



Special Olympics
Young Athletes



Юные спортсмены
.....
ПЛАНЫ УРОКОВ

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, MBSCHB, 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

Мередит 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	363	Блок 5. Броски
21	Блок 1. Базовые навыки	364	Обзор
22	Обзор	365	Этапы и стандарты
23	Этапы и стандарты	368	Неделя 20
28	Неделя 1	382	Неделя 21
42	Неделя 2	396	Повторение и домашние задания
57	Неделя 3	397	Additional Notes
71	Неделя 4	398	Печатные материалы
84	Неделя 5		
97	Обзор и работа дома	401	Блок 6. Удары с помощью рук
98	Печатные материалы	402	Обзор
121	Блок 2. Ходьба и бег	403	Этапы и стандарты
122	Обзор	406	Неделя 22
123	Этапы и стандарты	419	Неделя 23
127	Неделя 6	432	Обзор и работа дома
141	Неделя 7	433	Примечания
155	Неделя 8	434	Печатные материалы
169	Обзор и работа дома		
170	Печатные материалы	438	Блок 7. Удары ногами
189	Блок 3. Балансирование и прыжки	439	Обзор
190	Обзор	440	Этапы и стандарты
191	Этапы и стандарты	444	Неделя 24
194	Неделя 9	459	Неделя 25
208	Неделя 10	476	Неделя 26
221	Неделя 11	486	Обзор и работа дома
235	Неделя 12	487	Примечания
248	Неделя 13	488	Печатные материалы
261	Неделя 14		
274	Обзор и работа дома	495	Блок 8. Сложные навыки
275	Печатные материалы	496	Обзор
287	Блок 4. Прием и ловля мяча	497	Этапы и стандарты
288	Обзор	499	Неделя 27
289	Этапы и стандарты	513	Неделя 28
292	Неделя 15	528	Неделя 29
305	Неделя 16	543	Неделя 30
318	Неделя 17	544	Обзор и работа дома
331	Неделя 18	545	Печатные материалы
344	Неделя 19		
357	Обзор и работа дома		
358	Печатные материалы		

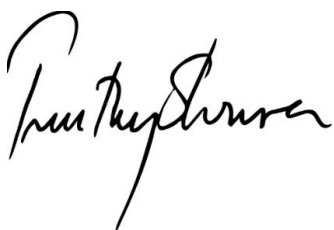
Уважаемые коллеги-преподаватели!

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*

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТОТ РЕСУРС

«Юные спортсмены» — это инновационная спортивно-игровая программа, предназначенная для учеников в возрасте от 2 до 7 лет по всему миру. Программа включает в себя активные игры, песни и другие игровые занятия, которые помогают детям развивать двигательные, социальные и когнитивные навыки. Планы уроков разработаны с прицелом на учебные классы начальной школы и дают возможность ученикам со способностями любого уровня вместе расти и развивать дружеские, лидерские и спортивные навыки.

Ресурс состоит из 8 блоков, предназначенных для использования в течение всего года. Курс рассчитан на 30 недель по три урока в неделю таким образом, чтобы ученики полностью проработали все навыки. Уроки соответствуют стандартам Common Core, SHAPE и Head Start. Многие уроки также реализуют академические стандарты. В дополнение к планам уроков даются информационные бюллетени для работы дома, карточки навыков, а также видео, которые можно отправить домой, чтобы помочь ученикам практиковать полученные навыки дома.

Каждый блок разбит на следующие части:

- **Введение**
Что представляют собой данные навыки
- **Обзор блока**
Краткий обзор того, на чем будет сосредоточен материал блока и какой инвентарь вам понадобятся. Здесь же будут заметки, которые помогут успешно провести урок.
- **Этапы развития**
Здесь основное внимание уделяется основным этапам развития каждого навыка, рассматриваемого в блоке. Навыки подразделяются на базовый, средний и высокий уровень, что помогает определить ход их усвоения и на что необходимо обратить внимание.
- **Стандарты**
Список всех стандартов Common Core, SHAPE и Head Start, которые будут применяться в блоке.
- **Еженедельные уроки**
Пять ключевых компонентов для каждого урока (подробнее — на следующей странице)
- **Обзор блока**
Завершающий раздел блока, в котором дается обзор и материалы для отправки домой
- **Работа дома**
Материалы, которые необходимо распечатать или прикрепить к этой информационной рассылке. Благодаря им семьи детей будут знать, какие карточки навыков следует отработать дома и как поощрять развитие конкретных навыков.
- **Печатные материалы**
Печатные материалы, которые понадобятся для уроков блока

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. Занятия могут использоваться как отдельные игры, которые можно включать в план на день, когда есть время, или преподаваться как один цельный урок.

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

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

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.

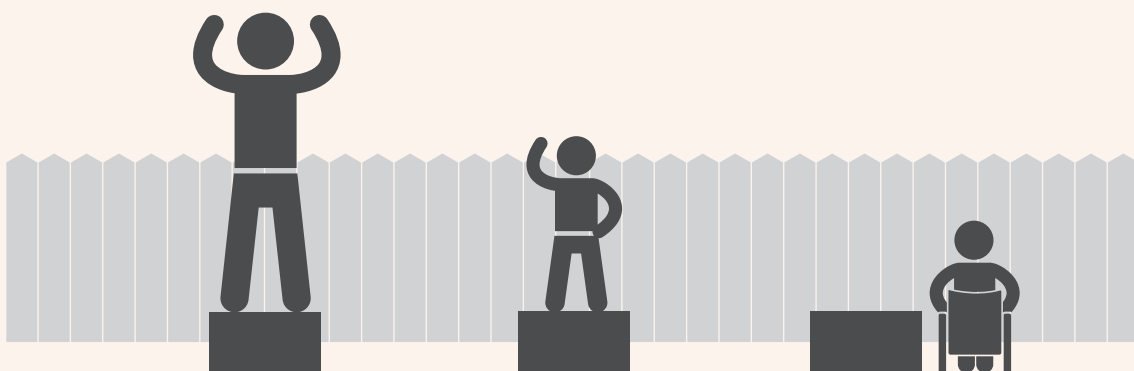
ПОНИМАНИЕ РАВЕНСТВА И ИНКЛЮЗИВНОСТИ

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

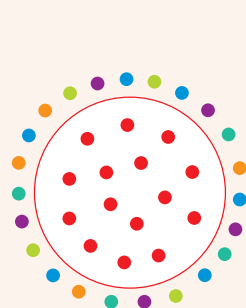


СПРАВЕДЛИВОСТЬ

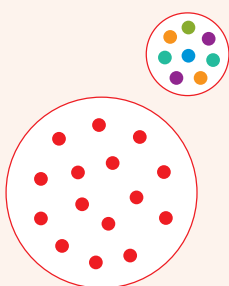


Инклюзивность:

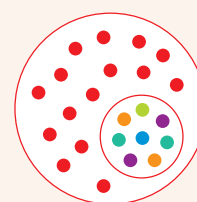
Инклюзивность — это принятие всех людей как равных, независимо от способностей, этнической принадлежности, возраста, религии и гендерной идентичности, а также обеспечение доступа к услугам и возможностям, которыми пользуются остальные. Инклюзивность в классе — это принятие всех учеников независимо от 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.



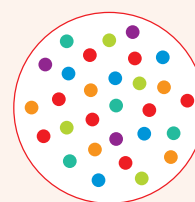
ИСКЛЮЧЕНИЕ



ОТДЕЛЕНИЕ



ИНТЕГРАЦИЯ



ИНКЛЮЗИЯ

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.

РУКОВОДСТВО ПО ГЛОБАЛИЗАЦИИ РЕСУРСОВ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ СПОРТСМЕНЫ»

Специальная Олимпиада понимает, что существует множество различий не только среди юных спортсменов, но и среди педагогов и школ по всему миру. В целях использования этого ресурса в глобальном масштабе ниже приведены рекомендации по созданию локализованных уроков по программе «Юные спортсмены», которые позволят учесть особенности вашей культуры и страны. Готовый шаблон плана глобальных уроков можно использовать для интеграции дополнительных уроков в уже созданный ресурс ЮС.



На этом ресурсе вы также увидите игры из всех семи регионов Специальной Олимпиады! Узнать их можно по значку глобуса в правом нижнем углу. Мы призываем всех, кто использует этот ресурс, использовать эти увлекательные глобальные уроки, где бы вы ни находились.

Чтобы начать внедрение местных рассказов, игр и песен в ресурс «Юные спортсмены» в определенном регионе, педагогам следует выполнить несколько важных шагов:

1. Просмотрите уроки и печатные материалы по каждому блоку.
2. Проверьте, соответствуют ли они образовательным стандартам вашей страны (региона).
3. Оцените ресурсы и проверьте, есть ли у вас всё необходимое!
4. Найдите местные книги, песни, игры и занятия, которые помогут адаптировать уроки для вашего региона.
5. Используйте примеры и шаблоны для создания уроков, сосредоточенных на вашем регионе (стране).

Разработка плана глобального урока

Планы занятий по программе «Юные спортсмены» составлены в соответствии со структурой ниже. Чтобы локализовать планы уроков, поместите местные книги, песни и игры в следующих выделенных областях, соответствующих навыкам ЮС конкретной недели. Вы можете распечатать [пустой шаблон¹](#) и разработать собственный индивидуальный урок или просто принести соответствующую книгу, игру или песню на любой урок.

- **Время лидерства**

Время лидерства позволяет сформировать ожидания и помогает ученикам понять концепцию инклюзии. Здесь будут уместны рассказ или песня, демонстрирующие инклюзивность в контексте вашей культуры. Добавьте в этот раздел местные книги и (или) рассказы, освещающие вопросы инклюзивности в вашей стране.

