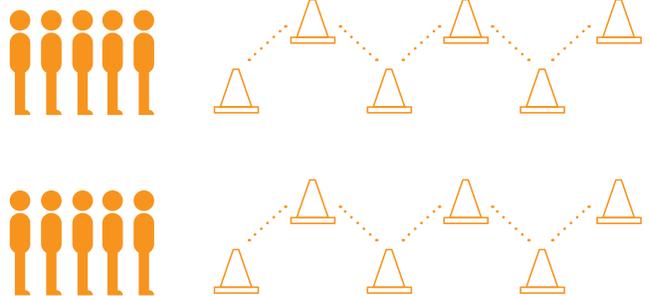
ЗИГЗАГ (5 МИН.)

Инвентарь

- Конусы или маркеры для пола

Подготовка

Расположите конусы зигзагом и попросите учеников выстроиться в колонну за каждой линией конусов



- *“Мы тренировались бегать, ходить, скакать и галопировать.”*
- *“Сегодня мы будем тренироваться бегать в разных направлениях.”*
- *“Вы начнете с первого конуса, затем побежите к следующему и коснетесь его, затем поменяете направление и побежите к следующему конусу.”*
- *“Это будет практика бега в зигзагообразном узоре.”*

ПЕРЕКЛАДЫВАНИЕ БЛОКОВ (5 МИН.)

Инвентарь

- Любые блоки, которые можно складывать в стопку

Подготовка

Положите блоки в произвольном порядке в центре зала. Поделите учеников на четыре команды. Каждая команда — в своем углу.



- Эта игра развивает двигательные навыки, умение работать в команде и действовать по очереди.
- Ученики по очереди бегут со своего места в центр зала и берут один блок.
- Затем возвращаются назад к своей команде и добавляют свой блок к их общей постройке.
- Если конструкция рухнет, они вместе восстанавливают ее.

Математическая связь

Перед началом игры проговорите с учениками названия трехмерных фигур: «куб», «конус», «шар», «призма». Дайте ученикам задание называть форму перед тем, как они положат свой блок в общую конструкцию.

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«В качестве заминки сегодня мы попрактикуемся в равновесии и дыхании.
Повторяйте за видео: это поможет снизить пульс и улучшить равновесие».

[Fit 5 Баланс Уровень 1 Видео](#)¹

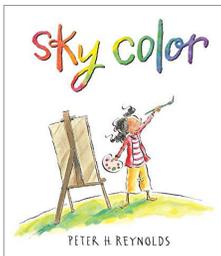
ИЛИ

[Fit 5 Баланс Уровень 1 Карточки](#) (страницы 13-16 по ссылке)²

- Тандемная стойка
- Подъем пяток
- Подъемы носков
- Повороты туловища с узкой опорой



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



[«Sky Color»](#), автор: Питер Г. Рейнольдс (Peter H. Reynolds)(стр. 18 по ссылке)¹

Урок 1. Прочитайте книгу

Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы

Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

[GoNoodle: уровень 2, выносливость](#)²

ИЛИ

[Галоп](#) (стр. 21 по ссылке)³

1. *«Правая нога ведущая, левая следует за ней.»*
2. *«Сделайте большой шаг вперед правой ногой и быстро переместите левую ногу рядом с ней и повторите.»*
3. *«Продолжайте передвигаться прыжками, а затем сделайте левую ногу ведущей»*



ПРЫЖКИ (5 МИН.)

Инвентарь

Не требуется

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке



- Прыжки — это умение балансировать на одной ноге, отталкиваясь от земли и приземляясь на ту же ногу.
- Научите детей прыгать на одной ноге в три этапа:
 1. Балансировать на одной ноге, согнув другую ногу в колене назад.
 2. Согнуть опорную ногу и сделать мах второй ногой и руками вперед так, чтобы оторваться от земли.
 3. Приземлиться на ту же ногу, согнув колено для равновесия.

ПОЙМАЙ ДРАКОНА ЗА ХВОСТ (5 МИН.)

Инвентарь

Не требуется

Подготовка

Ученики выстраиваются в ряд в одном направлении



- «Сегодня мы будем играть в игру из региона Восточной Азии под названием "Поймай дракона за хвост" — похожую на "Следуй за лидером" и "Салочки"!»
- «Для начала мы построимся в одну колонну и положим руки на плечи впереди стоящих».
- «Тот, кто в начале колонны, будет головой дракона, а последний в колонне — хвостом дракона».
- «Задача «головой» дракона — поймать «хвост» дракона и осалить его».
- «Задача учеников в середине и хвосте — не дать «голове» осалить хвост. При этом нужно держать шеренгу и не разрушать «тело» дракона».
- «Как только «голова» поймает «хвост», она перемещается в конец очереди, а следующий ученик в очереди становится новой головой дракона.»

Эта игра популярна во всем Китае и используется для физического развития, обучения командной работе и знакомства детей с китайской культурой и традициями.



ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«Завершим занятие по программе "Юные спортсмены" парой растяжек для заминки для повышения гибкости.»

GoNoodle: уровень 2, гибкость¹

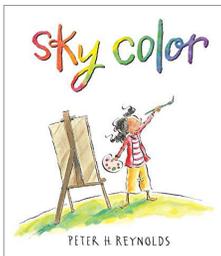
ИЛИ

Собака мордой вверх (стр. 16 по ссылке)²

1. «Лягте лицом вниз, выпрямите ноги и положите руки на пол ладонями у плеч.
2. Оттолкнитесь руками и медленно выпрямите их.
3. Поднимите голову и верхнюю часть тела, пока не почувствуете натяжение в области живота.»



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«*Sky Color*», автор: Питер Г. Рейнольдс (Peter H. Reynolds)(стр. 18 по ссылке)¹

Урок 1. Прочитайте книгу

Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы

Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

GoNoodle: уровень 2, выносливость²

ИЛИ

Галоп (стр. 21 по ссылке)³

1. «Правая нога ведущая, левая следует за ней.»
2. «Сделайте большой шаг вперед правой ногой и быстро переместите левую ногу рядом с ней и повторите.»
3. «Продолжайте передвигаться прыжками, а затем сделайте левую ногу ведущей»



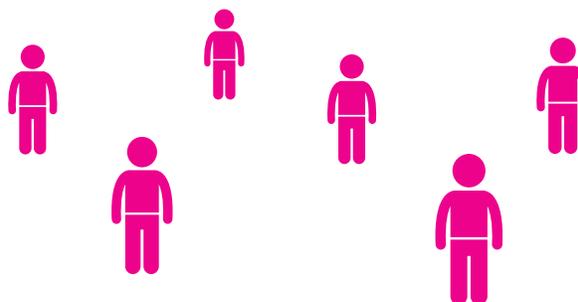
ГАЛОП (5 МИН.)

Инвентарь

Не требуется

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке



- Галоп — это движение вперед, при котором передняя нога всегда впереди, а задняя — всегда сзади. Движение состоит из шага и прыжка.
- Обучение галопу можно проводить в три различных этапа:
 - » Сделать шаг вперед ведущей ногой, оторвать заднюю ногу от земли.
 - » Прыгнуть вперед с ведущей ноги, отрывая обе ноги от земли.
 - » Приземлиться сначала на заднюю ногу, а затем на ведущую.
- Начинайте с очень медленного темпа. Каждый этап ученики должны несколько раз сделать все вместе.
- Как только дети освоят движение, пусть вообразят себя лошадьми в поле и скачут по площадке.
- В это время можно помочь другим ученикам, у которых не получается.



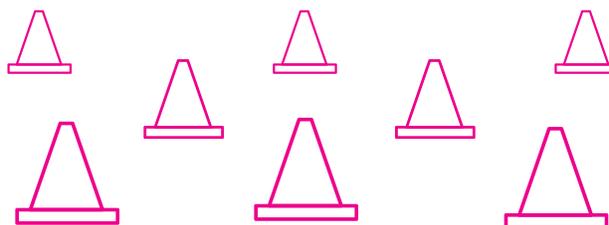
ЗАГОН (5 МИН.)

Инвентарь

- Конусы, мягкие игрушки или картинки с животными

Подготовка

Расставьте конусы по площадке



- «Сегодня мы будем собирать животных в загон.»
 - «Вам нужно будет собрать всех диких животных на поле.»
 - «Чтобы собрать животных, нужно скакать по площадке галопом и касаться разных животных (или конусов) по порядку, чтобы собрать их.»
 - «Давайте посмотрим, до скольких животных вы сможете доскакать.»
- Также можно разбросать по полу фотографии животных. Ученики будут собирать их и возвращать на место или бросать в ведро.

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«Завершим занятие по программе "Юные спортсмены" парой растяжек для заминки для повышения гибкости.»

[GoNoodle: уровень 2, гибкость](#)¹

ИЛИ

[Собака мордой вверх](#) (стр. 16 по ссылке)²

1. «Лягте лицом вниз, выпрямите ноги и положите руки на пол ладонями у плеч.
2. Оттолкнитесь руками и медленно выпрямите их.
3. Поднимите голову и верхнюю часть тела, пока не почувствуете натяжение в области живота.»



ХОДЬБА И БЕГ (ОБЗОР)

- «Мы узнали много новых игр и навыков на протяжении этого блока.»
- «Можете вспомнить, что мы отработывали во время занятий по программе «Юные спортсмены?»»
- «Сегодня мы завершим блок "Ходьба и бег" с созданием собственной брошюры.»
- «Эта брошюра поможет вам вспомнить некоторые из занятий, которые мы проводили.»
- «Мы играли в игру под названием "Скрытое сокровище", где нужно было бежать, поднимать конус и находить спрятанный под ним предмет, а также проходили полосу препятствий, где мы тренировались бегать зигзагом и вокруг предметов»

Брошюра «Ходьба и бег» (распечатка)

РАБОТА ДОМА

Игры и занятия для дома:

Отправьте домой детям информационную рассылку и укажите приведенные далее идеи для игр, которые можно использовать с помощью карточек:

- Будущие фигуристы
- Поиск сокровищ
- Беги и неси
- Бегемот и перышко
- Полоса препятствий
- Пожарная тревога
- Игры про животных

Дополнительные карточки «Ходьба и бег» для дома¹

Хотите потренировать эти навыки?

Посмотрите видео², в котором показано, как проводить занятия и многое другое дома!



БЛОК 2

ПЕЧАТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ



Walking and Running Skills

Dear Family,

Do you remember playing Follow the Leader as a child? It's not just a fun game; it's an engaging way to develop children's **motor skills** and help them connect **with other people**. It's also one of several games in Young Athletes that we play to develop **walking and running skills**. As children develop these skills, it becomes easier for them to explore their environment. Walking and running skills also allow children to take part in many different recreational activities and sport games.

We've been working on these skills through a variety of activities, and having a lot of fun along the way. Some of our favorite Young Athletes activities involve walking or running to an object; completing an obstacle course; and running forward, backward, and sideways. We'd love for you to reinforce walking and running skills at home with your child. Follow the Leader is a perfect game for the whole family. Lead your child in walking slowly, marching and walking with arms out to the side. After a round or two, invite your child to take a turn as the leader. It's sure to be a big confidence booster!

Sincerely,

Teacher



Young Athletes activities develop self-confidence in children.



Healthy Habits

Children love catchy songs, so why not use familiar tunes to encourage healthy habits? Try singing this song with your child to promote good hygiene.

Wash, Wash, Wash Your Hands

Sung to "Row, Row, Row Your Boat"

Wash, wash, wash your hands;

Wash the dirt away.

Before you eat, before you sleep

And after outdoor play.



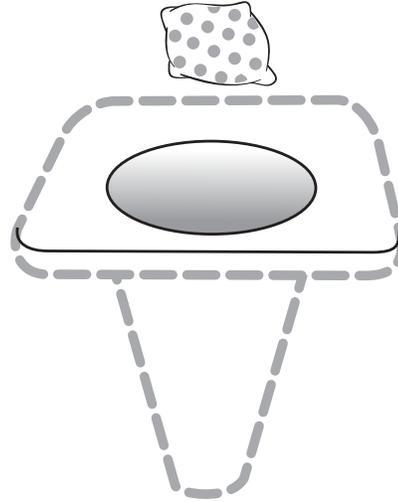
Great Gains

The benefits of Young Athletes activities are impressive. Children with intellectual disabilities who participated in the eight-week Young Athletes curriculum demonstrated seven months' development in motor skills. Children who did not participate showed a gain of three months' development.



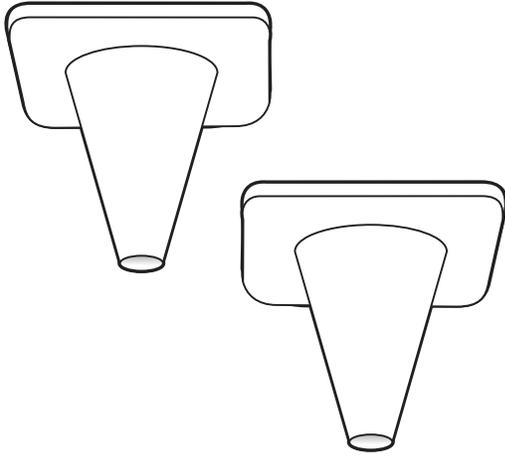
Class News

1 I can walk to a cone and look under.



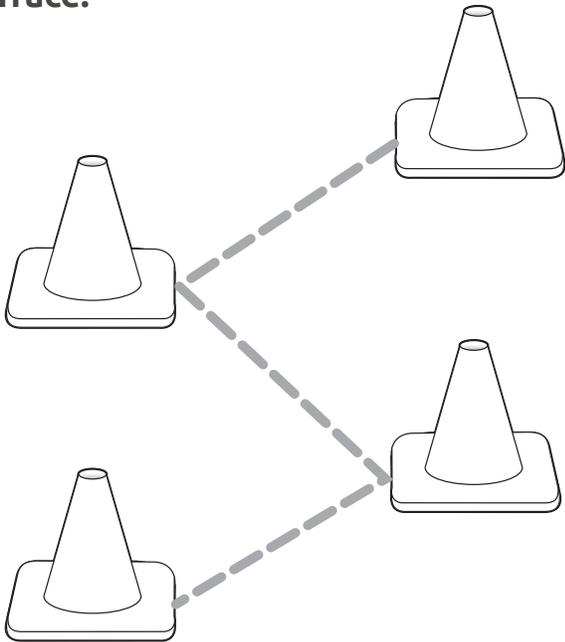
Trace.

2 I can go around.



Color.

Trace.



3 I can follow the cones.

Let's Practice & Play

Name _____

's

Activities

Walking and Running



Special Olympics
Young Athletes



Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



БЛОК 3

5-7 ГОДА

БАЛАНСИРОВАНИЕ И ПРЫЖКИ

.....