- **Сила и выносливость**

Силу и выносливость можно развить с помощью музыки и движения! Поместите сюда местную песню, под которую дети будут двигаться.

- **Инвентарь и подготовка**

Местная книга, песня или игра могут иметь локализованный или естественный инвентарь, характерный для вашей страны — это позволит обогатить урок ЮС.

- **Навыки и игры ЮС**

Поместите сюда местную игру, популярную в вашей стране.

- **Заминка**





Special Olympics
Young Athletes



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.

Основные двигательные навыки (ОДН) — это определенный набор базовых навыков крупной моторики, задействующих различные части тела. Они являются основой для более сложных навыков, которые детям предстоит осваивать на протяжении всей жизни. Эти навыки помогают детям участвовать в играх, спортивных состязаниях и развлекательных мероприятиях. В этом блоке также будет идти работа над когнитивными и социальными навыками посредством физической активности.

Навыки

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ:

- Визуальное отслеживание
- Аэробная фитнес-подготовка
- Общая сила и устойчивость
- Самоосознание и пространственное восприятие

КОГНИТИВНЫЕ НАВЫКИ:

- Экспрессивный и рецептивный язык
- Распознавание частей тела
- Абстрактные концепции

СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ:

- Взаимодействие со сверстниками
- Поочередное выполнение задач
- Уважение личного пространства
- Фокусировка на задаче
- Активное слушание
- Умение достойно проигрывать и выигрывать

Инвентарь

- Маркеры для пола
- Мешочки с фасолью
- Конусы
- Обручи
- Мячи
- Пластиковая или деревянная палка
- Бревно
- Парашют
- Пенопластовый мяч
- Шестигранный кубик
- Платочек для каждого ученика
- Мел или скотч
- Различные виды спортивных мячей

Книги

- «*Since We're Friends*», автор: Селеста Шэлли (Celeste Shally)
- «*All My Stripes*», авторы: Шаина Рудолф (Shaina Rudolph), Даниэль Ройе (Danielle Royer)
- «*My Brother Charlie*», авторы: Холли Робинсон Пит (Holly Robinson Peet), Райан Элизабет Пит (Ryan Elizabeth Peete)
- «*Magic Trash*», автор: Дж. Х. Шапиро (J. H. Shapiro)
- «*Milo's Museum*», автор: Зетта Эллиотт (Zetta Elliott)

Материалы для класса

- Инвентарь Поле для бинго (распечатка)
- Цветные карандаши или маркеры
- Изображения инвентаря (распечатка)
- Упражнения (распечатка)
- Карточки для заметок или небольшие листы бумаги
- Устройство воспроизведения музыки



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

СТАНДАРТЫ SHAPE (ОБЩЕСТВА ПЕДАГОГОВ ПО ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ)

Следующие стандарты SHAPE будут применяться во всех блоках данного ресурса:

- 2.2.1 Распознает личное пространство и направление движения в пространстве в целом.
- 2.2.2 Определяет простые стратегии преследования и бегства.
- 2.2.3 Определяет концепции движения, связанные с локомоторными, нелокомоторными и навыками выполнения манипуляций.
- 2.2.4 Демонстрирует знание навыков выполнения манипуляций в ситуациях, требующих движения.
- 2.2.5 Демонстрирует знание нелокомоторных, локомоторных и двигательных концепций, используемых в танцах и ритмах.
- 2.2.7 Осознает важность растяжки до и после физической активности.
- 3.2.1 Распознает чувства других во время различных видов физической активности.
- 3.2.2 Демонстрирует способность подбадривать других.
- 3.2.3 Использует навыки общения для совместного использования площадки и инвентаря.
- 3.2.4 Надлежащим образом реагирует на указания и замечания учителя.
- 3.2.5 Демонстрирует уважительное отношение, способствующее положительному социальному взаимодействию при движении.
- 3.2.6 Описывает, почему соблюдение правил важно для обеспечения безопасности и справедливости.
- 3.2.7 Делает безопасный выбор при использовании инвентаря для занятий физкультурой.
- 3.2.8 Обсуждает проблемы и решения (с поддержкой учителя) при выполнении физической активности.
- 3.2.9 Делает справедливый выбор по указанию учителя.
- 3.2.10 Определяет физическую активность, представляющую различные культуры, и участвует в ней.
- 4.2.1 Определяет физическую активность, которая может удовлетворить потребность в самовыражении.
- 4.2.2 Определяет физическую активность, которая может удовлетворить потребность в социальном взаимодействии.
- 4.2.4 Определяет предпочтительные виды физической активности на основе своих интересов.
- 4.2.5 Распознает личные трудности во время движения.
- 4.2.6 Ставит измеримые краткосрочные цели.
- 4.2.7 Распознает сильные стороны в движении и необходимость практики для личного совершенствования.
- 4.2.8 Понимает возможность физической активности на уроках физкультуры.
- 4.2.9 Демонстрирует приемы (например, дыхание, счет), которые помогают справляться эмоциями и управлять поведением во время физической активности.
- 4.2.10 Рассуждает о движении в рамках физического образования, что позволяет развить понимание того, какое значение движение имеет для личности.

СТАНДАРТЫ SHAPE (ОБЩЕСТВА ПЕДАГОГОВ ПО ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ)

- 1.2.1 Демонстрирует различные локомоторные навыки и понимание концепций пространства, усилия и взаимоотношений.
- 1.2.2 Демонстрирует способность совершать прыжки и приземление в нединамичной среде.
- 1.2.3 Демонстрирует способность переносить вес в отношении нескольких частей тела.
- 1.2.4 Демонстрирует нелокомоторные навыки и понимание концепций пространства, усилия и взаимоотношений.
- 1.2.5 Демонстрирует балансирование на различных частях тела в нединамичной среде.
- 1.2.6 Демонстрирует способность манипулировать мелкими орудиями.
- 1.2.15 Демонстрирует локомоторные, нелокомоторные движения и выполнение манипуляций на основе различных танцевальных элементов.



СТАНДАРТЫ ДЛЯ ELA

1 класс:

Ученики могут задать и ответить на вопросы о главных элементах содержания текста. (RL.1.1)

Ученики могут пересказывать прочитанное, упомянув важные подробности, и демонстрируют понимание основной идеи текста или урока. (RL.1.2)

Ученики могут описать персонажей, время и место действия и основные события рассказа, упомянув важные подробности. (RL.1.3)

Ученики могут в больших и малых группах обсудить со сверстниками и взрослыми темы и тексты 1 класса. (SL.1.1)

Ученики могут следовать заранее оговоренным правилам дискуссии, например, внимательно слушать других, говорить по одному, не отклоняясь от темы или обсуждаемого текста. (SL.1.1a)

Ученики могут слушать других собеседников и обмениваться мнениями, отвечая на комментарии. (SL.1.1b)

Ученики могут задать вопросы, если им что-то непонятно в теме урока или в тексте. (SL.1.1c)

Ученики могут задать и ответить на вопросы к тексту, прочитанному вслух, или по теме, представленной устно или с помощью других средств. (SL.1.2)

Ученики могут задать и ответить на вопросы по теме выступления, чтобы более подробно разобраться в вопросе или прояснить то, что непонятно. (SL.1.3)

Ученики могут описать людей, места, предметы и события, не упуская важные подробности и четко выражая свои мысли и чувства. (SL.1.4)

Демонстрирует понимание устной речи, слогов и звуков (фонем). (RF.1.2)

СТАНДАРТЫ ПО МАТЕМАТИКЕ

1 класс:

Ученики могут распределить информацию по трем категориям, представить и объяснить свое видение. Задать и ответить на вопросы о том, сколько пунктов в каждой категории и на сколько в каждой категории больше или меньше пунктов, чем в другой. (1.MD.4)

С помощью сложения и вычитания цифр до 20 решите задачи со словами в ситуациях, когда нужно добавить, отнять, собрать, разделить, сравнить неизвестные элементы во всех позициях. (1.OA.1)

Ученики могут выполнять действия сложения и вычитания с числами в пределах 20 и демонстрируют навыки беглого сложения и вычитания чисел в пределах 10. Ученики могут использовать такие стратегии как сложение по одному, состав числа 10, сочетание сложения и вычитания, и придумывать свои примеры. (1.OA.6)

СТАНДАРТЫ ПО МАТЕМАТИКЕ

2 класс:

Нарисуйте наглядную символьную и столбиковую диаграммы, на которых будет представлен набор данных в четырех категориях. Решите простые задачи на сочетание, разделение и сравнение, используя информацию, представленную на столбиковой диаграмме. (2.MD.10)



Время лидерства

- Представьте программу «Юные спортсмены»
- Определите ожидания и порядок действий
- Книга Селесты Шэлли (*Celeste Shally*) «*Since We're Friends*» рассказывает о двух школьниках, один из которых имеет диагноз «аутизм». История об их отношениях и уникальных способах дружить поможет детям лучше понять то, как по-разному мы реагируем на разные ситуации.

Навыки и игры

- Введение в программу «Юные спортсмены»
- Заморозка
- Грязюка
- Проверь себя
- Акулы и мальки
- Надежды и мечты
- Красный — зеленый

Инвентарь

- «*Kindness Makes Us Strong*», автор: Софи Бер (Sophie Beer)
- Фломастеры/карандаши/цветные мелки
- Печатные материалы для самопроверки
- Печатные материалы по книге «*Hopes and Dreams*»

Подсказки по замене материалов

- Касаться игроков аквапалкой, а не руками



Примечание

Эта неделя посвящена установлению порядка действий и подготовке учеников к тому, чего следует ожидать в рамках программы «Юные спортсмены». Подробно обсудите занятия ЮС и создайте список правил, с которыми будет согласен весь класс. Повесьте правила на видном месте и попросите всех в классе их подписать. Если вы уже составили список правил, используйте его (не нужно придумывать новые правила) и объясните ученикам, что эти правила распространяются и на занятия ЮС.

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)

На этой неделе мы разработаем порядок действий для каждого компонента урока. Время лидерства обычно начинается с чтения или обсуждения книги. Поговорите о том, что должны делать активные слушатели во время чтения вслух, и покажите пример того, как вы делитесь своими впечатлениями и участвуете в работе класса.

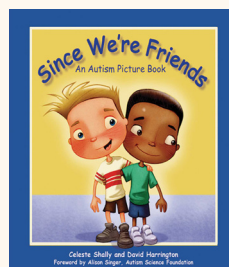
Урок 1. Прочитайте книгу

Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы из Руководства юного читателя (Unified Young Reader Guide)

Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие из Руководства юного читателя

Тема для разговора

«Сегодня вы услышите рассказ Селесты Шэлли, который называется **"Since We're Friends"** (стр. 8 по ссылке).¹ Пока я буду читать, прошу вас подумать о том, что эти друзья делают вместе.»



СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

«Сегодня первый день программы "Юные спортсмены"! Спортсмен — это тот, кто занимается спортом и тренирует мышцы тела. Мы все будем юными спортсменами: будем играть в новые игры и тренировать мышцы. Начнем с нашей спортивной песни. Пойте со мной и повторяйте за мной».

Мелодия из *Wheels on the Bus*:

Мы, спортсмены, тянемся к носочкам (наклонитесь и потянитесь), тянемся к носочкам. Мы, спортсмены, тянемся к носочкам — целый день.

Стали бегунами: побежали и бежим, и бежим, и бежим. Стали бегунами: побежали и бежим — весь город пробежали. (Бегайте на месте.)

Прыгнули мы в воду — и поплыли, и плывем, и плывем, и плывем.

Прыгнули мы в воду — и поплыли, и плывем — всё озеро проплыли. (Двигайте руками так, будто плывете.)



«Детские песни» в
карточках с вариантами адаптации
упражнений для инклюзивных уроков



ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ «ЮНЫЕ СПОРТСМЕНЫ» (10 МИН.)

Инвентарь

Не требуется

Подготовка

Ученики садятся в круг



Сосредоточьтесь на формировании ожиданий и порядка действий на год.

- «Сегодня первый день программы "Юные спортсмены"! Мы будем играть в различные игры и заниматься разными упражнениями, которые помогут укрепить тело и освоить новые навыки. Сегодня мы поговорим о том, как это всё будет проходить».
- Посадите учеников в большой круг для обсуждения книги.
- Попросите каждого ученика по очереди рассказать о своем любимом занятии на свежем воздухе.
- Сначала приведите примеры: футбол, догонялки, прятки, играть в песочнице, кувыряться на траве.
- Ученик может ответить или пропустить свою очередь.
- «А теперь встанем (кто может), и попробуем кое-что из того, что мы будем изучать в этом году. Первое, над чем мы будем работать, — это ходьба и бег. Давайте изобразим ходьбу, стоя на месте. А теперь изобразим бег».
- Пройдите по темам и попросите учеников показать соответствующие действия — после того как вы их смоделируете (прыжки, ловля, броски, удары руками и ногами).
- «Вы очень хорошо всё показали. На занятиях Юных спортсменов мы будем изучать и практиковать эти навыки и многое другое — каждую неделю».

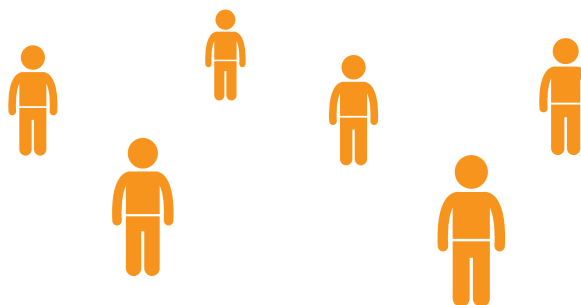
ЗАМОРОЗКА (10 МИН.)

Инвентарь

Не требуется

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке



- «Сегодня мы будем играть в "Заморозку"! Двое будут «замораживателями»: они будут бегать и замораживать остальных. Если «замораживатель» до вас дотронулся, замрите!»
- «Еще двое будут "освободителями". Если вас заморозили, ждите, пока освободитель до вас не дотронется и не разморозит»».
- «Помните: дотрагиваться до игроков нужно ниже плеча!»

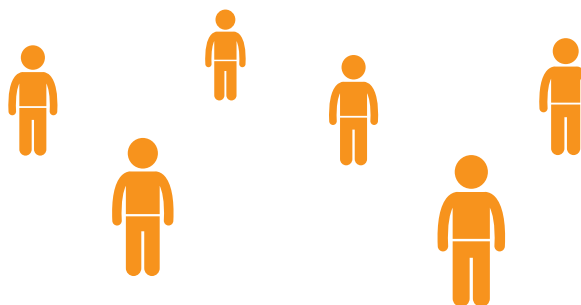
ГРЯЗЮКА (5 МИН.)

Инвентарь

Не требуется

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке



- «Сегодня мы поиграем в игру из регионов Европы и Евразии под названием "Грязюка", которая похожа на "Заморозку"!»
- «Для начала разделимся на две команды».
- «Одна команда будет догоняющими, а другая — убегающими».
- «Если вас осалили, остановитесь и широко расставьте ноги. Чтобы спасти вас, другой убегающий должен проползти у вас между ног».
- «Пока игрок «размораживает» другого игрока, его нельзя осалить».
- «Игра заканчивается, когда догоняющие всех заморозят».

У этой игры есть много разновидностей по всему миру. Конкретно это название используется в Шотландии.



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 с левой ногой впереди».



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА (5 МИН.)

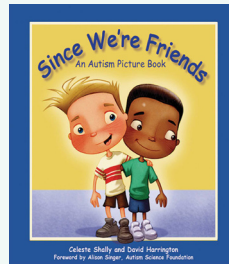
Урок 1. Прочитайте книгу

Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы из Руководства юного читателя (Unified Young Reader Guide)

Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие из Руководства юного читателя

Тема для разговора

«В прошлый раз мы читали книгу [Селесты Шэлли «Since We're Friends»](#) (стр. 8 по ссылке).¹ Сегодня мы попробуем ответить на вопросы по этой книге.»



СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

«Начнем с нашей спортивной песни. Пойте со мной и повторяйте за мной».

Мелодия из Wheels on the Bus:

Мы, спортсмены, тянемся к носочкам (наклонитесь и потянитесь), тянемся к носочкам. Мы, спортсмены, тянемся к носочкам — целый день.

Стали бегунами: побежали и бежим, и бежим, и бежим. Стали бегунами: побежали и бежим — весь город пробежали. (Бегайте на месте.)

Прыгнули мы в воду — и поплыли, и плывем, и плывем, и плывем.

Прыгнули мы в воду — и поплыли, и плывем — всё озеро проплыли. (Двигайте руками так, будто плывете.)



ПРОВЕРЬ СЕБЯ (5 МИН.)

Инвентарь

- Печатные материалы для самопроверки
- Карандаши/фломастеры

Подготовка

Это задание лучше делать в классе, чтобы у учеников было место для рисования.

- Это задание для самопроверки можно давать в начале, середине и конце года для отслеживания прогресса учеников. Эти работы можно обсудить в классе или показать родителям. Их также можно сохранить, чтобы сравнить уровень учеников в начале, середине и конце года.

- «Во время программы "Юные спортсмены" мы будем много говорить о том, как быть здоровыми и активными». Расскажите, пожалуйста, какие вы знаете способы быть здоровыми и активными. Какие из них вам нравятся больше всего?»
- «В первой клетке вас просят нарисовать, как вы играете в игру на улице». Вы можете нарисовать картинку или написать небольшой текст о том, что вам нравится делать на свежем воздухе».
- «Во второй клетке вас просят нарисовать здоровый перекус.» Нарисуйте или опишите словами свой любимый здоровый перекус».

АКУЛЫ И МАЛЬКИ (5 МИН.)

Инвентарь

Не требуется

Подготовка

Ученики становятся на одной стороне помещения, а учитель — на другой



- В этой игре, когда Акула скажет: «Рыбка, рыбка, покажись, поиграй», мальки начинают перемещаться по комнате или игровой площадке.
- Как только Акула произнесет: «Акула!» — мальки как можно быстрее бегут на противоположную сторону. Акула должна поймать как можно больше мальков. Игрок, которого поймали, тоже становится акулой.
- Когда остается один или два малька, в следующем раунде они становятся акулами.

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 с левой ногой впереди».



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА (5 МИН.)

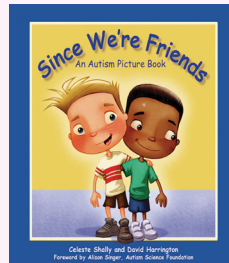
Урок 1. Прочитайте книгу

Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы из Руководства юного читателя (Unified Young Reader Guide)

Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие из Руководства юного читателя

Тема для разговора

«В прошлый раз мы обсуждали вопросы, связанные с книгой Селесты Шэлли *«Since We're Friends»* (стр. 8 по ссылке).¹ Сегодня мы будем делать задание на тему дружбы!»



СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

«Начнем с нашей спортивной песни. Пойте со мной и повторяйте за мной».

Мелодия из Wheels on the Bus:

Мы, спортсмены, тянемся к носочкам (наклонитесь и потянитесь), тянемся к носочкам. Мы, спортсмены, тянемся к носочкам — целый день.