Умение хорошо держать равновесие необходимо во многих видах спорта и занятиях на крупную моторику. Неумение держать равновесие может повлиять на безопасность и навыки движения дома и в школе. Навык держать равновесие влияет на способность ребенка:

- Садиться в автобус и выходить из него
- Подниматься по лестнице
- Садиться в машину и выходить из нее
- Комфортно использовать игровой инвентарь в школе или парке
- Ходить по траве или песку
- Преодолевать бордюры
- Ударять и бросать мяч

На умение держать равновесие могут влиять многие факторы, в том числе нарушения зрения, вестибулярные расстройства и низкий мышечный тонус. Ребенок обычно лучше держит равновесие, когда его глаза открыты, ноги расставлены широко, тело находится ближе к земле, а поверхность, на которой ребенок стоит, твердая, ровная и устойчивая. Если ребенок стоит, сдвинув ноги или закрыв глаза, он, скорее всего, будет покачиваться.



Равновесие

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ:

- Может ходить по линии
- Может стоять на бревне
- Может стоять на одной ноге менее 10 секунд

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ:

- Может стоять на одной ноге 10 секунд
- Может пройти по 10-сантиметровому бревну

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ:

- Может стоять на одной ноге как минимум 60 секунд
- Может балансировать на цыпочках с закрытыми глазами 10 секунд

Прыжки

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ:

- Минимальное вовлечение рук
- Ноги не отрываются от земли или опускаются на пол одновременно
- Нет подготовки к прыжку
- При приземлении бедра и колени не сгибаются

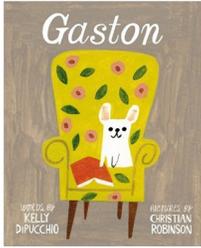
СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ:

- Руки вовлечены не в полном диапазоне
- Две ноги отрываются от земли, теряет равновесие при приземлении
- Слегка приседает при подготовке к прыжку
- При приземлении бедра и колени сгибаются

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ:

- При подготовке к прыжку глубоко приседает, вытягивает руки назад и вверх
- Две ноги отрываются от земли, приземляется на две ноги, сохраняет равновесие
- При прыжке бедра и колени выпрямляются
- При приземлении бедра и колени сгибаются

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Gaston», автор: **Келли ди Пуччо (Kelly DiPucchio)** (стр. 30 по ссылке)¹

Урок 1. Прочитайте книгу

Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы

Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

[Fit 5: сила, уровень 1 \(видео\)](#)²

ИЛИ

[Fit 5: сила, уровень 1 \(карточки\)](#) (стр. 8–10 по ссылке)³

- Подъем прямых ног
- Отжимания от стены
- Скручивания



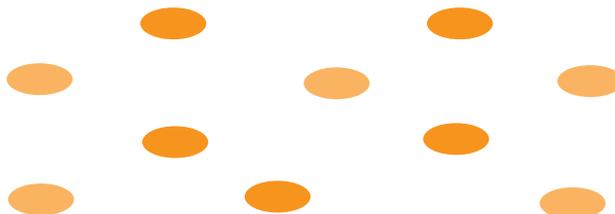
МУЗЫКАЛЬНЫЕ МАРКЕРЫ (5 МИН.)

Инвентарь

- Маркеры для пола
- Устройство воспроизведения музыки

Подготовка

Разместите маркеры для пола по всей площадке



- *«Мы будем играть в «Музыкальные маркеры».*
 - *«Будет играть музыка, и вы должны под нее танцевать».*
 - *«Можете попробовать разные движения, например: бег, ходьба задом наперед, ползание, скручивание».*
 - *«Когда музыка остановится, станьте на маркер и «замрите»».*
 - *«Возможно, придется стать на один маркер вдвоем, когда музыка закончится».*
- После каждого раунда убирайте с пола один маркер, чтобы детям пришлось становиться вдвоем.

Математическая связь

Во время занятия продемонстрируйте вычитание. На большом листе бумаги или белой доске напишите количество маркеров, с которого вы начинаете. Убирая что-нибудь, демонстрируйте вычитание из целого.



ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ (5 МИН.)

Инвентарь

- Веревка или маркер для пола
- Конусы
- Палки

Подготовка

Положите на землю веревку или маркер. Пока ученики не научатся прыгать высоко, поставьте два конуса и положите на них палку.



- «Сегодня мы будем тренироваться прыгать в высоту.»
- «Вам нужно будет прыгать через эту веревку (или маркер на полу).»
- «Если будет получаться, мы будем прыгать выше через палку.»
- «Не забывайте отталкиваться от земли обеими ногами и сгибать колени.»



ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«Завершим занятие по программе "Юные спортсмены" парой растяжек для заминки для повышения гибкости.»

[Fit 5: гибкость, уровень 1 \(видео\)¹](#)

ИЛИ

[Fit 5: гибкость, уровень 1 \(карточки\) \(стр. 11–13 по ссылке\)²](#)

- Растяжка икр
- Поза ребенка
- Колени к груди
- Тандемная стойка



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Gaston», автор: [Келли ди Пуччо \(Kelly DiPucchio\)](#) (стр. 30 по ссылке)¹

Урок 1. Прочитайте книгу

Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы

Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие

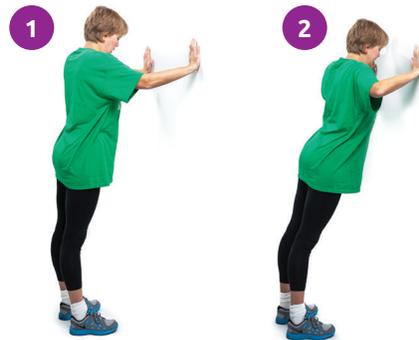
СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

[Fit 5: сила, уровень 1 \(видео\)](#)²

ИЛИ

[Fit 5: сила, уровень 1 \(карточки\)](#) (стр. 8–10 по ссылке)³

- Подъем прямых ног
- Отжимания от стены
- Скручивания



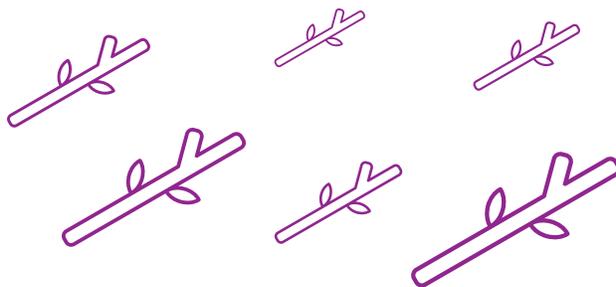
ХОДЬБА ПО ПАЛКАМ (ИГРА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, 5 МИН.)

Инвентарь

- Палки или бревна

Подготовка

Вынесите палки или найдите на улице бревна.
Разложите их по площадке



Дополнительная информация

Это уличная игра, но вы можете адаптировать ее для спортзала, заменив палки гимнастическим бревном или скакалкой. Можно также попросить учеников придумать, на чем еще можно балансировать.

- «Сегодня мы пойдем на улицу и потренируемся держать баланс и ходить по палочкам».
- «По всей площадке разбросаны палки. Сейчас мы будем тренироваться ходить по палочкам, удерживая равновесие».
- «Так же как на бревне, здесь вам нужно сосредоточиться на том, как вы идете».
- «Втяните нижнюю часть живота и напрягите пресс — это поможет вам стоять прямо».

ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ КРУГ (5 МИН.)

Инвентарь

- Пляжный мяч
- Устройство воспроизведения музыки

Подготовка

Ученики становятся в круг



- «Начнем с танцевального круга покажем несколько танцевальных движений.»
- «Когда вам бросят пляжный мяч, можете сделать танцевальное движение или передать мяч дальше.»
- «Если вы сделаете танцевальное движение, остальные участники будут его повторять.»
- «После показа движения вы можете бросить мяч другому участнику в круг.»

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

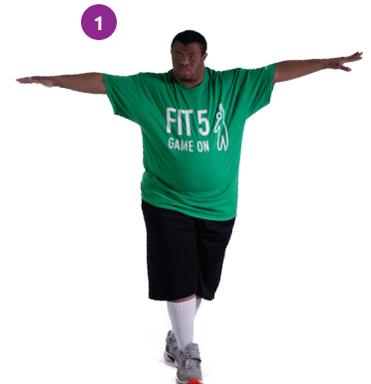
«Завершим занятие по программе "Юные спортсмены" парой растяжек для заминки для повышения гибкости.»

[Fit 5: гибкость, уровень 1 \(видео\)](#)¹

ИЛИ

[Fit 5: гибкость, уровень 1 \(карточки\)](#) (стр. 11–13 по ссылке)²

- Растяжка икр
- Поза ребенка
- Колени к груди
- Тандемная стойка



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Gaston», автор: [Келли ди Пуччо \(Kelly DiPucchio\)](#) (стр. 30 по ссылке)¹

Урок 1. Прочитайте книгу

Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы

Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

[Fit 5: сила, уровень 1 \(видео\)](#)²

ИЛИ

[Fit 5: сила, уровень 1 \(карточки\)](#) (стр. 8–10 по ссылке)³

- Подъем прямых ног
- Отжимания от стены
- Скручивания



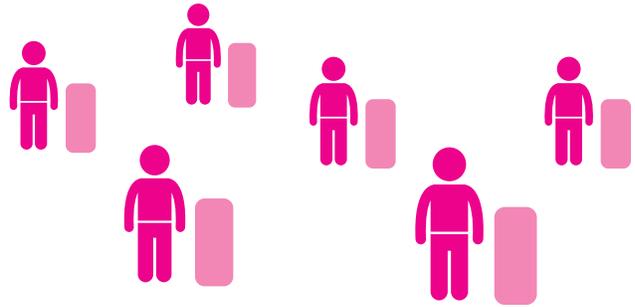
ПРЫЖКИ С ПОВЕРХНОСТИ (5 МИН.)

Инвентарь

- Платформы или бревна

Подготовка

Расположите блоки (бревна) по площадке, по одному для каждого ученика



- «Сегодня мы будем учиться прыгать с платформы».
- «Сначала мы потренируемся заходить на платформу, а затем спускаться с нее».
- Дайте детям потренировать заступать на платформу и сходить с нее, чтобы они привыкли к ней.
- «Теперь вы должны подняться на платформу, согнуть колени и присесть, оттолкнуться двумя ногами и приземлиться обеими ногами на землю».
- Дайте ученикам время попрактиковаться.

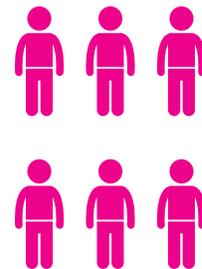
КАМЕНЬ, ДЕРЕВО, МОСТ (5 МИН.)

Инвентарь

Не требуется

Подготовка

Ученики делятся на группы по 3 человека и строятся в линию



- «Мы закончим урок игрой "Камень, дерево, мост"».
- Один участник вашей команды будет камнем (поза ребенка).
- Второй перепрыгнет через «камень» и станет деревом (поза дерева).
- Третий участник перепрыгивает через «камень», обходит вокруг «дерева» и становится мостом (поза собаки мордой вниз).
- Первый участник, который был камнем, встает, обходит вокруг «дерева», пролезает под «мостом» и снова принимает позу камня.
- Затем камнем поочередно будут второй и третий участники.

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«Завершим занятие по программе "Юные спортсмены" парой растяжек для заминки для повышения гибкости.»

[Fit 5: гибкость, уровень 1 \(видео\)](#)¹

ИЛИ

[Fit 5: гибкость, уровень 1 \(карточки\)](#) (стр. 11–13 по ссылке)²

- Растяжка икр
- Поза ребенка
- Колени к груди
- Тандемная стойка



ХОДЬБА И БЕГ (ОБЗОР)

- «В этом блоке мы узнали много новых игр и отработали разные навыки».
- «Можете вспомнить, что мы отработывали во время занятий по программе «Юные спортсмены?»»
- «Сегодня мы завершаем блок "Равновесие и прыжки"».
- «Мы тренировали равновесие на одной и обеих ногах, а также прыгали в высоту и в длину».
- Мы даже учились прыгать, как разные животные».
- «Давайте заполним книжку, которая поможет нам запомнить изученные навыки».

[Буклет «Равновесие и прыжки» \(распечатка\)](#)

РАБОТА ДОМА

Игры и занятия для дома:

Отправьте домой детям информационную рассылку и укажите приведенные далее идеи для игр, которые можно использовать с помощью карточек:

- Бревно
- Следуй за тренером
- Шагни, прыгни и схвати
- Прыжки по камням
- Деревья в лесу
- Прыжок ящерицы
- Прыжки в высоту

[Дополнительные карточки «Равновесие и прыжки» для дома¹](#)

Хотите потренировать эти навыки?

Посмотрите [видео²](#), в котором показано, как проводить занятия и многое другое дома!



БЛОК 3 ПЕЧАТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ



Balance and Jumping Skills

Dear Family,

I am so pleased by the progress children have made with Young Athletes activities! We are working on our **motor, social and emotional skills**—all through play. I'm especially glad to see children having fun. Enjoying regular sport and play activities in childhood is a key part of establishing a strong foundation for lifelong physical fitness.

Currently, we're emphasizing **balance and jumping skills**. Having good balance helps a child develop confidence for jumping. Balance and jumping skills are important for many recreational activities and sports. A wide variety of Young Athletes activities focus on these skill areas, including walking heel-to-toe, walking on a balance beam, jumping forward and jumping over an obstacle. As always, we match the activities to each child's abilities to ensure success. A great way to help at home is to encourage your child to copy actions that require balance. For example, stand on tiptoes or stand on one foot and have your child imitate you. Try having your child stand on tiptoes as they brush their teeth. Just a few minutes of practice each day makes a difference!

Sincerely,

Teacher

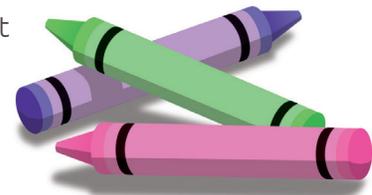


Balance helps children climb stairs and walk on uneven surfaces, like grass or sand.



Healthy Habits

Go screen-free a few afternoons each week or for a certain amount of time each day. Turn off the TV and set electronics aside. Then encourage your child to draw, color, dance, listen to music, play outside or enjoy other screen-free activities. There are countless possibilities!



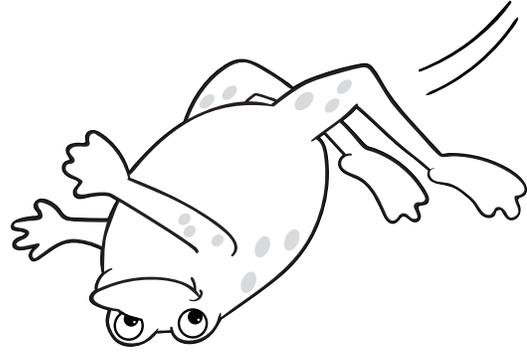
Benefits for All

Young Athletes inspires acceptance through inclusive play. When children with and without intellectual disabilities play together, they learn about and understand each other.