Стали бегунами: побежали и бежим, и бежим, и бежим. Стали бегунами: побежали и бежим — весь город пробежали. (Бегайте на месте.)

Прыгнули мы в воду — и поплыли, и плывем, и плывем, и плывем.

Прыгнули мы в воду — и поплыли, и плывем — всё озеро проплыли. (Двигайте руками так, будто плывете.)



НАДЕЖДЫ И МЕЧТЫ (15 МИН.)

Инвентарь

- Печатные материалы по книге «Hopes and Dreams»
- Карандаши/фломастеры

Подготовка

Это задание лучше всего делать в классе, чтобы ученики могли рисовать за партой или общим столом

- Мы представили программу «Юные спортсмены» и определили некоторые правила. Теперь дайте ученикам возможность рассказать, что они хотят получить от занятий.
- *«Сегодня подумаем о том, что мы будем делать в рамках программы «Юные спортсмены», а также о том, что вы надеетесь или мечтаете сделать во время занятий. Мы рассказали, как мы будем осваивать различные навыки — прыжки, удары ногами и руками. Поэтому я хочу, чтобы вы подумали о том, чем вы хотите заняться в этом году. Я надеюсь, что смогу научиться лучше бить мяч с подставки для софтбола. А чему вы хотите научиться? Что вы хотите сделать?»*
- Дайте ученикам время высказаться вслух.
- Раздайте листы бумаги, на которых ученики будут рисовать свои надежды и мечты.
- Если у учеников нет идей, подскажите им.
 - » Хочу научиться быстрее бегать.
 - » Мечтаю научиться играть в баскетбол.
 - » Хочу научиться прыгать на скакалке.
 - » Надеюсь, забить свой первый гол.
- Приведите несколько примеров, далее пусть ученики начинают работу.
- Повесьте лист в коридоре или отложите до конца года — чтобы увидеть, какие надежды и мечты сбылись.

КРАСНЫЙ — ЗЕЛЕНый (5 МИН.)

Инвентарь

Не требуется

Подготовка

Ученики становятся на одной стороне помещения, а учитель — на другой



- Сыграйте в игру «Красный — зеленый».
- Учитель или ученик становится на одной стороне помещения и выступает в роли водящего. Остальные начинают с противоположной стороны.
- Когда водящий говорит «зеленый», вы начинаете идти ему навстречу.
- Когда водящий говорит «красный», вы замираете на месте.
- Если водящий заметит, что вы сдвинулись после того, как он сказал «красный», вам придется вернуться в начало.
- Ваша задача — добраться до места, где стоит водящий!

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 с левой ногой впереди».



Время лидерства

- В книге Шаины Рудолф и Даниэля Ройе «*All My Stripes*» главный герой Зейн переживает, что все вокруг видят в нем только «черты аутизма». Но его мама находит понятные мальчику слова и объясняет, что в нем есть и другие черты — и они прекрасны.

Навыки и игры

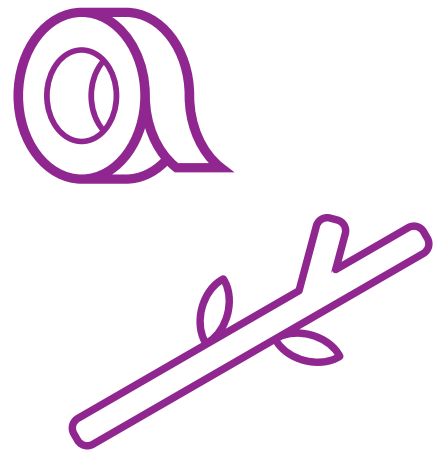
- Я шпион
- Заморозка
- Дарума
- Красный — зеленый
- Охота на мусор
- Полоса препятствий

Инвентарь

- «*All My Stripes*», авторы: Шаина Рудолф (Shaina Rudolph), Даниэль Ройе (Danielle Royer)
- Маркеры для пола
- Мешочки с фасолью
- Конусы
- Обручи
- Мячи
- Поле для бинго (распечатка)
- Цветные карандаши или маркеры
- Изображения инвентаря (распечатка)
- Конусы с палкой
- Бревно
- Лента/финишная черта

Подсказки по замене материалов

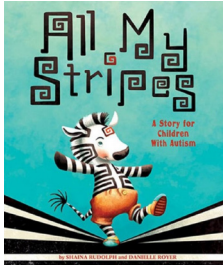
- Вместо конусов с пластиковой палкой — скотч или деревянная палка



Примечание

В начале года распечатайте изображения инвентаря и заламинируйте их. Они будут использоваться на различных уроках.

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.)

Мелодия из Wheels on the Bus:

Мы, спортсмены, тянемся к носочкам (наклонитесь и потянитесь), тянемся к носочкам. Мы, спортсмены, тянемся к носочкам — целый день.

Стали бегунами: побежали и бежим, и бежим, и бежим. Стали бегунами: побежали и бежим — весь город пробежали. (Бегайте на месте.)

Прыгнули мы в воду — и поплыли, и плывем, и плывем, и плывем.

Прыгнули мы в воду — и поплыли, и плывем — всё озеро проплыли. (Двигайте руками так, будто плывете.)



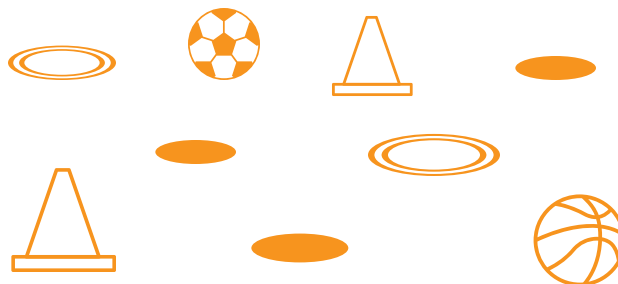
Я ШПИОН (10 МИН.)

Инвентарь

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

Подготовка

Разбросайте инвентарь по площадке случайным образом



- «Отлично размялись! А теперь поиграем в игру «Я шпион» с новым спортивным инвентарем».
- «Мой шпионский глаз видит зеленый мячик».
- «Где зеленый мячик? Осмотритесь, найдите мячик и сначала укажите на него».
- «Затем **подойдите** к мячику.»
- «Внимание! Мой шпионский глаз видит оранжевый конус».
- «Где оранжевый конус? Осмотритесь и найдите его».
- «Скорее, **бежим** 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.



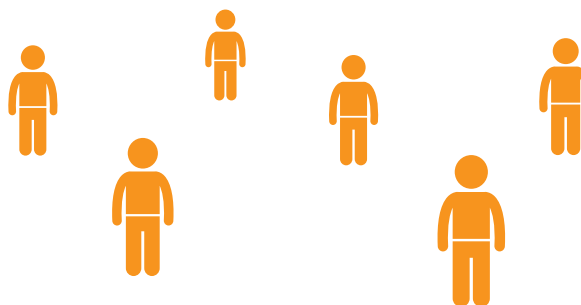
ЗАМОРОЗКА (10 МИН.)

Инвентарь

Не требуется

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке



- «Сегодня мы будем играть в "Заморозку"! Двое будут «замораживателями»: они будут бегать и замораживать остальных. Если «замораживатель» до вас дотронулся, замрите!»
- «Еще двое будут "освободителями". Если вас заморозили, ждите, пока освободитель до вас не дотронется и не разморозит»».
- «Помните: дотрагиваться до игроков нужно ниже плеча!»

ДАРУМА (5 МИН.)

Инвентарь

Не требуется

Подготовка

Ученики становятся на одной стороне помещения, а учитель — на другой



- «Сегодня мы будем играть в игру из Азиатско-Тихоокеанского региона под названием Дарума, которая очень похожа на игру «Красный — зеленый».
- «Учитель или ученик становится на одной стороне помещения и выступает в роли водящего. Остальные начинают с противоположной стороны».
- «Игра начинается с того, что водящий становится спиной к остальным игрокам. Игроки кричат «хаджиэмэ но иппо» («делаем первый шаг») и начинают двигаться вперед».
- «Когда водящий крикнет «дарума сан га коронда» («Дарума упала»), замрите на месте: закончив кричать, водящий повернется».
- «Если, обернувшись, водящий увидит, что вы двигаетесь, он назовет вас по имени, и вам придется вернуться в самое начало».
- «Ваша задача — добраться туда, где стоит водящий».

Считается, что эта игра зародилась в Японии. Она очень популярна у детей. «Дарума» — это традиционная священная японская кукла круглой формы. И именно ее имеют в виду, когда кричат «Дарума упала».



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

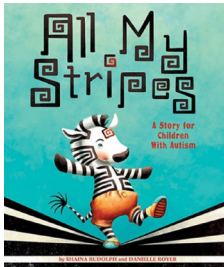
Поза «Воин номер один» (стр. 6 по ссылке)²

«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 с левой ногой 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.)

Мелодия из Wheels on the Bus:

Мы, спортсмены, тянемся к носочкам (наклонитесь и потянитесь), тянемся к носочкам. Мы, спортсмены, тянемся к носочкам — целый день.

Стали бегунами: побежали и бежим, и бежим, и бежим. Стали бегунами: побежали и бежим — весь город пробежали. (Бегайте на месте.)

Прыгнули мы в воду — и поплыли, и плывем, и плывем, и плывем.

Прыгнули мы в воду — и поплыли, и плывем — всё озеро проплыли. (Двигайте руками так, будто плывете.)