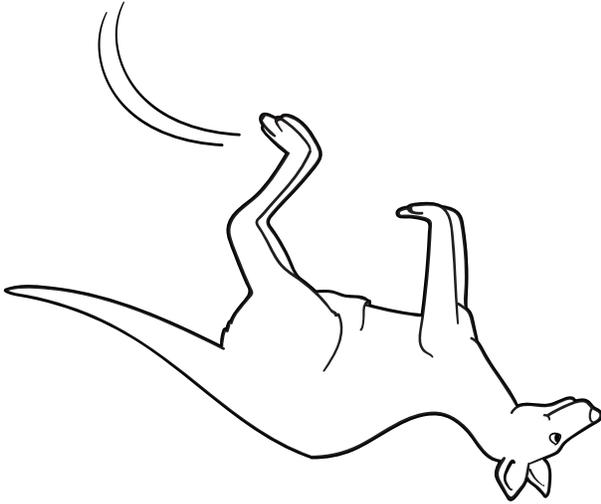
Class News

1 A frog can jump.



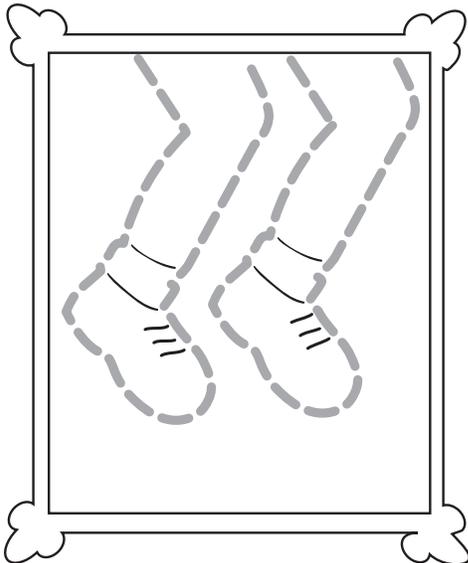
Color.

2 A kangaroo can jump.



Color.

Trace.



I can jump too!

3

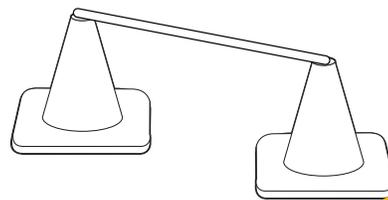
Let's Practice & Play

's

Name _____

Activities

Balance and Jumping



Special Olympics
Young Athletes



Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



БЛОК 4

5-7 ГОДА

ПРИЕМ И ЛОВЛЯ МЯЧА

.....

Прием мяча: ребенок останавливает мяч ногой или ступней. Ловля: ребенок руками ловит мяч, который был брошен, скачет или катится.

Для приема и ловли мяча требуются:

- Визуальное слежение и координация глаз и рук
(Блок 1: базовые навыки)
- Устойчивость и сила
(Блок 1: базовые навыки, блок 3: балансирование и прыжки)

Умение принять или поймать мяч требуется во многих видах спорта (футбол, баскетбол, софтбол и т. д.).



Ловля

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ:

- Ладони подняты вверх большими пальцами наружу
- Руки вытянуты и напряжены, пальцы также напряжены
- Ловит мяч корпусом
- Реакция избегания (не хочет ловить мяч)
- Движение тела ограничено, пока мяч в полете, руки неподвижны

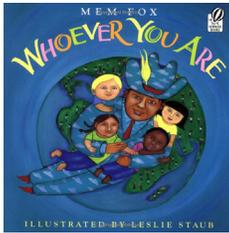
СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ:

- Ладони обращены друг к другу, большие пальцы направлены вверх
- Локти согнуты
- Руки и кисти рук прижаты к телу
- Реакция избегания снижена
- Подстраивает руки и кисти под полет мяча, следит глазами за мячом

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ:

- Глаза следят за мячом, руки и кисти рук подстраиваются под высоту мяча в полете
- Руки хватают мяч четко рассчитанным по времени движением, руки слегка подаются, чтобы поглотить удар мяча
- Реакция избегания отсутствует

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



[Кто бы ты ни был \(Whoever You Are\) Мем Фокс \(Mem Fox\)](#) (стр. 39 по ссылке)¹

Урок 1. Прочитайте книгу

Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы

Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

[GoNoodle: уровень 3, сила](#)²

ИЛИ

[Приседания лягушкой](#) (стр. 34 по ссылке)³

1. Встаньте, расставив ноги на ширине плеч и вытянув руки по бокам.
2. Согните колени, присядьте и коснитесь пола между ступнями.
3. Вернитесь в исходное положение.



ПРАКТИКА КАТАНИЯ (5 МИН.)

Инвентарь

- Обручи
- Мячи

Подготовка

Разложите обручи на одной стороне площадки на полу. Ученики должны выстроиться в линию на другой стороне.



- «Сегодня мы будем тренироваться катать мяч».
- «На полу лежат обручи. Вы должны закатить мяч в обруч с этой стороны».
- «Если мяч попал в обруч и остался там, вы можете оставить его, побежать и взять мяч, который еще не в обруче».
- «Цель — закатить все мячи в обручи».

ЛЕТАЩИЙ ШАРФ (5 МИН.)

Инвентарь

- 1 платочек для каждого ученика

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке с шарфами в руках



- *«Мы будем тренироваться ловить и бросать шарф».*
- *«Подбросьте шарф как можно выше и попытайтесь поймать его прежде, чем он коснется земли».*
- Предложите детям подпрыгивать, дотягиваясь до шарфа, или наоборот: стараться поймать шарф как можно ближе к земле.

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«В качестве заминки сегодня мы попрактикуемся в равновесии и дыхании.
Повторяйте за видео: это поможет снизить пульс и улучшить равновесие».

[Fit 5 Баланс Уровень 1 Видео](#)¹

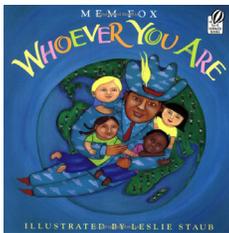
ИЛИ

[Fit 5 Баланс Уровень 1 Карточки](#) (страницы 13-16 по ссылке)²

- Тандемная стойка
- Подъем пяток
- Подъемы носков
- Повороты туловища с узкой опорой



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



[Кто бы ты ни был \(Whoever You Are\) Мем Фокс \(Mem Fox\)](#) (стр. 39 по ссылке)¹

Урок 1. Прочитайте книгу

Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы

Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

[Fit 5: выносливость, уровень 3 \(видео\)](#)²

ИЛИ

[Пинки краба](#) (стр. 32 по ссылке)³

1. Сядьте, согнув колени и поставив ступни на пол. Поставьте руки на пол позади себя пальцами назад.
2. Поднимите бедра вверх, приняв позу краба.
3. Поднимите правую ногу вверх, опустите ее, а затем поднимите левую. Продолжайте поднимать и менять ноги.



ВРАТАРСКИЙ КРУГ (5 МИН.)

Инвентарь

- Мяч

Подготовка

Ученики должны встать в круг, расставив ноги немного шире бедер и касаясь стопы стоящего рядом



- *«Сегодняшняя игра называется «Вратарский круг» — вы все будете вратарями».*
 - *«Мы встанем в круг, касаясь стопами того, кто стоит рядом».*
 - *«Я начну передавать мяч. Если мяч подкатится к вашим ногам, вы должны остановить до того, как он прокатится между ними».*
 - *«Если мяч проходит между ног, вы выбываете».*
- Когда в выбывших окажутся 3-4 ученика, начните новый круг, но теперь это будет «тренировка»: никто не выбывает, все выбывшие присоединяются к группе.

ТОННЕЛЬ (5 МИН.)

Инвентарь

- Мяч

Подготовка

Ученики строятся в колонну, ноги широко расставлены, образуя «тоннель»



- «Начнем сегодняшний урок с "Тоннеля"»
- «Вы построитесь друг за другом и поставите ноги широко, чтобы получился "тоннель."»
- «Участник, который стоит последним, берет мяч и катает его вперед так, будто это поезд и он едет по тоннелю».
- «Мяч может не докатиться до конца тоннеля. Когда наш "поезд" остановится, он должен "взять пассажира."»
- «Тот, кто находится ближе всего к мячу, должен поднять его».
- «Все остальные участники встают перед тем, кто взял мяч, чтобы он или она оказалась в конце колонны. Взывший мяч теперь катает мяч по тоннелю».



ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«В качестве заминки сегодня мы попрактикуемся в равновесии и дыхании.
Повторяйте за видео: это поможет снизить пульс и улучшить равновесие».

[Fit 5 Баланс Уровень 1 Видео](#)¹

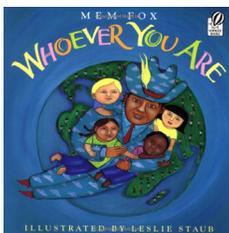
ИЛИ

[Fit 5 Баланс Уровень 1 Карточки](#) (страницы 13-16 по ссылке)²

- Тандемная стойка
- Подъем пяток
- Подъемы носков
- Повороты туловища с узкой опорой



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



[Кто бы ты ни был \(Whoever You Are\) Мем Фокс \(Mem Fox\)](#) (стр. 39 по ссылке)¹

Урок 1. Прочитайте книгу

Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы

Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие

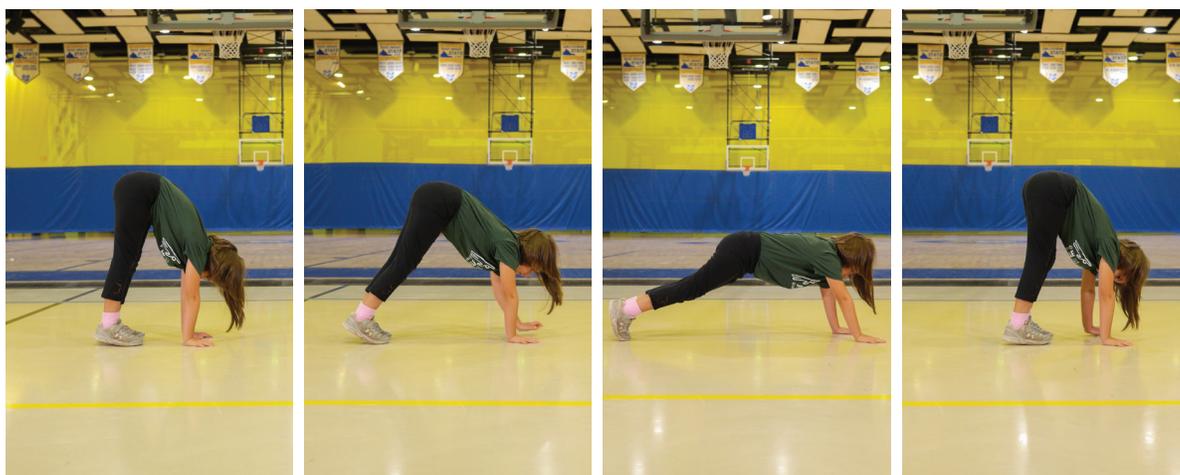
СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

[GoNoodle: уровень 1, сила](#)²

ИЛИ

[Гусеницы](#) (стр. 14 по ссылке)³

1. «Встаньте, расставив ноги на ширину плеч. Наклонитесь вперед и упритесь ладонями в пол. Колени должны быть слегка согнуты.»
2. «Сделайте пару шагов руками вперед, пока не станете в позу планки.»
3. «Сделайте пару шагов ногами так, чтобы они коснулись рук.»



ПРАКТИКА КАТАНИЯ (5 МИН.)

Инвентарь

- Игровой мяч или мяч похожего размера
- Конусы

Подготовка

В одном конце зала поставьте конусы в ряд на расстоянии около 60 см друг от друга, а в другом конце зала постройте учеников в шеренгу



- «Сегодня будем катать мяч».
- Так же как перед броском, вы берете мяч той рукой, которой вам удобно бросать, и выставляете вперед противоположную ногу».
- «Делаете замах и в момент, когда ваша рука двигается вперед, отпускаете мяч, проводя его рукой туда, куда хотите его направить».
- «Я раздам каждому по мячу, и вы постараетесь сбить конусы в противоположном конце зала».
- «После броска вы бежите за мячом, приносите его обратно за линию и продолжаете сбивать конусы».
- «Вы катаете мяч, пока все конусы не будут сбиты».

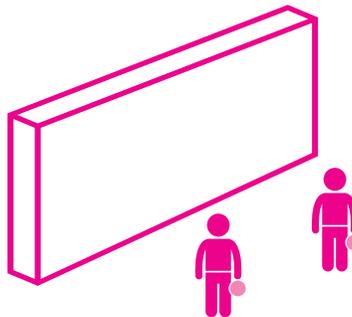
БРОСОК МЯЧА В СТЕНУ (5 МИН.)

Инвентарь

- Мяч
- Стена, о которую можно отбивать мяч

Подготовка

Ученикам нужен мяч и место у стены, от которой они смогут отбивать мяч



- «Следующая игра называется "Бросок мяча в стену". Мы будем тренироваться бросать и ловить мяч».
- «Сегодня вашим «партнером» будет стена».
- «Встаньте лицом к стене и бросьте мяч в стену, замахнувшись снизу».
- «Бросайте достаточно сильно, чтобы он отскочил от стены и вернулся к вам».
- «Бросив мяч, вытяните руки и ладони, чтобы успеть поймать мяч».
- «Когда я скажу "начали", вы начнете бросать мяч и будете продолжать, пока я не скажу "закончили."»
- «Посмотрим, сколько раз подряд вы сможете подбросить и поймать мяч».

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«В качестве заминки сегодня мы попрактикуемся в равновесии и дыхании.
Повторяйте за видео: это поможет снизить пульс и улучшить равновесие».

[Fit 5 Баланс Уровень 1 Видео](#)¹

ИЛИ

[Fit 5 Баланс Уровень 1 Карточки](#) (страницы 13-16 по ссылке)²

- Тандемная стойка
- Подъем пяток
- Подъемы носков
- Повороты туловища с узкой опорой



ПРИЕМ И ЛОВЛЯ МЯЧА (ОБЗОР)

- «В этом блоке мы узнали много новых игр и отработали разные навыки».
- «Можете вспомнить, что мы отработывали во время занятий по программе «Юные спортсмены?»»
- «Сегодня мы завершаем блок "Прием и ловля мяча"».
- «Мы поработали над навыками, которые важны для многих видов спорта (например, баскетбол, софтбол и футбол)».
- «Мы будем тренировать эти навыки до конца года».
- «Чтобы нам было легче вспомнить, над чем мы работали, мы сделаем брошюру, которую можно будет взять домой».

[Брошюра «Базовые навыки» \(распечатка\)](#)

РАБОТА ДОМА

Игры и занятия для дома:

Отправьте домой детям [информационную рассылку \(распечатку\)](#) и укажите приведенные далее идеи для игр, которые можно использовать с помощью карточек.

Занятия из карточек навыков, которые были в этом блоке:

- Катание и прием
- Тренировка вратаря
- Ловля пузырьков
- Ловля большого мяча
- Ловля мяча снизу
- Ловля мяча сверху
- Отскок и ловля
- Мяч по кругу



[Дополнительные карточки «Прием и ловля мяча» для дома](#)¹



Хотите потренировать эти навыки?
Посмотрите [видео](#)², в котором показано, как проводить занятия и многое другое дома!

БЛОК 4

ПЕЧАТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ



Trapping and Catching Skills

Dear Family,

Our Young Athletes activities continue to be wonderful learning experiences. We've been walking, running, balancing, jumping and more. Now we're introducing **trapping and catching skills**. Trapping is stopping a ball with the body and not hands, while catching is stopping a ball with just hands. Both skills require **strength, balance and hand-eye coordination**. That sounds complex, but we start with basic activities and build on each child's success. There is no failure in Young Athletes; we encourage children to have fun as they try new skills.

When it comes to fun, catching bubbles tops the list for many young children. Playing with bubbles is an entertaining activity for the entire family. It's also a no-fail way to strengthen hand-eye coordination. Blow bubbles toward your child and invite him or her to catch them. Ask your child to try catching bubbles with two hands and then with one. To reinforce language skills, say "Pop!" when a bubble bursts and "Splat!" when a bubble touches the ground. Playtimes like this are not only memorable for everyone involved, but they also help your child develop valuable skills.

Sincerely,

Teacher



Children need strength and balance to trap and catch a ball.



Healthy Habits

Playtime is even more enjoyable for a child when others join in. Invite siblings and other children in your community to play. There's no need for expensive equipment; just grab a ball or two and have children roll, toss and bounce. Everyone benefits by getting fit, learning acceptance, and gaining group play skills such as sharing and taking turns.



Lessons for Life

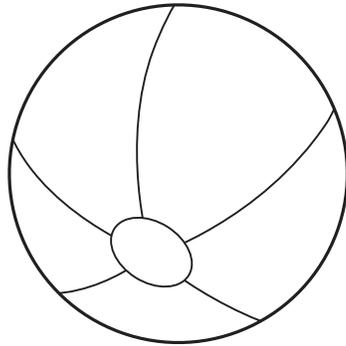
Physical activity is not only a great way to spend free time; it's good for you! That's a message children learn from Young Athletes. The program prepares children for Special Olympics activities that they can participate in when they are older. It also sets the stage for a life of physical activity and friendships.



Class News

2

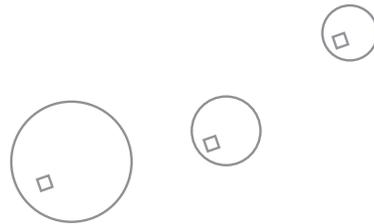
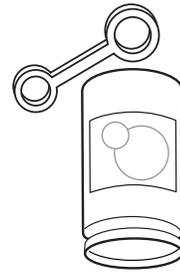
I can catch a big ball.



Color.

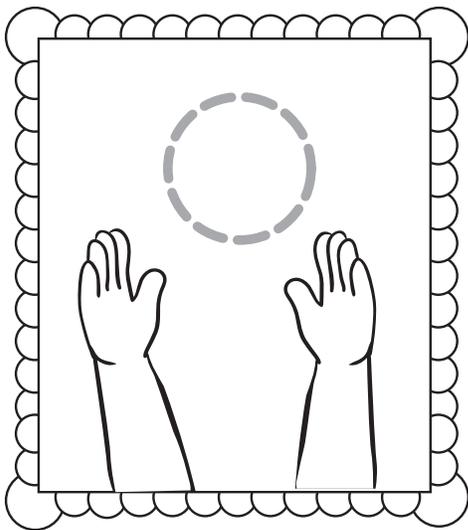
1

I can catch a bubble.



Circle a bubble.

Trace.



I like to play catch!

3

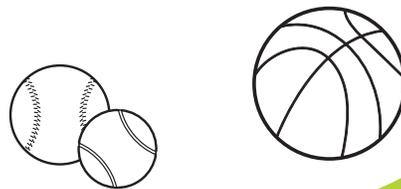
Let's Practice & Play

's

Name _____

Activities

Trapping and Catching



 Special Olympics
Young Athletes



Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



БЛОК 5

5–7 ГОДА

БРОСКИ

.....

Броски требуют силы, гибкости, равновесия и координации. Развитие навыка захвата и отпускания начинается с подбрасывания снизу двумя руками легкого мяча среднего размера. Подбирайте мяч такого размера, чтобы ребенок мог легко поднять его над головой двумя руками. Следующим этапом является бросок из-за головы двумя руками, а затем бросок одной рукой. Бросание — важный компонент во многих видах спорта. Тренировка этого навыка поможет детям чувствовать себя увереннее на уроках физкультуры во время игр на переменах.



Броски

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ:

- Мяч удерживается в ладони, пальцы расставлены и готовы отпустить мяч
- Действие происходит за счет сгибания локтя, без вращения туловища
- Туловище остается обращенным к цели, вращения нет
- Завершение броска с движением вперед и вниз и сгибанием в талии
- Вес не переносится, ноги остаются неподвижными

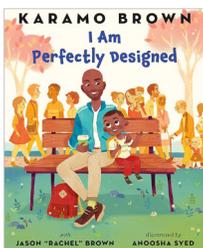
СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ:

- Руки за головой движутся назад и в стороны
- При подготовке к броску туловище и плечи закручиваются в направлении стороны, которая выполняет бросок
- В завершение туловище наклоняется, корпус и рука движутся вперед

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ:

- При подготовке рука замахивается назад, при отпускании мяча локоть полностью выпрямлен
- При подготовке к броску вес переносится на заднюю ногу
- Полный поворот туловища
- Бросок завершается движением бедер, туловища и руки

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«I Am Perfectly Designed», автор: Карамо Браун (Karamo Brown) (стр. 42 по ссылке)¹

Урок 1. Прочитайте книгу

Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы

Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

Fit 5: выносливость, уровень 2 (видео)²

ИЛИ

Fit 5: выносливость, уровень 2 (карточки) (стр. 19–21 по ссылке)³

- Прыжки из стороны в сторону
- Бег на месте
- Зашагивание



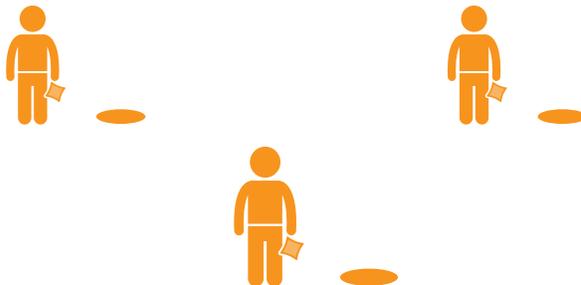
БРОСОК СНИЗУ (5 МИН.)

Инвентарь

- Маркеры для пола
- Мешочек с фасолью

Подготовка

Ученики кладут маркер на пол на расстоянии около метра и берут в руки мешочек с фасолью



- «Сегодня мы научимся броскам снизу».
- «Этот навык понадобится нам во многих других занятиях».
- Объясните, что означает ведущая рука.
- «Первый этап при броске снизу — взять мяч в ведущую руку и сделать шаг вперед противоположной ногой».
- «Отведите руку назад и сделайте ею мах вперед, одновременно отпуская мешочек с фасолью».
- «При этом направьте руку в том направлении, куда нужно бросить мешочек».
- «Потренируемся бросать мешочек с фасолью снизу».
- «Положите маркер для пола на расстоянии около метра от себя и постарайтесь бросить мешочек так, чтобы он приземлился на маркер».
- «Тренируясь, перемещайте маркер то ближе, то дальше от себя».



СБЕЙ МЯЧ! (5 МИН.)

Инвентарь

- Конусы и мячик, который удержится на вершине
- Мешочки с фасолью

Подготовка

Разделите учеников на 4–5 команд и попросите построиться в одну линию за мешком. На расстоянии около 1,5 м от учеников поставьте конус и положите на его вершину мячик.



- «Следующая игра называется «Сбей мяч»»
- «Вы выстраиваетесь в линию за мешком».
- «По моей команде первый в шеренге бросает мешок снизу в мячик на вершине конуса».
- «Если участнику удалось сбить мяч, он бежит к мячу, возвращает его на вершину конуса, берет мешок, возвращается и передает мешок следующему».
- «Если сбить мяч не получилось, участник забирает мешок и передает его следующему в очереди».

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«Завершим занятие по программе "Юные спортсмены" парой растяжек для заминки для повышения гибкости.»

[Fit 5: гибкость, уровень 3 \(видео\)](#)¹

ИЛИ

[Fit 5: гибкость, уровень 3 \(карточки\)](#) (стр. 41–42 по ссылке)²

- Растяжка бедер стоя на коленях
- Растяжка «Бабочка»
- Растяжка трицепса



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«I Am Perfectly Designed», автор: Карамо Браун (Karamo Brown) (стр. 42 по ссылке)¹

Урок 1. Прочитайте книгу

Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы

Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие

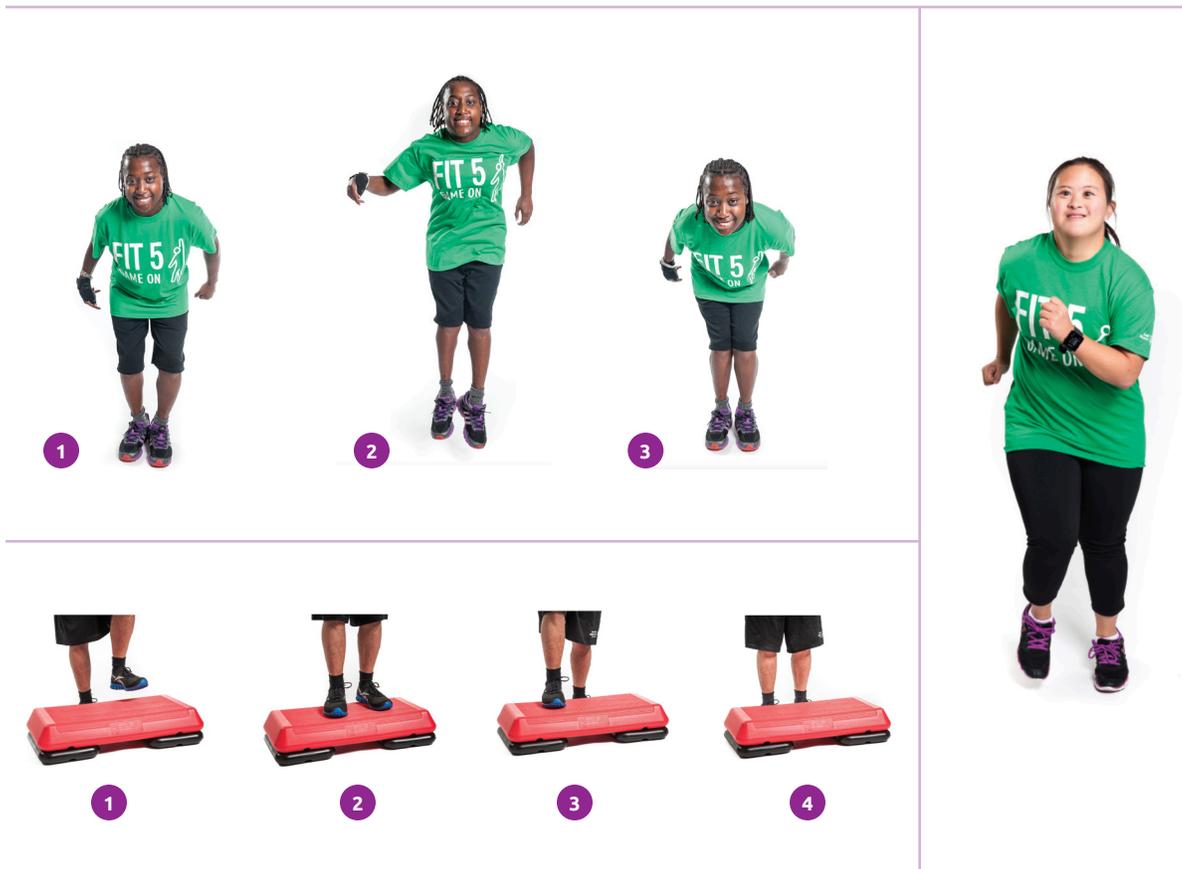
СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

Fit 5: выносливость, уровень 2 (видео)²

ИЛИ

Fit 5: выносливость, уровень 2 (карточки)³ (стр. 19–21 по ссылке)³

- Прыжки из стороны в сторону
- Бег на месте
- Зашагивание



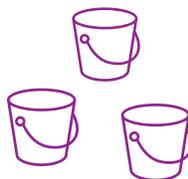
БРОСАЙ СНЕЖОК (5 МИН.)

Инвентарь

- Поролоновые, пенопластовые, теннисные, бейсбольные мячи или мешки с наполнителем
- Несколько ведер или корзин

Подготовка

Разделите учеников на группы по 4-5 человек. Поставьте 2-3 ведра или ящика на расстоянии 1–1,5 метра от точки, где стоят дети.



- *«Сегодня будем бросать "снежки.»*
- *«Вы начинаете со своего места, берете "снежок" и бросаете его снизу в ведро».*
- *«Если промахнулись, вам нужно бегом забрать "снежок" и передать его следующему в очереди».*
- *«Если забросите, переходите в конец очереди. Бросает следующий».*
- *«Посмотрим, сможет ли вся ваша команда забросить все снежки в ведро».*

Математическая связь

Приклейте карточки с математическими заданиями к каждому ведру. Ученики играют командой. Они должны решить пример и бросить в ведро количество «снежков», соответствующее ответу.

Например, « $4 + 2$ ». Нужно бросить в ведро 6 «снежков»

Задание на орфографию и запоминание частотных слов

Приклейте к ведрам карточки с разными обычными или частотными словами. Во время броска ученики должны произнести слово по буквам или прочитать его. Другие участники команды могут помочь, если их товарищ не знает слово.

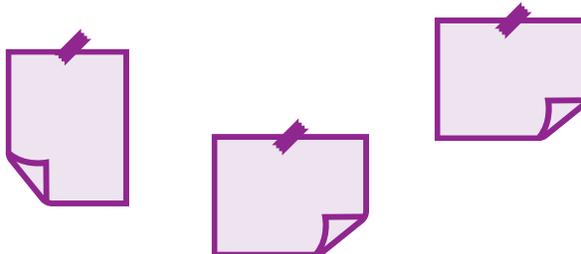
МИШЕНЬ ДЛЯ МЕШОЧКА С ФАСОЛЬЮ (5 МИН.)