¹



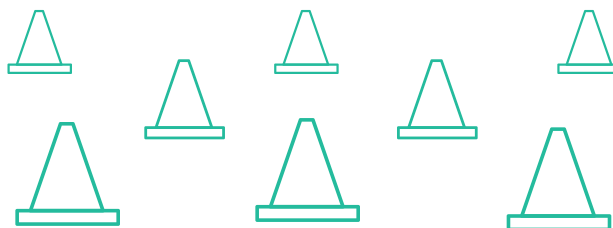
ОХОТА НА МУСОР (10 МИН.)

Инвентарь

- Поле для бинго
- Маркеры или карандаши
- Конусы
- Изображения инвентаря
- Доски-планшеты

Подготовка

Распечатайте и вырежьте изображения инвентаря и поместите их под каждый конус. Распределите учеников по площадке.



- «Сегодня мы будем охотиться на мусор».
- «У каждого из вас есть поле для бинго с изображениями различного спортивного инвентаря».
- «Под конусами находятся такие же изображения».
- «Вам нужно будет добежать (дойти) до конуса, поднять его, посмотреть на изображение, а затем зачеркнуть его на поле маркером».
- «Оставьте изображение под конусом, а затем бегите к другому конусу и отметьте у себя картинку под ним».
- «Постарайтесь отметить все изображения на своем поле».

Математическая связь

Распечатайте эти точки и таблицу и попросите учеников посчитать точки и сопоставить с числом.

Также вы можете распечатать эти примеры на сложение под конусами и эту таблицу и тренировать по ним сложение.

Связь с грамотностью

Распечатайте эти частотные слова и эту таблицу и дайте задание ученикам сопоставить слова.

КРАСНЫЙ — ЗЕЛЕНый (5 МИН.)

Инвентарь

Не требуется

Подготовка

Ученики становятся на одной стороне помещения, а учитель — на другой



- Сыграйте в игру «Красный — зеленый».
- Учитель или ученик становится на одной стороне помещения и выступает в роли водящего. Остальные начинают с противоположной стороны.
- Когда водящий говорит «зеленый», вы начинаете идти ему навстречу.
- Когда водящий говорит «красный», вы замираете на месте.
- Если водящий заметит, что вы сдвинулись после того, как он сказал «красный», вам придется вернуться в начало.
- Ваша задача — добраться до места, где стоит водящий!

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

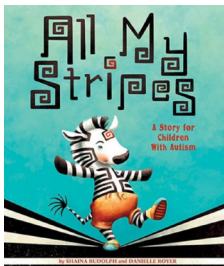
Поза «Воин номер один» (стр. 6 по ссылке)²

«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 с левой ногой 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.)

Мелодия из Wheels on the Bus:

Мы, спортсмены, тянемся к носочкам (наклонитесь и потянитесь), тянемся к носочкам. Мы, спортсмены, тянемся к носочкам — целый день.

Стали бегунами: побежали и бежим, и бежим, и бежим. Стали бегунами: побежали и бежим — весь город пробежали. (Бегайте на месте.)

Прыгнули мы в воду — и поплыли, и плывем, и плывем, и плывем.

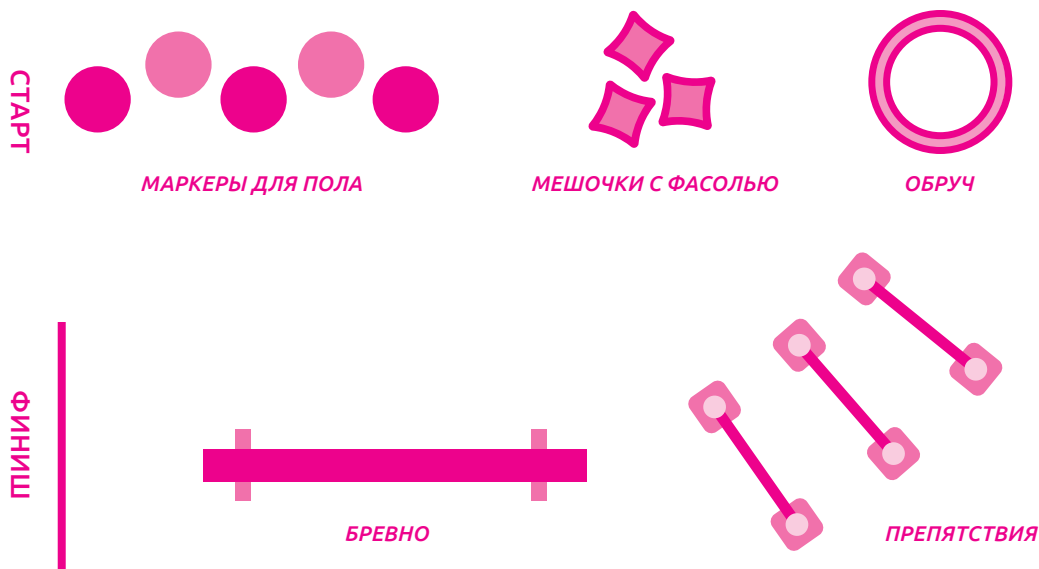
Прыгнули мы в воду — и поплыли, и плывем — всё озеро проплыли. (Двигайте руками так, будто плывете.)



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 ПРЕПЯТСТВИЙ (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 ПРЕПЯТСТВИЙ (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 с левой ногой впереди».



Время лидерства

- В книге Холли Робинсон Пит и Райан Элизабет Пит «*My Brother Charlie*» девочка рассказывает историю своего брата-близнеца — мальчика с аутизмом. Эта книга помогает понять, каждый из нас уникален и у всех есть свои сильные и слабые стороны.

Навыки и игры

- Двигайся как животное
- Гусеница
- Способы бега
- Игры с парашютом

Инвентарь

- «*My Brother Charlie*», авторы: Холли Робинсон Пит (Holly Robinson Peet), Райан Элизабет Пит (Ryan Elizabeth Peete)
- Парашют
- Пенопластовый мяч или похожий предмет

Подсказки по замене материалов

- Вместо парашюта используйте простыню, скатерть или ткань



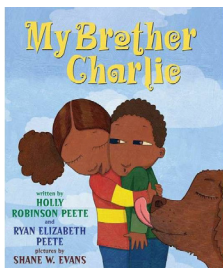
Примечание

На этой неделе мы будем использовать парашют. Это занятие может быть очень интересным для учеников, поэтому обязательно сформулируйте ожидания, чтобы все могли выполнить задание.

Правила безопасности, которые помогут сформировать ожидания:

- Выполняйте все указания учителя.
- Не ходите по парашюту.
- Покажите, как правильно держаться за край — так, как будто едете на мотоцикле.
- Отдых с парашютом на коленях (ученики опускаются на колени и кладут парашют на колени)
- Отдых с парашютом стоя (ученики стоят и держат парашют на уровне талии)

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«My Brother Charlie», авторы: Холли Робинсон Пит (Holly Robinson Peete) и Райан Элизабет Пит (Ryan Elizabeth Peete)¹ (стр. 12 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.)

GoNoodle: уровень 1, выносливость²

или

Полуметровый прыжок (стр. 10 по ссылке)³

1. «Встаньте, ноги вместе».

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



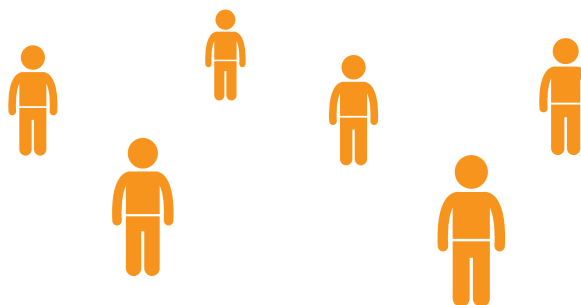
ДВИГАЙСЯ КАК ЖИВОТНОЕ (5 МИН.)

Инвентарь

Не требуется

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке



- «Сегодня мы будем двигаться как разные животные».
- «Какие у вас есть любимые животные?»
- «Когда я назову животное, вспомните, как оно двигается, и попробуйте изобразить это движение».
- «Например, если я скажу «прыгайте как кролик», вы покажете мне, как вы прыгаете по комнате».
- Продемонстрируйте ученикам движение каждого животного.
 - » Махайте руками как птица
 - » Ползите как краб
 - » Стойте как фламинго
 - » Переваливайтесь как пингвин
 - » Топайте как слон
 - » Бегите как гепард

ГУСЕНИЦА (5 МИН.)

Инвентарь

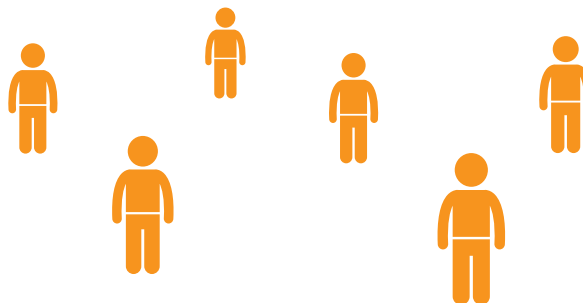
Не требуется

Дополнительно:

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

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке



- «Давайте поиграем в "Гусеницу"!»
- «Посмотрите: 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! Покажем "Гусеницу"!».
- 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.

КРАСНЫЙ — ЗЕЛЕНый (5 МИН.)

Инвентарь

Не требуется

Подготовка

Ученики становятся на одной стороне помещения, а учитель — на другой



- Сыграйте в игру «Красный — зеленый».
- Учитель или ученик становится на одной стороне помещения и выступает в роли водящего. Остальные начинают с противоположной стороны.
- Когда водящий говорит «зеленый», вы начинаете идти ему навстречу.
- Когда водящий говорит «красный», вы замираете на месте.
- Если водящий заметит, что вы сдвинулись после того, как он сказал «красный», вам придется вернуться в начало.
- Ваша задача — добраться до места, где стоит водящий!

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«В завершение урока «Юных спортсменов» у нас будет песня «Если нравится тебе, то делай так». Пойте со мной и повторяйте за мной».

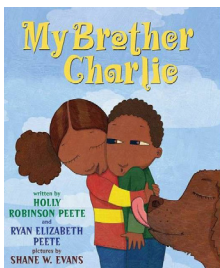
Если нравится тебе, то делай так:

Если нравится тебе, то делай так: дотронься пальцев ног, коленей, плеч, головы и т. д.

Если нравится тебе, то делай так: потянитесь хорошенько.

Придумайте другие способы перемещения в пространстве и разминки для рук, ног, шеи, спины и т. д.

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«*My Brother Charlie*», авторы: Холли Робинсон Пит (Holly Robinson Peete) и Райан Элизабет Пит (Ryan Elizabeth Peete)¹ (стр. 12 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.)

GoNoodle: уровень 1, выносливость²

ИЛИ

Полуметровый прыжок (стр. 10 по ссылке)³

1. «Встаньте, ноги вместе».

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



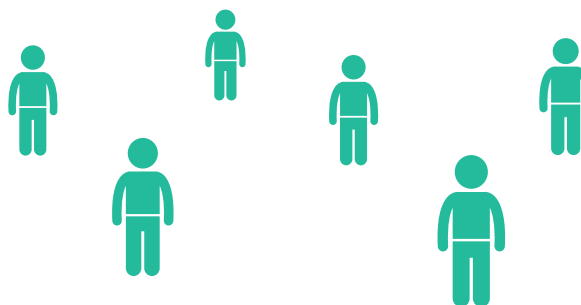
СПОСОБЫ БЕГА (5 МИН.)

Инвентарь

Не требуется

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке



- «Сегодня мы будем тренироваться по-разному бегать и двигаться».
- «Когда я свистну, слушайте внимательно: я скажу, как вам нужно бежать или идти».
- «Двигаться можно по всей площадке. Но будьте осторожны и ни с кем не столкнитесь».
- Сначала покажите каждый навык.
 - » Топот: медленно, быстро
 - » Бег: вперед, назад, медленно, быстро
 - » Прыжки
 - » Марш
 - » Ходьба на цыпочках

ГУСЕНИЦА (5 МИН.)

Инвентарь

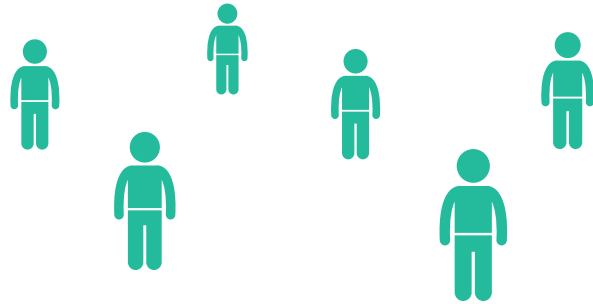
Не требуется

Дополнительно:

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

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке



- «Давайте поиграем в "Гусеницу"!»
- «Посмотрите: 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! Покажем "Гусеницу"!».
- 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.

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«В завершение урока «Юных спортсменов» у нас будет песня «Если нравится тебе, то делай так». Пойте со мной и повторяйте за мной».

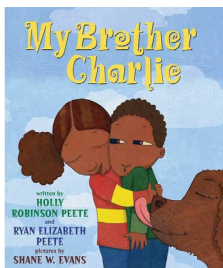
Если нравится тебе, то делай так:

Если нравится тебе, то делай так: дотронься пальцев ног, коленей, плеч, головы и т. д.

Если нравится тебе, то делай так: потянитесь хорошенько.

Придумайте другие способы перемещения в пространстве и разминки для рук, ног, шеи, спины и т. д.

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«My Brother Charlie», авторы: Холли Робинсон Пит (Holly Robinson Peete) и Райан Элизабет Пит (Ryan Elizabeth Peete)¹ (стр. 12 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.)

GoNoodle: уровень 1, выносливость²

ИЛИ

Полуметровый прыжок (стр. 10 по ссылке)³

1. «Встаньте, ноги вместе».

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



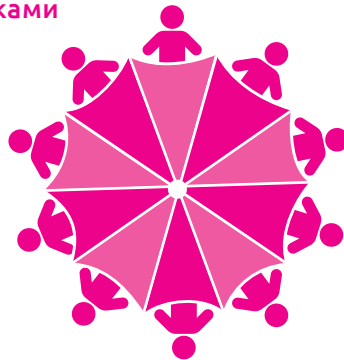
ИГРЫ С ПАРАШЮТОМ (15-20 МИН.)

Инвентарь

- Парашют
- Пенопластовый или пляжный мяч

Подготовка

Каждый ученик должен держать парашют обеими руками



- «Сегодня мы у нас будут веселые занятия с парашютом».
- «Это парашют. Во время занятий мы станем вокруг него и будем держаться за ручки или за сам парашют.»
- «Для начала мы поднимем парашют как можно выше над головой, а затем опустим его до самого пола».
- «Давайте попробуем! Держитесь крепко».

Прячься под парашют, если...

- «Сейчас я буду давать описание. Если вы соответствуете этому описанию, вам нужно пробежать под парашютом и найти другое место, где можно держаться».
- «Пример: если вы держитесь за синий фрагмент парашюта, вам нужно пробежать под парашютом».
- «Пока вы бежите, остальные поднимают парашют над головой».

Другие категории:

- Зеленый цвет в одежде
- Есть собака
- Любишь брокколи
- Носишь очки
- Едешь в школу на автобусе
- Имя начинается с буквы...

продолжение на следующей странице



ИГРЫ С ПАРАШЮТОМ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

Следуй за лидером:

- «Следующая игра называется "Следуй за лидером"».
- «Слушайте, что нужно сделать, и повторяйте за мной».
- «Мы будем давать указания по очереди».

Например:

- Идти влево
- Быстро встряхнуть парашют
- Поднять высоко

Коллективная работа:

- «Все должны держаться за парашют примерно на уровне талии».
- «Положите мяч посередине парашюта».
- «Задача — совместными усилиями прокатить мяч по внешнему краю парашюта, не давая ему упасть».
- «Мяч должен пройти перед каждым спортсменом».
- «Давайте посмотрим, сколько кругов вы можете сделать, не уронив мяч».

Счет:

- «Все должны держаться за парашют примерно на уровне талии».
- «Мы поднимем парашют, а затем начнем считать десятками. Когда он поднимется, мы скажем «10»».
- «Мы опустим парашют до самой земли, а затем снова его поднимем и скажем «20»».
- «Так мы продолжим считать до 100».



ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«В завершение урока «Юных спортсменов» у нас будет песня «Если нравится тебе, то делай так». Пойте со мной и повторяйте за мной».

Если нравится тебе, то делай так:

Если нравится тебе, то делай так: дотронься пальцев ног, коленей, плеч, головы и т. д.

Если нравится тебе, то делай так: потянитесь хорошенько.

Придумайте другие способы перемещения в пространстве и разминки для рук, ног, шеи, спины и т. д.

Время лидерства

- Книга Дж. Х. Шапиро «*Magic Trash*» («Волшебный мусор») научит ребят включать воображение и создавать произведения искусства из предметов, которые обычно считаются мусором.

Навыки и игры

- Веселый забег
- Строители и бульдозеры
- Физкультурный кубик
- Беги и неси
- Тренер говорит

Инвентарь

- «*Magic Trash*», автор: Дж. Х. Шапиро (J. H. Shapiro)
- Конусы
- Маркеры для пола
- Мешочки с фасолью
- Шестигранный кубик
- Физкультурный кубик (распечатка упражнений)

Подсказки по замене материалов

- Вместо платочка используйте полотенце для рук, носок или бумажное полотенце



Примечание

Распечатайте изображения упражнений, вставьте их в файлы или заламинируйте. Они понадобятся несколько раз в течение года.

Вы можете менять упражнения местами и дать ученикам выбрать их самостоятельно.

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Magic Trash», автор: Дж. Х. Шапиро (стр. 14 по ссылке)¹

Урок 1. Прочитайте книгу

Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы

Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие

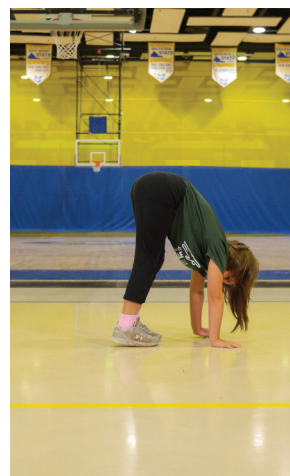
СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

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. 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».



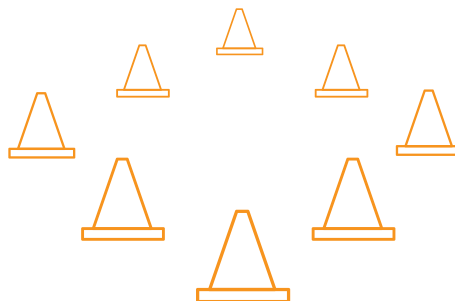
ВЕСЕЛЫЙ ЗАБЕГ (5 МИН.)

Инвентарь

- Конусы

Подготовка

Расставьте конусы большим овалом. Это ваша площадка для забега.