Инвентарь

- Цветная бумага
- Лента
- Мешочки с фасолью

Подготовка

Наклейте разноцветную цветную бумагу на стены по всей комнате



- *«Мы отработали броски снизу. Теперь потренируемся целиться».*
- *«По всей комнате развешаны листы бумаги».*
- *«Встаньте перед листом бумаги и бросьте мешочек с фасолью снизу. Цельтесь в лист бумаги».*
- *«Попав по листу, переходите к следующей мишени и так перемещайтесь по комнате».*

Математическая связь

Запишите на листе бумаги разные примеры сложения и вычитания. Перед тем как бросить мешок, ученик должен вслух сказать ответ.

Связь с грамотностью

На каждом листе бумаге напишите по одному частотному слову. Перед тем как бросить мешок, ученик должен прочитать это слово вслух.

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«Завершим занятие по программе "Юные спортсмены" парой растяжек для заминки для повышения гибкости.»

Fit 5: гибкость, уровень 3 (видео)¹

ИЛИ

Fit 5: гибкость, уровень 3 (карточки) (стр. 41–42 по ссылке)²

- Растяжка бедер стоя на коленях
- Растяжка «Бабочка»
- Растяжка трицепса



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



[«I Am Perfectly Designed», автор: Карамо Браун \(Karamo Brown\) \(стр. 42 по ссылке\)](#)¹

Урок 1. Прочитайте книгу

Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы

Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие

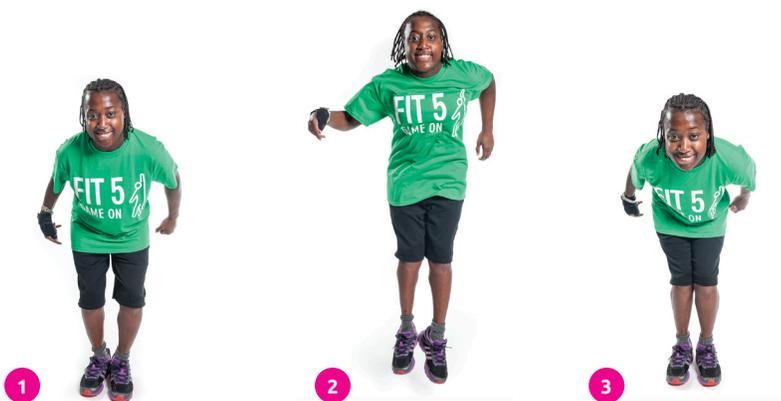
СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

[Fit 5: выносливость, уровень 2 \(видео\)](#)²

ИЛИ

[Fit 5: выносливость, уровень 2 \(карточки\)](#) (стр. 19–21 по ссылке)³

- Прыжки из стороны в сторону
- Бег на месте
- Зашагивание



ЦЕПЬ БРОСКОВ (10 МИН.)

Инвентарь

- Мешочки с фасолью
- Конусы
- Мячи
- Ведра
- Цветная бумага
- Лента

Подготовка

Пункт 1.

Ученики должны бросать мешочки с фасолью в столб с мячом наверху. Цель — сбить мяч.

Пункт 2.

Ученики должны забрасывать мешочки в ведро.

Пункт 3.

Ученики разбиваются на пары, бросают мешочек друг другу и ловят его три раза подряд.

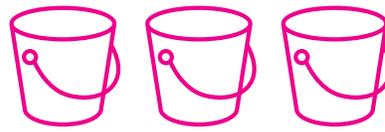
Пункт 4.

Ученики стараются попасть мешочком в мишень на стене.

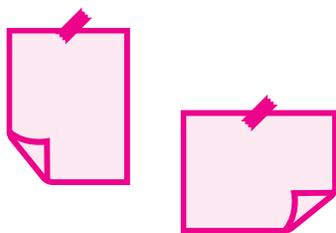
1



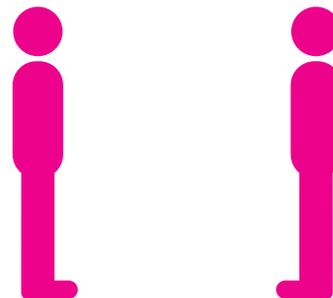
2



4



3



продолжение на следующей странице

ЦЕПЬ БРОСКОВ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

- *«Сегодня мы будем отрабатывать изученные навыки в упражнении по кругу».*
- *«Круг — это когда вы отрабатываете различные навыки в различных заданиях, которые чередуются».*
- *«На сегодня у нас есть 4 задания для отработки».*
- Объясните задания и разделите детей на пары.
- Назначьте стартовую позицию. Когда все будут готовы, разрешите выполнять задание и меняться.
- Дайте ученикам возможность пройти круг несколько раз.

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«Завершим занятие по программе "Юные спортсмены" парой растяжек для заминки для повышения гибкости.»

[Fit 5: гибкость, уровень 3 \(видео\)](#)¹

ИЛИ

[Fit 5: гибкость, уровень 3 \(карточки\)](#) (стр. 41–42 по ссылке)²

- Растяжка бедер стоя на коленях
- Растяжка «Бабочка»
- Растяжка трицепса



БРОСКИ (ОБЗОР)

- «В этом месяце мы узнали много новых игр и отработали разные навыки».
- «Можете вспомнить, что мы отработывали во время занятий по программе «Юные спортсмены?»»
- «Сегодня мы завершаем блок "Броски"».
- «Мы тренировались бросать мяч в корзину и обруч, а также бросали мешочками по мишеням. Броски используется во многих видах спорта!»
- «Давайте заполним книжку, которая поможет нам запомнить изученные навыки».

[Броски \(брошюра, распечатка\)](#)

РАБОТА ДОМА

Игры и занятия для дома:

Отправьте домой детям [информационную рассылку](#) и укажите приведенные далее идеи для игр, которые можно использовать с помощью карточек:

- Боулинг
- Железнодорожный туннель
- Бросок снизу двумя руками
- Бросок снизу одной рукой
- Бросок сверху двумя руками
- Бросок сверху одной рукой
- Броски по мишеням
- Баскетбол на счет

[Дополнительные карточки «Броски» для дома¹](#)

Хотите потренировать эти навыки?
Посмотрите [видео²](#), в котором показано, как проводить занятия и многое другое дома!



СОВЕТЫ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ

- Навыки бросков и ловли мяча тесно связаны, поэтому вы будете часто работать с навыками одновременно.
- Поначалу дети при броске будут стоять ровно, независимо от того, бросают они мяч снизу или сверху.
- Для развития навыка бросков посоветуйте ученикам ставить ноги на ширину бедер, выставив одну ногу чуть вперед — так они смогут перенести вес и повернуть туловище. Для закрепления правильного положения ног можно использовать маркеры для пола.
- На следующем этапе развития навыка бросков ребенок будет выводить руку вперед, сгибать в локте, а затем выпрямлять ее, отпуская мяч. В конце броска запястье будет опускаться вниз.
- При отработке броска сверху попросите ученика поднять локоть и держать руку около уха в начале броска.
- Если у ученика сложности с тем, чтобы отпустить мяч, потренируйтесь хватать и отпускать мяч с помощью мешочка с фасолью или теннисного мяча. Можно побросать мяч в обруч или ведро.
- Если бросок выполняется правой рукой, левая нога делает шаг вперед. Если бросок выполняется левой рукой, правая нога делает шаг вперед.

БЛОК 5 ПЕЧАТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ



Throwing Skills

Dear Family,

Playing ball is a favorite pastime for many children, and it's a fabulous way to increase physical fitness. That's why I'm excited that our current Young Athletes focus is **throwing skills**. We're teaching children how to grip a ball and let go of it—key skills they'll use in sport and recreational activities when they are older. Being good at throwing helps children feel more comfortable joining in games with friends.

A great thing about this skill area is that it lends itself to **social interactions** and personal connections. Invite family members or children in the neighborhood to play catch. Older children or those with more advanced sport skills can be great models for your child. To ensure that your child achieves success throwing, try using different-size balls. If your child can easily lift a ball over his or her head with two hands, the ball is a good size. Foam balls are especially easy for young children to grip. You'll find that catching and throwing are such closely related skills, some games provide practice with both. Enjoy sharing in playtime at home and watching your child's skills grow!

Sincerely,

Teacher



Throwing involves strength, flexibility, balance and coordination.



Healthy Habits

Set the stage for nutritious food choices by talking about healthy foods during playtime. As you and your child toss a ball back and forth, name favorite healthy foods. Or tape pictures of fruit on the wall at various heights to serve as targets.

Apples

Oranges



Confidence Booster

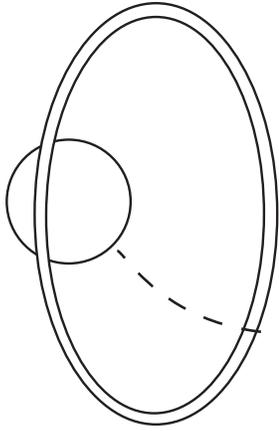
As children gain motor skills through Young Athletes activities, they also progress in social and emotional learning. They become more confident and enthusiastic. They play better with others and learn skills that they will use in school.



Class News

2

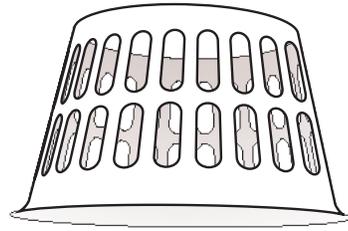
The ball goes through.



Trace the ball's path.

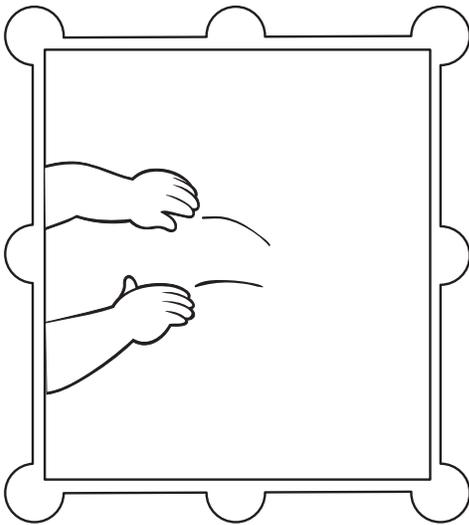
1

The ball goes in.



Color the ball.

Draw the ball.



I can throw a ball.

3

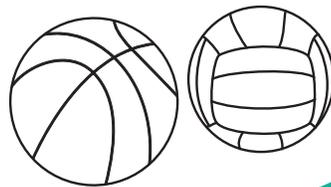
Let's Practice & Play

's

Name _____

Activities

Throwing Skills



 Special Olympics
Young Athletes



Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



БЛОК 6

5-7 ГОДА

УДАРЫ С ПОМОЩЬЮ РУК

.....

Термин «удар» используется, когда мы хотим описать удар по мячу или предмету рукой, клюшкой, битой или ракеткой. Удары и даже постукивание по неподвижному мячу кулаком или открытой ладонью способствует развитию навыков, необходимых для таких видов спорта, как теннис, гольф, софтбол, волейбол и хоккей.

Для удара с помощью рук требуются многие навыки, изученные в предыдущих блоках:

- Координация глаз и рук
- Пространственное восприятие
- Сила и гибкость
- Равновесие



Удары с помощью рук

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ:

- Лицо обращено в сторону предмета
- Туловище не вращается
- Ноги неподвижны
- Сила прикладывается вытягиванием рук, а не от корпуса или путем вращения

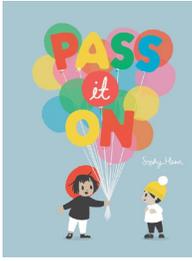
СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ:

- Частичная подготовка с использованием замаха назад
- Туловище повернуто в сторону в ожидании удара
- Частичное вращение туловища
- Перенос веса перед ударом
- Сила прикладывается за счет вытягивания рук и вращения

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ:

- Полная подготовка с использованием замаха назад
- Туловище повернуто в ожидании удара
- Вращение в бедрах, а затем в туловище
- Вес переносится на заднюю ногу во время замаха и на переднюю ногу при контакте

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



[Передай другому \(Pass It On\) Софи Хенн \(Sophy Henn\)](#) (стр. 41 по ссылке)¹

Урок 1. Прочитайте книгу

Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы

Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

[GoNoodle: уровень 1, выносливость](#)²

ИЛИ

[Полуметровый прыжок](#) (стр. 10 по ссылке)³

1. «Встаньте, ноги вместе.»

2. «Подпрыгните на двух ногах и мягко приземлитесь.»



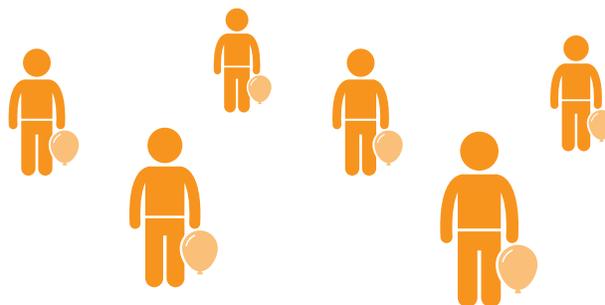
УДАРЫ ПО ВОЗДУШНЫМ ШАРАМ (5 МИН.)

Инвентарь

- 1 воздушный шар для каждого ученика

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке с шарами в руках



- «На этой неделе мы будем отрабатывать навык, который называется "удар".»
- «Удар это когда мы используем что-то вроде руки, биты или ракетки для удара по предмету, например, мячу или воздушному шару.»
- «Важно не отрывать взгляд от предмета во время удара, чтобы помочь сосредоточиться на том, что вы делаете.»
- «Сегодня мы начнем с удара по воздушному шару.»
- «Постарайтесь подбросить шарик в воздух как можно выше, ударив его открытой ладонью.»
- «Давайте посмотрим, сколько раз вы сможете подбросить шарик, пока он не упадет на землю.»

ПЕРЕДАЙ ШАРИК (5 МИН.)

Инвентарь

- 1 шар на пару

Подготовка

Ученики становятся в линию лицом к партнеру, каждая пара получает шарик



- «В этой игре вы разделитесь на пары и будете отбивать друг другу шарик».
- «Первый участник берет шарик и бьет по нему рукой так, чтобы шарик долетел до партнера, а партнер отбивает шарик обратно».
- «Нужно как можно дольше не дать шарiku упасть на пол».
- «Посчитайте, сколько раз вы сможете ударить по шарiku, прежде чем он коснется пола».

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«Завершим занятие по программе "Юные спортсмены" парой растяжек для заминки для повышения гибкости.»