- «Сегодня будем бегать по кругу, но весело».
- «Круг начинается и заканчивается в одном и том же месте».
- «Бежать мы начинаем отсюда, и каждый круг бежим по-разному:
 - » Бежим под музыку
 - » Как можно медленнее
 - » За руки с одноклассником
 - » Зигзаг
 - » Ходьба боком
 - » Подскоки
 - » Попросите учеников придумать свои варианты»

Подготовка

Бег по кругу можно заменить на обычный бег из одного конца зала в другой. Простые варианты бега:

- Ходьба
- Легкой трусцой
- Ходьба боком
- Как можно медленнее
- Как можно быстрее

Дополнительное занятие

Расставьте препятствия (мешки, лента, балансиры), через которые ученики будут перепрыгивать во время бега. Покажите им скрестный шаг (двигаемся боком, ставя поочередно правую ногу перед левой, затем наоборот).

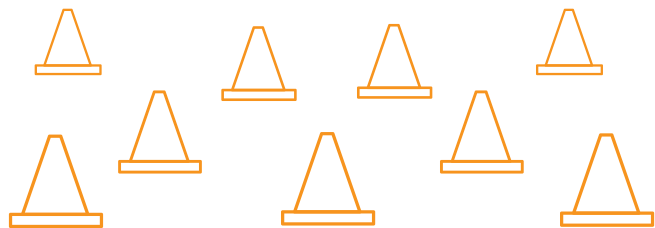
СТРОИТЕЛИ И БУЛЬДОЗЕРЫ (5 МИН.)

Инвентарь

- 10-20 конусов

Подготовка

Разместите на площадке как можно больше конусов. Можно подготовить площадку заранее или попросить учеников помочь.



- «Сегодня мы будем играть в строителей и бульдозеры».
- «Половина из вас будут строителями, а половина — бульдозерами».
- Разделите учеников на две группы.
- Одна группа будет строителями, а вторая — бульдозерами.
- «Если вы в группе строителей, ваша задача — строить».
- «Все конусы в комнате уже «построены», потому что они стоят правильно».
- «Но бульдозеры любят сбивать предметы, поэтому во время игры бульдозеры будут сбивать конусы».
- «Бульдозеры, вы должны опрокидывать конусы только руками: пинать их ногами нельзя».
- «Бульдозеры, старайтесь сбить все конусы в комнате».
- «Строители, вам нужно поднять все конусы в комнате».
- «Когда я скажу «Бульдозеры, вперед!», у бульдозеров будет десять секунд, чтобы сбить конусы».
- «Когда я скажу «Строители, вперед!», строители начнут поднимать сбитые конусы».
- Игра длится 5-10 минут или пока бульдозеры не собьют все конусы либо строители не поднимут все конусы.
- В конце попросите учеников помочь собрать все конусы.

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».

[Видео: равновесие, уровень 1¹](#)

ИЛИ

[Равновесие, уровень 1](#) (стр. 13–16 по ссылке)²

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



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«*Magic Trash*», автор: Дж. Х. Шапиро (стр. 14 по ссылке)¹

Урок 1. Прочитайте книгу

Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы

Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие

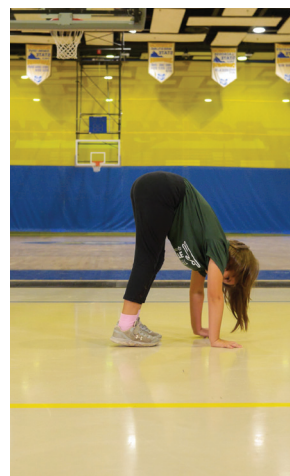
СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

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. 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».



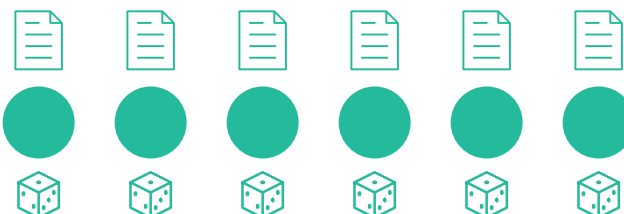
ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ КУБИК (10 МИН.)

Инвентарь

- Шестигранный кубик
- Физкультурный кубик (распечатка упражнений)
- Маркеры для пола

Подготовка

Разместите шесть маркеров для пола в ряд, а также различные виды движений и кубик в каждой точке



- «Сегодня мы будем играть в "Физкультурный кубик"».
- «Вы бросаете кубик на маркер и выполняете указанное упражнение столько раз, сколько выпало на кубике».
- «Например, если я выбрасываю три на маркере с разножками, я делаю три разножки».
- «Закончив делать разножки, я перехожу к следующему маркеру».
- «Продолжайте делать по очереди, пока я не скажу остановиться».

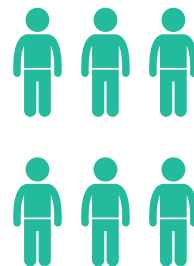
БЕГИ И НЕСИ (5 МИН.)

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 одной части комнаты в другую, подбираете мешочек с фасолью и несете его обратно».
- «Как только вы бросили мешочек около следующего в очереди, наступает его очередь бежать, подбирать следующий мешочек и нести его обратно».
- «Так мы продолжаем, пока не будут перенесены все мешочки».



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».

[Видео: равновесие, уровень 1¹](#)

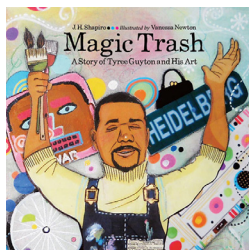
или

[Равновесие, уровень 1 \(стр. 13–16 по ссылке\)²](#)

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



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Magic Trash», автор: Дж. Х. Шапиро (стр. 14 по ссылке)¹

Урок 1. Прочитайте книгу

Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы

Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие

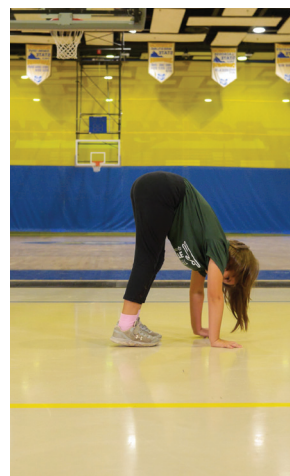
СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

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. 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».



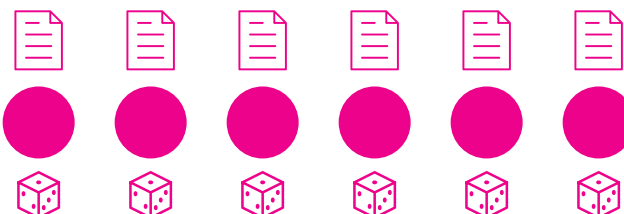
ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ КУБИК (10 МИН.)

Инвентарь

- Шестигранный кубик
- Физкультурный кубик (распечатка упражнений)
- Маркеры для пола

Подготовка

Разместите шесть маркеров для пола в ряд, а также различные виды движений и кубик в каждой точке



- «Сегодня мы будем играть в "Физкультурный кубик"».
- «Вы бросаете кубик на маркер и выполняете указанное упражнение столько раз, сколько выпало на кубике».
- «Например, если я выбрасываю три на маркере с разножками, я делаю три разножки».
- «Закончив делать разножки, я перехожу к следующему маркеру».
- «Продолжайте делать по очереди, пока я не скажу остановиться».

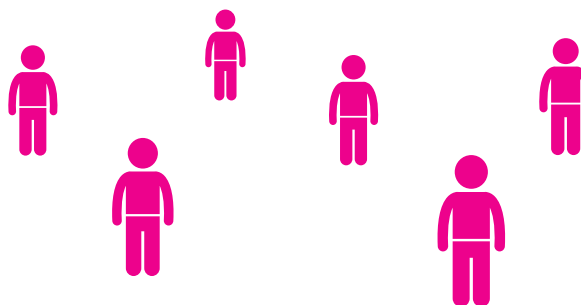
ТРЕНЕР ГОВОРИТ (5 МИН.)

Инвентарь

Не требуется

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке



- «Теперь давайте поиграем в игру "Повтори за тренером"».
- «Смотрите на меня и повторяйте за мной».
- «Повторяйте за мной. Смотрите, как я...
 - » Стою на одной ноге
 - » Стою, поставив одну ногу перед другой
 - » стою на носочках
 - » стою на пятках... Теперь вы!»
- «Теперь руки:
 - » в стороны, вперед
 - » вверх, вниз
 - » глаза закрыть, открыть».
- Посоветуйте спортсменам попробовать эти новые техники тренировки равновесия, в которых им придется управлять своим телом так, чтобы мышцы могли противодействовать изменению веса.

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».

Видео: равновесие, уровень 1¹

или

Равновесие, уровень 1 (стр. 13–16 по ссылке)²

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



Время лидерства

- Книга Зетты Эллиотт «*Milo's Museum*» вдохновит учеников изучить свою личную историю и создать музей, посвященный их жизни.

Навыки и игры

- Беги и неси
- Ходьба по линиям
- Водитель автобуса
- Строители и бульдозеры
- Ходьба боком
- Сортировка

Инвентарь

- «*Milo's Museum*», автор: Зетта Эллиотт (Zetta Elliott)
- Мешочки с фасолью
- Мел или скотч
- Маркеры для пола или конусы
- Бревно
- Различные виды спортивных мячей
- Корзина или обручи
- Бумажные тарелки

Подсказки по замене материалов

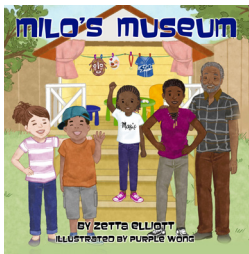
- Можно не использовать мячи для «Сортировки», а выйти на улицу и собирать разные предметы на природе



Примечание

Для «Сортировки» можно использовать что угодно: просто укажите в таблице и на графике, что вы сортируете. Выйдите на улицу и используйте предметы, которые можно найти в природе, или оставайтесь в классе и используйте предметы, которые находятся там. Занятие направлено на развитие крупной и мелкой моторики.