[Fit 5: гибкость, уровень 2 \(видео\)](#)¹

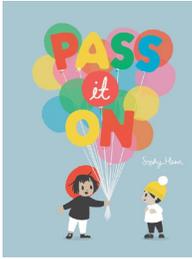
или

[Fit 5: гибкость, уровень 2 \(карточки\)](#) (стр. 26–28 по ссылке)²

- Растяжка квадрицепсов
- Модифицированная растяжка бегуна
- Растяжка груди



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



[Передай другому \(Pass It On\) Софи Хенн \(Sophy Henn\)](#) (стр. 41 по ссылке)¹

Урок 1. Прочитайте книгу

Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы

Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

[GoNoodle: уровень 3, гибкость](#)¹

ИЛИ

[Поза паука](#) (стр. 28 по ссылке)²

1. *Встаньте, расставив ноги шире плеч и согнув колени.*
2. *Наклонитесь вперед и положите руки на пол между стопами.*
3. *Потянитесь руками за ноги и возьмитесь за пятки. Ступни должны стоять ровно.*



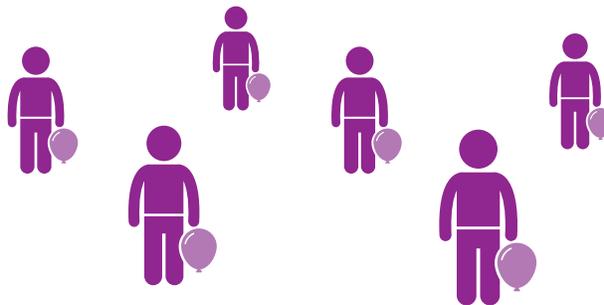
ТРЕНЕР ГОВОРИТ (5 МИН.)

Инвентарь

- 1 воздушный шар для каждого ученика

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке с шарами в руках



- «Сегодня в качестве разминки мы будем играть в игру "Тренер говорит."»
- «Я буду называть части тела, а вы будете отрабатывать удары по воздушному шару этими частями тела».
- «Например, начнем руки. Вы должны подбивать воздушный шарик рукой в воздух».
- «А теперь бейте по шару локтем».

- Другие идеи:
 - » Палец
 - » Колено
 - » Ступня
 - » Голова
 - » Ухо
 - » Пятка
 - » Плечо

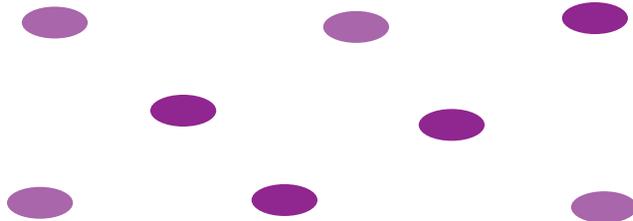
МУЗЫКАЛЬНЫЕ ШАРИКИ ВВЕРХ (5 МИН.)

Инвентарь

- Воздушные шары
- Маркеры для пола
- Устройство воспроизведения музыки

Подготовка

Разложите маркеры для пола по всей площадке



- «А теперь мы будем играть в игру "Шарики вверх."»
- «Я включу музыку, и пока она играет, вы должны подбивать воздушный шарик вверх так, чтобы он пролетел над вашей головой».
- «Постарайтесь подбить шарик как можно больше раз, пока играет музыка».
- «Когда музыка остановится, положите шарик на место, а затем быстро перейдите на новую точку с другим шариком».
- «Когда музыка зазвучит снова, начните подбивать новый шарик».

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«Завершим занятие по программе "Юные спортсмены" парой растяжек для заминки для повышения гибкости.»

[Fit 5: гибкость, уровень 2 \(видео\)](#)¹

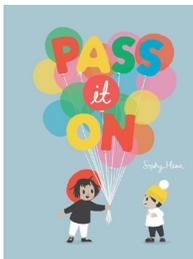
ИЛИ

[Fit 5: гибкость, уровень 2 \(карточки\)](#) (стр. 26–28 по ссылке)²

- Растяжка квадрицепсов
- Модифицированная растяжка бегуна
- Растяжка груди



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



[Передай другому \(Pass It On\) Софи Хенн \(Sophy Henn\) \(стр. 41 по ссылке\)](#)¹

Урок 1. Прочитайте книгу

Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы

Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

[GoNoodle: уровень 1, выносливость](#)²

ИЛИ

[Полуметровый прыжок](#) (стр. 10 по ссылке)³

1. «Встаньте, ноги вместе.»

2. «Подпрыгните на двух ногах и мягко приземлитесь.»



УДАРЫ С ПОЗИЦИЙ (10 МИН.)

Инвентарь

- Воздушные шары
- 4 различных типа орудий: ракетки, бумажные тарелки, аквапалки, кегли и т. д.

Подготовка

Разместите 4 вида орудий по углам комнаты: в одном углу — ракетки для пинг-понга; во втором — ракетки для тенниса; в третьем — кегли; в четвертом — бумажные тарелки.



- «Сегодня мы отработаем удары по воздушным шарикам разными предметами».
 - «Вам нужно будет взять воздушный шарик, пойти в угол и потренироваться подбивать его в воздух с помощью предмета, который лежит в углу».
 - «Например, я могу начать с угла с ракеткой для тенниса и буду подбивать воздушный шарик в воздух ракеткой».
 - «Ваша задача — ударить по шарiku 25 раз, и только после этого перейти в следующий угол».
 - «Сегодня вы пройдете все 4 угла».
- Вы можете дать ученикам выбрать порядок самостоятельно или назначить им исходную позицию и указать направление движения.

АЭРОСТАТ (5 МИН.)

Инвентарь

- 1 шарик на пару

Подготовка

Ученик должны разбиться на пары; у каждой пары один шарик



- *Наша новая игра называется "Воздушный мяч."*
- *«Вы с партнером будете вместе стараться удержать шарик в воздухе как можно дольше.»*
- *«Чтобы усложнить задачу, бейте по мячу два раза, и после этого передайте его партнеру.»*

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«Завершим занятие по программе "Юные спортсмены" парой растяжек для заминки для повышения гибкости.»

[Fit 5: гибкость, уровень 2 \(видео\)](#)¹

ИЛИ

[Fit 5: гибкость, уровень 2 \(карточки\)](#) (стр. 26–28 по ссылке)²

- Растяжка квадрицепсов
- Модифицированная растяжка бегуна
- Растяжка груди



УДАРЫ (ОБЗОР)

- «В этом месяце мы узнали много новых игр и отработали разные навыки».
- «Можете вспомнить, что мы отработывали во время занятий по программе «Юные спортсмены?»»
- «Сегодня мы завершаем блок "Удары с помощью рук"».
- «Мы отработывали удары, используя различные предметы, такие как бита, ракетка и кегли (или аквапалки и тарелки)».
- «Также мы тренировались бить руками по мячам (воздушным шарикам)».
- «Давайте заполним книжку, которая поможет нам запомнить изученные навыки».

Удары с помощью рук (брошюра, распечатка)

РАБОТА ДОМА

Игры и занятия для дома:

Отправьте домой детям информационную рассылку и укажите приведенные далее идеи для игр, которые можно использовать с помощью карточек:

- Гандбол
- Касание мяча
- Флорбол или гольф для начинающих
- Теннис или софтбол для начинающих
- Волейбол для начинающих

Дополнительные карточки «Удары с помощью рук» для дома¹

Хотите потренировать эти навыки?

Посмотрите [видео²](#), в котором показано, как проводить занятия и многое другое дома!



СОВЕТЫ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ

- Напомните ученикам следить за мячом — это поможет им учиться отслеживать его глазами.
- Предложите ученикам становиться боком к мячу и сохранять равновесие.
- Маркеры для пола помогут ученикам занять правильное положение. Стойка боком поможет сохранить равновесие и обеспечить вращение.
- Попросите учеников поворачиваться животом вперед при ударе по мячу — это поможет завершить удар.
- Для правильной техники удара также важен перенос текста. Если ученик не может перенести вес, предложите покачиваться вперед и назад, стоя на маркерах для пола.
- По большим мячам легче ударять, чем по маленьким. По неподвижным предметам — легче, чем по движущимся.
- Когда ученик впервые учится ударять по движущемуся предмету, бросайте мяч медленно, по небольшой дуге.
- Повышайте уровень навыка, увеличивая расстояние от мяча до тела. Это позволит ученику перейти от ударов рукой к ударам ракеткой, а затем битой, клюшкой для гольфа или хоккейной клюшкой.
- Если ученик не может попасть по мячу, попрактикуйтесь с мячом, подвешенный на разной высоте.

БЛОК 6 ПЕЧАТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ



Striking Skills

Dear Family,

There is something satisfying about hitting a ball. Many of us have childhood memories of stepping up to a ball, making contact with it, and being thrilled to see that we sent it into the air. I'm excited that your child has the same opportunity for success with Young Athletes activities. We are currently working on **striking skills**, which involve hitting a ball or an object with a hand, stick, bat, paddle or racket.

It's always rewarding to introduce a new skill area to students. One of the most impactful things about Young Athletes activities is that they allow children to experience **challenges** in a **supportive and encouraging environment**. Children learn that trying something new is an **opportunity to grow**. That's a lesson they'll benefit from all their lives. I'm sure your child is eager to share his or her progress in striking skills with you. One way your child can do that is with a popular balloon game. Toss a balloon up in the air and have your child and the rest of the family try to keep it from touching the ground by tapping it upward. It's a fun activity for children and adults alike!

Sincerely,

Teacher



Successfully striking a ball is a pride-boosting achievement.



Healthy Habits

Here's a song that encourages children to eat fruit instead of sugary snacks after playtime. For extra fun, invite your child to think of motions to add to the song. Substitute the names of different fruits that grow on trees for additional verses.

Apple, Apple, Way Up High

Sung to "Twinkle, Twinkle, Little Star"

Apple, apple, way up high,
I can reach you if I try.
Climb a ladder,
Hold on tight.
Pick you quickly
Take a bite.



Important Interactions

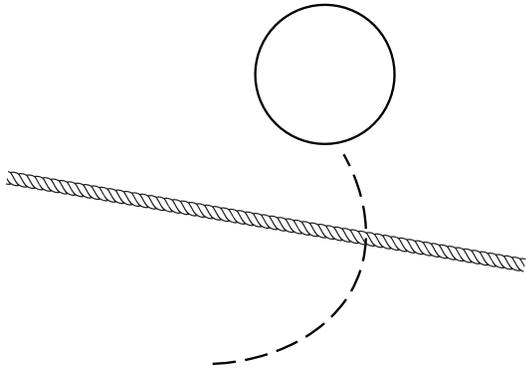
Taking turns and appreciating each other's differences are just two aspects of social awareness that children develop during Young Athletes. These skills play a big part in helping children get along with others during family, school and community activities.



Class News

2

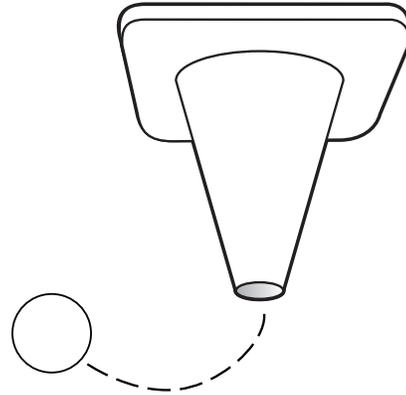
I can tap a ball over.



Color.

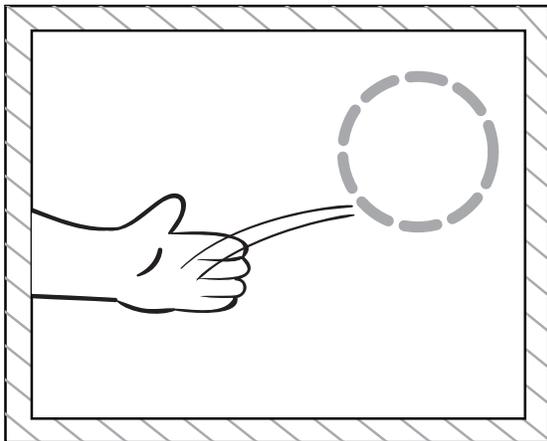
1

I can tap a ball off.



Color.

Trace.



I can tap a ball.

3

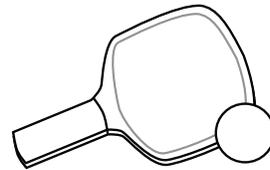
Let's Practice & Play

's

Name _____

Activities

Striking Skills



Special Olympics
Young Athletes



Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



БЛОК 7

5–7 ГОДА

УДАРЫ НОГАМИ

.....

Как и в случае с ударами руками, бить ногами по неподвижному мячу среднего или большого размера проще, чем по маленькому или движущемуся мячу. Отличие ударов ногами заключается в необходимости сохранять равновесие на одной ноге (хотя бы на мгновение). Поначалу дети, когда бьют по мячу, наклоняются вперед. Более опытные отклоняют корпус назад непосредственно перед контактом с мячом. Большинству детей удается выполнить удар ногой, если они подбегут к неподвижному мячу и ударят по нему, пронося через него одну ногу во время бега. Как только ученики освоят удар на бегу, они должны стать перед неподвижным мячом и потренироваться бить по нему ногой. Так им придется научиться стоять на одной ноге и управлять обеими ногами по отдельности. Ударной ногой следует замахнуться назад, согнув в колене. При контакте с мячом нога выпрямляется. Противоположная рука выносится вперед в момент удара, что обеспечивает устойчивость и силу. Набравшись опыта, дети смогут сгибать колено и выносить противоположную руку вперед во время удара по мячу.



Удары ногами

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ:

- Руки прижаты к бокам
- Готовится к удару ударной ногой
- Подает ногу вперед в мяч
- Туловище не вращается

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ:

- Частичное движение рук
- Делает шаг вперед нерабочей ногой
- Минимальный замах ударной ногой
- Минимальное вращение туловища
- Сгибает колено при контакте

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ:

- Взмах противоположной рукой
- Делает шаг вперед нерабочей ногой
- Замахивается ударной ногой перед ударом
- Вращение туловища
- Колено разгибается при контакте

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Exclamation Mark», авторы Эми Круз Розенталь (Amy Krouse Rosenthal) и Том Лихтенхельд (Tom Lichtenheld) (стр. 48 по ссылке)

Урок 1. Прочитайте книгу

Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы

Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

[Fit 5: сила, уровень 1 \(видео\)](#)²

ИЛИ

[Fit 5: сила, уровень 1 \(карточки\)](#) (стр. 8–10 по ссылке)³

- Подъем прямых ног
- Отжимания от стены
- Скручивания



УДАР ПО НЕПОДВИЖНОМУ МЯЧУ (5 МИН.)

Инвентарь

- Мячи для детской площадки или футбольные мячи

Подготовка

Ученики должны разбиться на пары и встать лицом друг к другу так, чтобы получились две параллельные шеренги. Каждая пара получает по мячу.



- «Сегодня мы начнем изучать новый навык — удар ногой».
- «Для удара ногой необходимо держать равновесие на одной ноге и одновременно замахнуться другой ногой для удара по мячу»
- «Посмотрите, как я делаю удар ногой»
- «Сегодня вы будете отрабатывать удары по неподвижному мячу в парах»
- «Иными словами, вы будете бить по мячу, который не движется»
- «Вы ударите мяч в направлении партнера. Партнер остановит мяч и отобьет его назад вам ударом ноги»
- «Сосредоточьтесь на контроле тела при ударе, чтобы мяч докатился до партнера»



ШТРАФНОЙ УДАР (5 МИН.)

Инвентарь

- Мяч
- 2 конуса

Подготовка

Поставьте два конуса на расстоянии полуметра — метра друг от друга, чтобы получились ворота. Постройте учеников в колонну. Если у вас большая группа, выстройте две колонны.



- «Футбол— это вид спорта, в котором нужно часто делать удары ногами.»
- «Один из важных навыков— штрафной удар»
- «В футболе штрафной удар— это когда один футболист самостоятельно бьет мяч в ворота»
- «Сегодня мы закончим наш урок отработкой штрафного удара»
- «Вам нужно бить по мячу так, чтобы забить гол в «ворота» между двумя конусами»
- «После удара вы должны побежать за мячом и передать его следующему в колонне»
- «Давайте проявим уважительное спортивное поведение и поддержим друг друга»



ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«Завершим занятие растяжками для заминки, которые помогут развить гибкость».

[Fit 5: гибкость, уровень 1 \(видео\)](#)¹

ИЛИ

[Fit 5: гибкость, уровень 1 \(карточки\)](#) (стр. 11–13 по ссылке)²

- Растяжка икр
- Поза ребенка
- Колени к груди
- Тандемная стойка



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Exclamation Mark», авторы Эми Круз Розенталь (Amy Krouse Rosenthal) и Том Лихтенхельд (Tom Lichtenheld) (стр. 48 по ссылке)¹

Урок 1. Прочитайте книгу

Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы

Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

[Fit 5: сила, уровень 1 \(видео\)](#)²

ИЛИ

[Fit 5: сила, уровень 1 \(карточки\)](#) (стр. 8–10 по ссылке)³

- Подъем прямых ног
- Отжимания от стены
- Скручивания



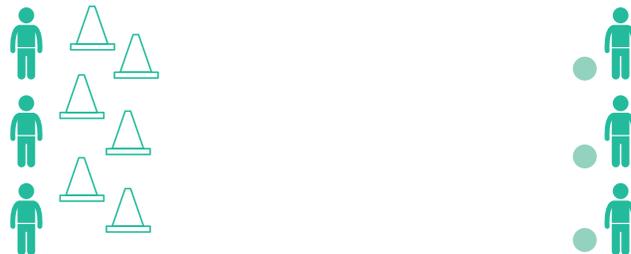
УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГАМИ НА ДАЛЕКОЕ РАССТОЯНИЕ (5 МИН.)

Инвентарь

- Мячи
- Конусы
- Устройство воспроизведения музыки

Подготовка

Расставьте конусы в ряд в одном конце зала, а мячи — в другом. Разделите учеников на две группы.



- «Сегодня мы заканчиваем работать над ударами по мячу ногами на далекое расстояние».
- «Половина группы будут бить по мячу, вторая половина будет подавать мячи, потом поменяемся».
- «Те, кто бьет по мячу, встанут в противоположном конце зала и ударами ноги по мячу стараются сбить конус»
- «После того как ударили по мячу, ищите рядом следующий и бейте по нему, пока не закончится время».
- «Подающие будут собирать мячи и отдавать их игрокам».
- «Подающие также ставят на место сбитые конусы».
- «Через несколько минут (или когда остановится музыка), мы поменяемся ролями и продолжим игру».

Социальные связи

Посоветуйте ученикам говорить «спасибо», когда им подали мяч.

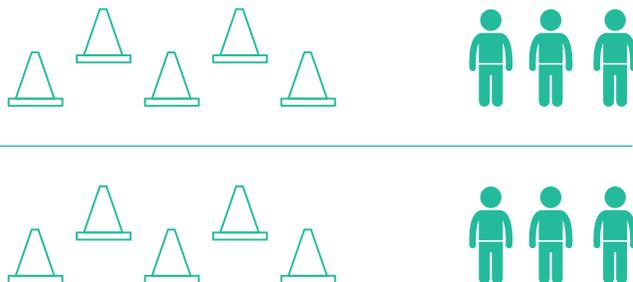
ВЕДЕНИЕ МЯЧА (5 МИН.)

Инвентарь

- Мяч
- Конусы

Подготовка

Расположите конусы зигзагом и попросите учеников выстроиться в колонну за каждой линией конусов



- «Сегодня мы будем отрабатывать ведение мяча ногой.»
- «Когда подойдет ваша очередь, вам нужно будет подтолкнуть мяч ногой, обегая конусы»
- «Добежав до очередного конуса, нужно сменить направление. Следите за тем, чтобы не потерять мяч.»
- «Дойдя до последнего конуса, проведите мяч по прямой линии обратно до следующего в колонне и перейдите в конец»

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«Завершим занятие растяжками для заминки, которые помогут развить гибкость».

[Fit 5: гибкость, уровень 1 \(видео\)](#)¹

ИЛИ

[Fit 5: гибкость, уровень 1 \(карточки\)](#) (стр. 11–13 по ссылке)²

- Растяжка икр
- Поза ребенка
- Колени к груди
- Тандемная стойка



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Exclamation Mark», авторы Эми Круз Розенталь (Amy Krouse Rosenthal) и Том Лихтенхельд (Tom Lichtenheld) (стр. 48 по ссылке)¹

Урок 1. Прочитайте книгу

Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы

Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

Fit 5: сила, уровень 1 (видео)²

ИЛИ

Fit 5: сила, уровень 1 (карточки) (стр. 8–10 по ссылке)³

- Подъем прямых ног
- Отжимания от стены
- Скручивания



УДАРЫ ПО МИШЕНЯМ (10 МИН.)

Инвентарь

- Мячи
- Конусы

Подготовка

Разделите учеников на 4-5 групп. Расположите три конуса на противоположной стороне комнаты в линию с мячом.



- «Мы будем отрабатывать удары по мишени.»
- «Вы с командой должны будете сбить все конусы»
- «Первый в колонне бьет по мячу, стараясь попасть по конусам»
- «Если конус удалось сбить, нужно взять мяч (конус пусть лежит) и передать его следующему в колонне»
- «Затем он идет в конец колонны»
- «Если игрок промахнулся, он забирает мяч, передает следующему в колонне и возвращается в хвост»
- «Цель команды— первой сбить все свои конусы»
- «Когда все конусы будут сбиты, команда садится».

ФУТБОЛЬНЫЙ БОУЛИНГ (10 МИН.)

Инвентарь

- 1 мяч для детской площадки или футбольный мяч на ученика
- 1 конус на 2 учеников

Подготовка

У каждой пары будет собственная дорожка для боулинга. На одном конце дорожки поставьте конус, сверху мяч для сбивания. За конус поставьте одного ученика. На другом конце дорожки находится другой ученик с мячом.



- «Сегодня мы будем играть в "Футбольный боулинг."»
- «В этой игре у вас будет пять попыток. Вы должны ударить по мячу так, чтобы он сбил другой мяч с конуса»
- «Когда я скажу «начали», вы должны ударить по мячу, направив его в конус»
- «Партнер вернет ваш мяч вам и вернет второй мяч на место, если тот упадет»
- «После пяти попыток вы поменяетесь ролями»

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

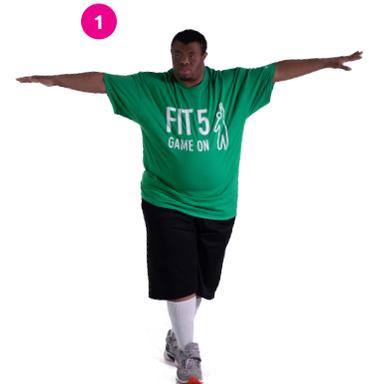
«Завершим занятие растяжками для заминки, которые помогут развить гибкость».

[Fit 5: гибкость, уровень 1 \(видео\)](#)¹

ИЛИ

[Fit 5: гибкость, уровень 1 \(карточки\)](#) (стр. 11–13 по ссылке)²

- Растяжка икр
- Поза ребенка
- Колени к груди
- Тандемная стойка



УДАРЫ НОГАМИ (ОБЗОР)

- «В этом месяце мы узнали много новых игр и отработали разные навыки».
- «Можете вспомнить, что мы отработывали во время занятий по программе «Юные спортсмены?»»
- «Сегодня мы завершаем блок "Удары ногами"».
- «Мы отработывали удары по мячу и забивали мяч в ворота».
- «Помните: ударяя по мячу, нужно смотреть на ворота».
- «Давайте заполним брошюру, которая поможет нам запомнить изученные навыки».

Брошюра «Удары ногами» (распечатка)

РАБОТА ДОМА

Игры и занятия для дома:

Отправьте домой детям распечатку информационной рассылки и включите список игр и ресурсов для родителей.

Занятия из карточек навыков, которые были в этом блоке:

- Удар по неподвижному мячу
- Штрафной удар
- Отработка пасов
- Голевая передача
- Пинбол
- Боулинг с тремя кеглями
- Ведение мяча между конусами

Дополнительные карточки «Удары ногами» для дома¹

Хотите потренировать эти навыки?

Посмотрите видео², в котором показано, как проводить занятия и многое другое дома!



СОВЕТЫ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ

- Попросите учеников сосредоточить взгляд на мяче, а затем на мишени.
- Давайте ученику мяч любимого цвета или мяч с колокольчиком внутри.
- Перенос веса на опорную ногу необходим для контроля и равновесия.
- Словесные и визуальные подсказки помогут детям различить правую и левую ногу как ударную и опорную.
- Если ученик теряет равновесие при ударе, предложите мяч полегче. Также ученик может держать вас за руку во время удара ногой.

БЛОК 7

ПЕЧАТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ



Kicking Skills

Dear Family,

A ball is one of the most popular children's toys, and it's no wonder. You can roll it, catch it, strike it, kick it and more. That amounts to hours and hours of entertaining physical activity and playtime. As we focus on **kicking skills**, your child will gain abilities sure to enhance his or her participation in playtime activities at home, at school and in the community.

Motor skills are only part of what is needed for success in sport and play activities, though. Following rules and directions is another essential element. We reinforce **responsible decision-making** whenever we practice Young Athletes activities. Like other **social-emotional skills**, learning about the importance of making good decisions is a lesson that has lifelong relevance. You can support this learning by talking with your child about rules or safety tips before practicing Young Athletes activities at home. For example, before kicking a ball back and forth with your child, discuss the importance of playing in an open area where the ball can't hit breakable objects. It's a simple way to help set the stage for a lifetime of thoughtful choices.

Sincerely,

Teacher

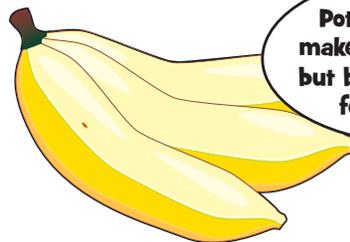


Kicking a ball requires balance and eye-foot coordination.



Healthy Habits

It's never too early to teach your child about good nutrition. Point out how nutritious foods help our bodies grow and stay fit, while junk foods don't. Guide your child to select healthy snacks, and praise his or her good choices.



Potato chips don't make strong muscles, but bananas are good for your body.



Long-Lasting Impact

The benefits from Young Athletes continue even after participation ends. At 5- and 10-month follow-ups, children who participated in Young Athletes maintained a 4-month advantage in development.



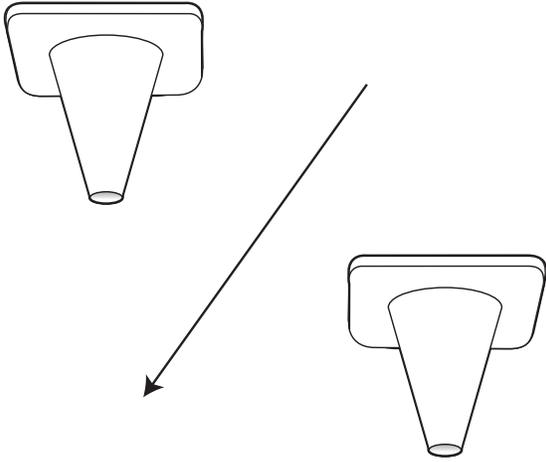
Class News

1 I put my ball on the floor.



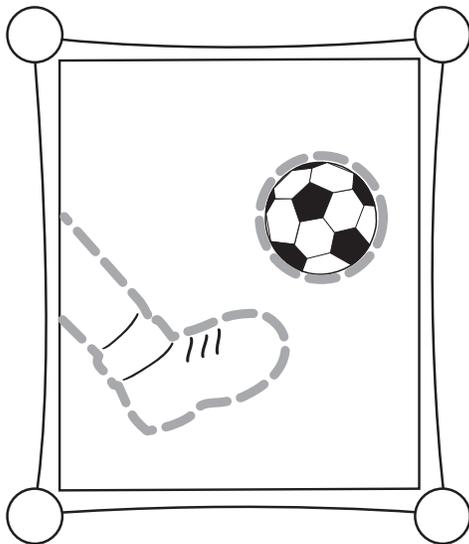
Color.

2 I look at the goal.



Circle a cone.

Trace.



I kick the ball.

3

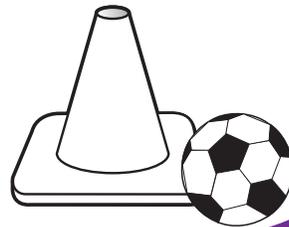
Let's Practice & Play

Name _____

's

Activities

Kicking



Special Olympics
Young Athletes



Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



БЛОК 8

5-7 ГОДА

СЛОЖНЫЕ НАВЫКИ

.....

Сложные навыки включают в себя все навыки, над которыми мы работали в течение всего года в спортивных играх. Это сложные для детей навыки, которые знакомят их с различными видами спорта. Некоторые из этих навыков ученикам будет труднее освоить. Цель этих уроков — не достижение мастерства. На уроках мы будем знакомить учеников с различными видами спорта и дадим возможность использовать освоенные навыки в условиях, где им будет весело и они будут ощущать поддержку.

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«One», автор: Кэтрин Отоши (Katherine Otoshi) (стр. 52 по ссылке)¹

Урок 1. Прочитайте книгу
 Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы
 Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

GoNoodle: уровень 2, сила²

ИЛИ

Подъем ног сидя (стр. 24 по ссылке)³

1. «Сядьте прямо, вытяните правую ногу вперед, а левую согните, поставив ступню на пол.»
2. «Обхватите руками согнутую ногу.»
3. «Поднимите правую ногу на несколько сантиметров и удерживайте ее.»
4. «Опустите ногу. Повторите упражнение.»
5. «Смените положение и поднимайте левую ногу.»



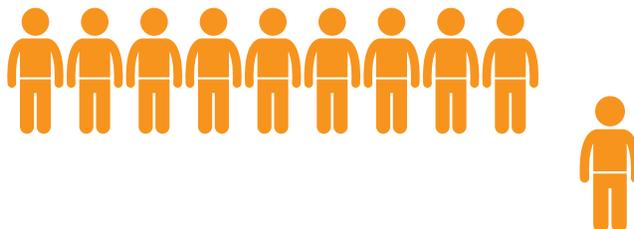
ПОЖАРНАЯ ТРЕВОГА (5 МИН.)

Инвентарь

- Мяч или мешок с фасолью

Подготовка

Дети становятся в шеренгу плечом к плечу, за исключением одного ученика. Если у вас большой класс, выстройте две шеренги.



- «Сегодняшняя игра называется "Пожарная тревога".»
- «Для начала все (за исключением одного игрока) становятся в шеренгу плечом к плечу друг к другу»
- «Мы будем передавать мяч с одного конца шеренги на другой и обратно. Это нужно делать как можно быстрее»
- «Ученик, который не стоит в шеренге, должен обегать ее и вернуться в начало до того, как мяч дойдет до конца»

Дополнительная информация

- Если ученик не успеет, дайте ему еще одну попытку.
- Чтобы усложнить передачу мяча, дайте указание передавать мяч за спиной или между ног.
- Меняйте учеников, чтобы они по очереди обегали шеренгу по очереди.

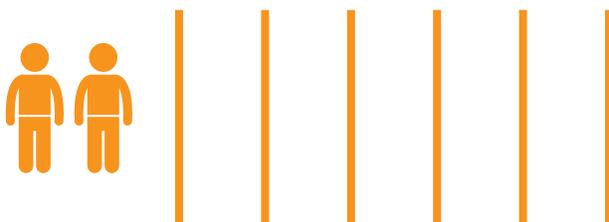
ПРЫЖКИ ПО ЛЕСТНИЦЕ (5 МИН.)

Инвентарь

- Лента или палочки

Подготовка

Проведите шесть линий с помощью ленты или мела (по шесть линий на каждую пару)



- *«Сегодня мы будем тренироваться прыгать через линии».*
- *«Сначала вы перепрыгиваете линию, подпрыгнув одной ногой и подтянув вторую ногу за первой»*
- *«Затем вы будете прыгать двумя ногами сразу и приземляться одновременно на две ноги»*
- *«Постарайтесь не коснуться линии при прыжке»*

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«Завершим занятие растяжками для заминки, которые помогут развить гибкость».

[Fit 5: равновесие, уровень 3 \(видео\)](#)¹

ИЛИ

[Fit 5: равновесие, уровень 3 \(карточки\)](#) (стр. 43–45 по ссылке)²

- Махи ногами
- Зашагивание боком
- Стойка на одной ноге с вращением



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«One», автор: Кэтрин Отоши (Katherine Otoshi) (стр. 52 по ссылке)¹

Урок 1. Прочитайте книгу
 Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы
 Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

GoNoodle: выносливость, уровень 3²

ИЛИ

Перепрыгивание (стр. 30 по ссылке)³

- Расположите конусы на расстоянии примерно трех прыжков друг от друга.
- Отработайте прыжки от конуса к конусу, разворот и прыжки обратно.
- На это упражнение отводится 30 секунд.



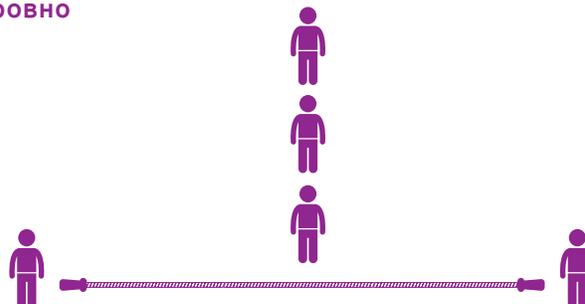
ДЭН-ЧХЭ-ДЖУЛ-НОРМГИ (5 МИН.)

Инвентарь

- Длинная скакалка

Подготовка

Два ученика будут держать концы веревки и следить за тем, чтобы она лежала на полу ровно



- «Сегодня мы будем играть в игру из Восточной Азии под названием «Дэн-чхэ-джул-нормги». Этой игре со скакалкой уже сотни лет, но она популярна и сегодня!»
- «Два человека возьмутся за концы скакалки и будут крутить ее».
- «Остальные игроки по очереди пытаются перепрыгнуть через скакалку».
- «Если игрок останавливает скакалку между ног, он меняется местами с одним из тех, кто держит скакалку».
- «Если скакалку зацепится за ногу игрока, он выбывает!»

Это традиционная корейская игра, в которую обычно играют во время Нового года по лунному календарю и Чхусока.



РАЗМИНКА С ПРЫЖКАМИ (5 МИН.)

Инвентарь

- Скакалка для каждого ученика
- Один маркер для пола для каждого ученика

Подготовка

Разместите маркеры для пола по всей площадке. по одному на каждого ученика. Положите скакалку на пол одним концом у маркера



- «Сегодня мы попрактикуемся в прыжках через скакалку.»
- «Сначала мы будем медленно учиться, а затем будем постепенно увеличивать скорость»
- «Но для начала давайте потренируемся прыгать без скакалки»
- «Положите скакалку на пол перед собой»
- «Вы начинаете с одного конца скакалки и прыгаете из стороны в сторону до самого конца»
- «Сначала сделаем одиночный прыжок»
- «Одиночный— это значит один прыжок: вы прыгаете один раз с одной стороны скакалки, а затем один раз с другой стороны»
- «Теперь мы будем делать двойной прыжок.»
- «Двойной— это значит два прыжка: вы прыгаете два раза с одной стороны скакалки, один раз через нее и два раза с другой стороны»
- «Продолжайте так до конца скакалки»
- «Давайте попробуем пару раз»
- «Наконец, мы будем прыгать назад»
- «Попробуйте одинарный или двойной прыжок, но постарайтесь прыгать, двигаясь назад»

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«Завершим занятие растяжками для заминки, которые помогут развить гибкость».

Fit 5: равновесие, уровень 3 (видео)¹

ИЛИ

Fit 5: равновесие, уровень 3 (карточки) (стр. 43–45 по ссылке)²

- Махи ногами
- Зашагивание боком
- Стойка на одной ноге с вращением



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«One», автор: Кэтрин Отоши (Katherine Otoshi) (стр. 52 по ссылке)¹

Урок 1. Прочитайте книгу
 Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы
 Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

GoNoodle: уровень 3, гибкость¹

ИЛИ

Поза паука (стр. 28 по ссылке)²

1. *Встаньте, расставив ноги шире плеч и согнув колени.*
2. *Наклонитесь вперед и положите руки на пол между стопами.*
3. *Потянитесь руками за ноги и возьмитесь за пятки. Ступни должны стоять ровно.*



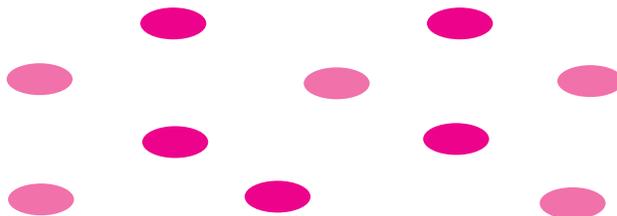
ПЕРЕБРАСЫВАНИЕ СКАКАЛКИ (5 МИН.)

Инвентарь

- Скакалка для каждого ученика
- Один маркер для пола для каждого ученика

Подготовка

Разместите маркеры для пола по всей площадке, по одному для каждого ученика



- «Итак, мы размялись. Теперь будем учиться крутить скакалку.»
- «Посмотрите, как делаю я. Потом возьмите скакалку и попробуйте сами»
- «Возьмите скакалку двумя руками и станьте перед ней»
- «Поднимите скакалку над головой запястьями и перебросьте ее над головой к ногам спереди»
- «Когда скакалка будет перед вами, можете перешагнуть или перепрыгнуть через нее»
- «Повторите и продолжайте прыгать или перешагивать через скакалку»
- «Начинайте неспеша, потренируйтесь перебрасывать скакалку. Следите за тем, в какой момент нужно перешагивать через нее»

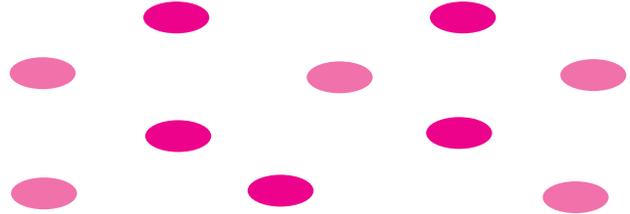
ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ. НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ (5 МИН.)

Инвентарь

- Скакалка для каждого ученика
- Один маркер для пола для каждого ученика

Подготовка

Разместите маркеры для пола по всей площадке, по одному для каждого ученика



- *«Теперь вы умеете перекидывать скакалку. «Соберем всё вместе и попробуем перепрыгнуть через скакалку, когда она оказывается перед вашими ногами.»*
- *«Сначала перекиньте скакалку перед собой, затем перепрыгните через нее.»*
- *«Теперь попробуйте много раз сами. И помните: в освоении нового навыка главное — терпение.»*
- *«Посчитайте, сколько раз вы сможете перепрыгнуть через скакалку, не остановившись и не наступив на нее.»*

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«Завершим занятие растяжками для заминки, которые помогут развить гибкость».

[Fit 5: равновесие, уровень 3 \(видео\)¹](#)

ИЛИ

[Fit 5: равновесие, уровень 3 \(карточки\) \(стр. 43–45 по ссылке\)²](#)

- Махи ногами
- Зашагивание боком
- Стойка на одной ноге с вращением



СЛОЖНЫЕ НАВЫКИ (ОБЗОР)

- «В этом месяце мы узнали много новых игр и отработали разные навыки».
- «Можете вспомнить, что мы отработывали во время занятий по программе «Юные спортсмены?»»
- «Сегодня мы завершаем блок "Сложные навыки"».
- «В ходе этого блока мы научились вести и бросать баскетбольный мяч, совершать удары и пасы футбольным мячом, а также играть в софтбол».
- «Давайте заполним брошюру, которая поможет запомнить эти навыки и рассказать о них дома».

Сложные навыки (брошюра, распечатка)

РАБОТА ДОМА

Игры и занятия для дома:

Отправьте домой детям информационную рассылку и укажите приведенные далее идеи для игр, которые можно использовать с помощью карточек:

- Удар ногой
- Галоп
- Перескакивание
- Стой, кати, лови
- Двое на одного
- Один на один
- Ведение мяча
- Пас и удар
- Ведение и бросок
- Бег по базам

Дополнительные карточки «Сложные навыки» для дома¹

Хотите потренировать эти навыки?

Посмотрите видео², в котором показано, как проводить занятия и многое другое дома!



БЛОК 8

ПЕЧАТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ



Advanced Sports Skills

Dear Family,

Walking, running, balancing, jumping, trapping, catching, throwing, striking and kicking—these are just some of the many skills featured in Young Athletes activities. I'm incredibly proud of each child's progress. Students have worked hard to learn new skills. As we introduce **advanced sports skills**, children will use previously taught skills in a sports context. These activities may be challenging for some children; that's expected. Whenever children need more practice with an easier skill, we'll revisit familiar activities to strengthen their abilities.

Regardless of skill level, there are many opportunities for your child to participate in physical activities throughout his or her life. Young Athletes activities might continue to be a good fit for some children. Other options include training for a specific sport or becoming a **competitive Special Olympics athlete**. Special Olympics provides over 30 individual and team sports to people age 8 and older with intellectual disabilities. **Special Olympics Unified Sports** joins people with and without intellectual disabilities together on the same team, promoting friendship and understanding. To learn more, visit SpecialOlympics.org.

Sincerely,

Teacher

PS: Here's how you can get in touch with our local Special Olympics office: _____



As children learn and practice new skills through Young Athletes, they gain confidence and pride in their growth.



Healthy Habits

To encourage your child to keep physically active, give extra playtime as a reward instead of candy or snacks. Invite the whole family to practice Young Athletes activities together. Focus on how fun it is to try new skills, and praise your child's efforts.

**I'm proud of you
for keeping your eye
on the ball!**



All in the Family

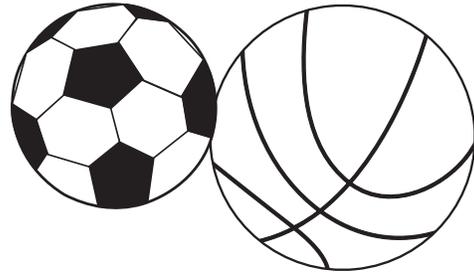
Special Olympics positively impacts entire families, not just athletes. In fact, the siblings of many athletes feel that participation in Special Olympics brings their family closer together.



Class News

Basketball and soccer
are games.

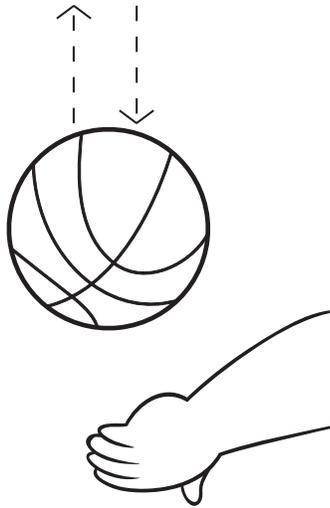
1



Draw one more ball.

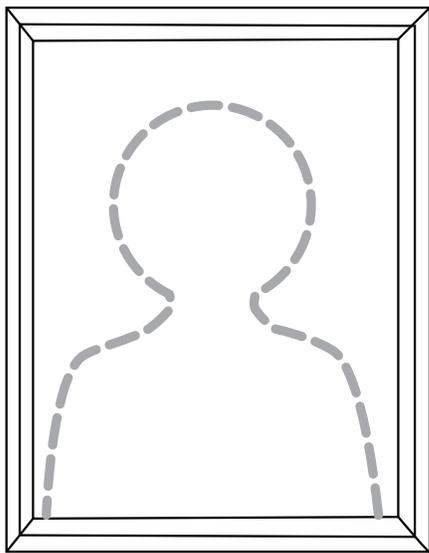
To play basketball,
I bounce the ball.

2



Trace.

Trace and draw to complete.



I like to play sports.

3

Let's
Practice
& Play

Name _____

's

Activities

Advanced Sports



 Special Olympics
Young Athletes



Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.