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«*Milo's Museum*», автор: Зетта Эллиотт (Zetta Elliott)
(стр. 16 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.)

Юные спортсмены в движении²

«Сегодня у нас особый порядок разминки. Давайте будем повторять за видео с Юными спортсменами со всего мира!»

ИЛИ

Включите песню и устройте вечеринку!



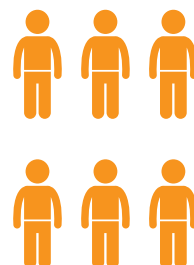
БЕГИ И НЕСИ (5 МИН.)

Инвентарь

- 1 мешочек с фасолью на ученика

Подготовка

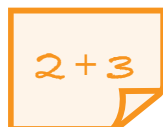
На одной стороне площадки разбросайте мешочки с фасолью. На другой стороне ученики выстраиваются командами.



- «Сегодня мы будем играть в "Беги и неси"».
- «В этой игре, когда наступает ваша очередь, вы бежите из одной части комнаты в другую, подбираете мешочек с фасолью и несете его обратно».
- «Как только вы бросили мешочек около следующего в очереди, наступает его очередь бежать, подбирать следующий мешочек и нести его обратно».
- «Так мы продолжаем, пока не будут перенесены все мешочки».

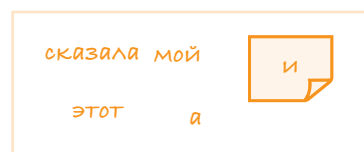
Математическая связь

Вместо мешков можно писать на стикерах математические примеры и ответы. Каждый ученик по очереди выбирает стикер и старается создать как можно больше совпадений.



Связь с грамотностью

На большом листе бумаги напишите разные частотные слова. Расположите этот лист на стороне учеников. На стикерах напишите по одному слову из списка на большом листе и приклейте их на места, где должны были стоять мешки. Ученики по очереди бегут к стикерам, выбирают слово и возвращаются назад, приклеивая стикер к соответствующему слову на большом листе.



ХОДЬБА ПО ЛИНИЯМ (5 МИН.)

Инвентарь

- Мел или скотч

Подготовка

С помощью мела или ленты изобразите различные линии, которым будут следовать ученики



- «Сегодня мы займемся хождением по смешным линиям».
- «Вы начинаете здесь и тренируете равновесие, проходя по разным линиям».
- «Добравшись до конца линии, можете прыгнуть и перейти к следующей».
- «На этой полосе препятствий много линий».
- «Старайтесь удержать равновесие на каждой».

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

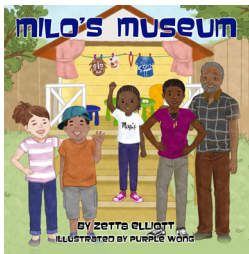
Поза «Воин номер один» (стр. 6 по ссылке)²

«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 с левой ногой впереди».



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Milo's Museum», автор: Зетта Эллиотт (Zetta Elliott)
(стр. 16 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.)

Юные спортсмены в движении²

«Сегодня у нас особый порядок разминки. Давайте будем повторять за видео с Юными спортсменами со всего мира!»

ИЛИ

Включите песню и устройте вечеринку!



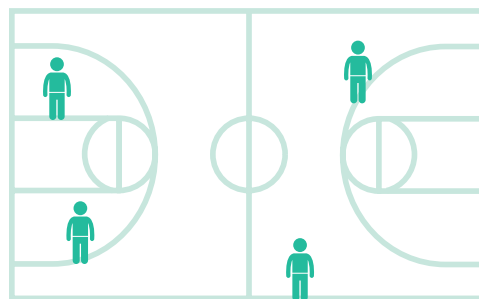
ВОДИТЕЛЬ АВТОБУСА (10 МИН.)

Инвентарь

- Мел или клейкая лента для разметки пола
- Бумажные тарелки — это будут рули

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке на линиях



Подготовка

- В эту игру лучше играть там, где есть много соединяющихся линий, например, на баскетбольной площадке или теннисном корте. Если вы играете в спортзале, линии можно обозначить с помощью клейкой ленты для разметки пола; если на улице — можно нарисовать линии мелом.
- Перед началом игры напомните ученикам, где находится «право» и «лево». Покажите, где у них правая рука, а где — левая. В этой игре мы потренируемся быстро находить «право» и «лево».

- «Сегодня вы все будете водителями автобуса».
- «Садитесь за руль».
- «Представьте, что линии на полу — это дорога и по этой дороге вы ведете свой автобус».
- «Мы будем ехать по дороге и поворачивать направо и налево».
- «Перед каждым поворотом вы будете говорить: "Направо!" или "Налево!"».
- «А еще вести автобус нужно очень осторожно и соблюдать скоростной режим, чтобы не столкнуться с другим автобусом».
- «Найдите место на линии, откуда будет отправляться ваш автобус, и счастливого пути!»

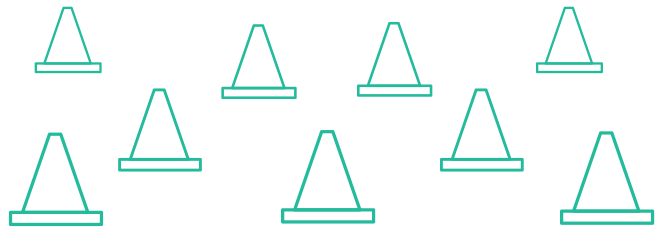
СТРОИТЕЛИ И БУЛЬДОЗЕРЫ (5 МИН.)

Инвентарь

- 10-20 конусов

Подготовка

Разместите на площадке как можно больше конусов. Можно подготовить площадку заранее или попросить учеников помочь.



- «Сегодня мы будем играть в строителей и бульдозеры».
- «Половина из вас будут строителями, а половина — бульдозерами».
- Разделите учеников на две группы.
- Одна группа будет строителями, а вторая — бульдозерами.
- «Если вы в группе строителей, ваша задача — строить».
- «Все конусы в комнате уже «построены», потому что они стоят правильно».
- «Но бульдозеры любят сбивать предметы, поэтому во время игры бульдозеры будут сбивать конусы».
- «Бульдозеры, вы должны опрокидывать конусы только руками: пинать их ногами нельзя».
- «Бульдозеры, старайтесь сбить все конусы в комнате».
- «Строители, вам нужно поднять все конусы в комнате».
- «Когда я скажу «Бульдозеры, вперед!», у бульдозеров будет десять секунд, чтобы сбить конусы».
- «Когда я скажу «Строители, вперед!», строители начнут поднимать сбитые конусы».
- Игра длится 5-10 минут или пока бульдозеры не собьют все конусы либо строители не поднимут все конусы.
- В конце попросите учеников помочь собрать все конусы.

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

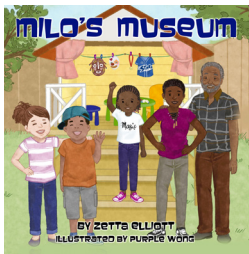
Поза «Воин номер один» (стр. 6 по ссылке)²

«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 с левой ногой впереди».



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Milo's Museum», автор: Зетта Эллиотт (Zetta Elliott)
(стр. 16 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.)

Юные спортсмены в движении²

«Сегодня у нас особый порядок разминки. Давайте будем повторять за видео с Юными спортсменами со всего мира!»

ИЛИ

Включите песню и устройте вечеринку!



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 тренироваться ходить боком».
- «Вы начинаете с одного угла комнаты и бежите в следующий угол».
- «На этом углу вы начинаете идти боком по маркерам на полу».
- «Идти боком нужно так: сначала вы делаете шаг в сторону правой ногой, а затем подносите левую ногу к правой».
- «Продолжайте идти так до конца линии из маркеров».
- «Дойдя до последнего маркера, вы бежите к следующей линии из маркеров».
- «Посмотрим, сколько кругов у вас получится сделать!»



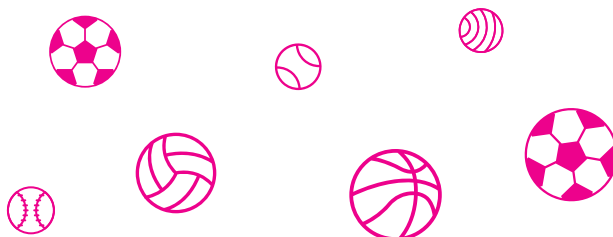
СОРТИРОВКА (10 МИН.)

Инвентарь

- Различные виды мячей

Подготовка

Разбросайте мячи по площадке



- «Сегодня мы будем сортировать и расставлять различные предметы по порядку».
- «На площадке разбросаны мячи».
- «Когда я скажу "вперед", вы должны побежать, взять мячи и принести их сюда». (Покажите, куда.)
- Когда ученики вернутся с мячами, предложите им упорядочить мячи от самого маленького до самого большого, не говоря ни слова.
- Разбросайте мячи снова и попросите учеников повторить задание, отсортировав их по другим признакам:
 - » Цвет
 - » Текстура
 - » Материалы
 - » Для какого спорта мяч используется

Математическое дополнение № 1

Принесите соединяемые кубики и попросите учеников попрактиковаться в измерении мячей. Эта таблица поможет им отмечать длину мячей в кубиках.

Математическое дополнение № 2

Распечатайте этот график и попросите учеников проверить, сколько есть разных мячей и сколько есть мячей каждого вида. Научите детей строить столбчатые диаграммы в рамках занятия.

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 с левой ногой впереди».



ОБЗОР БАЗОВЫХ НАВЫКОВ

- «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 завершим блок "Базовые навыки" — сделаем нашу собственную брошюру».
- «Эта брошюра поможет вспомнить, какие занятия у нас были».
- «Мы ловили платочки, 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

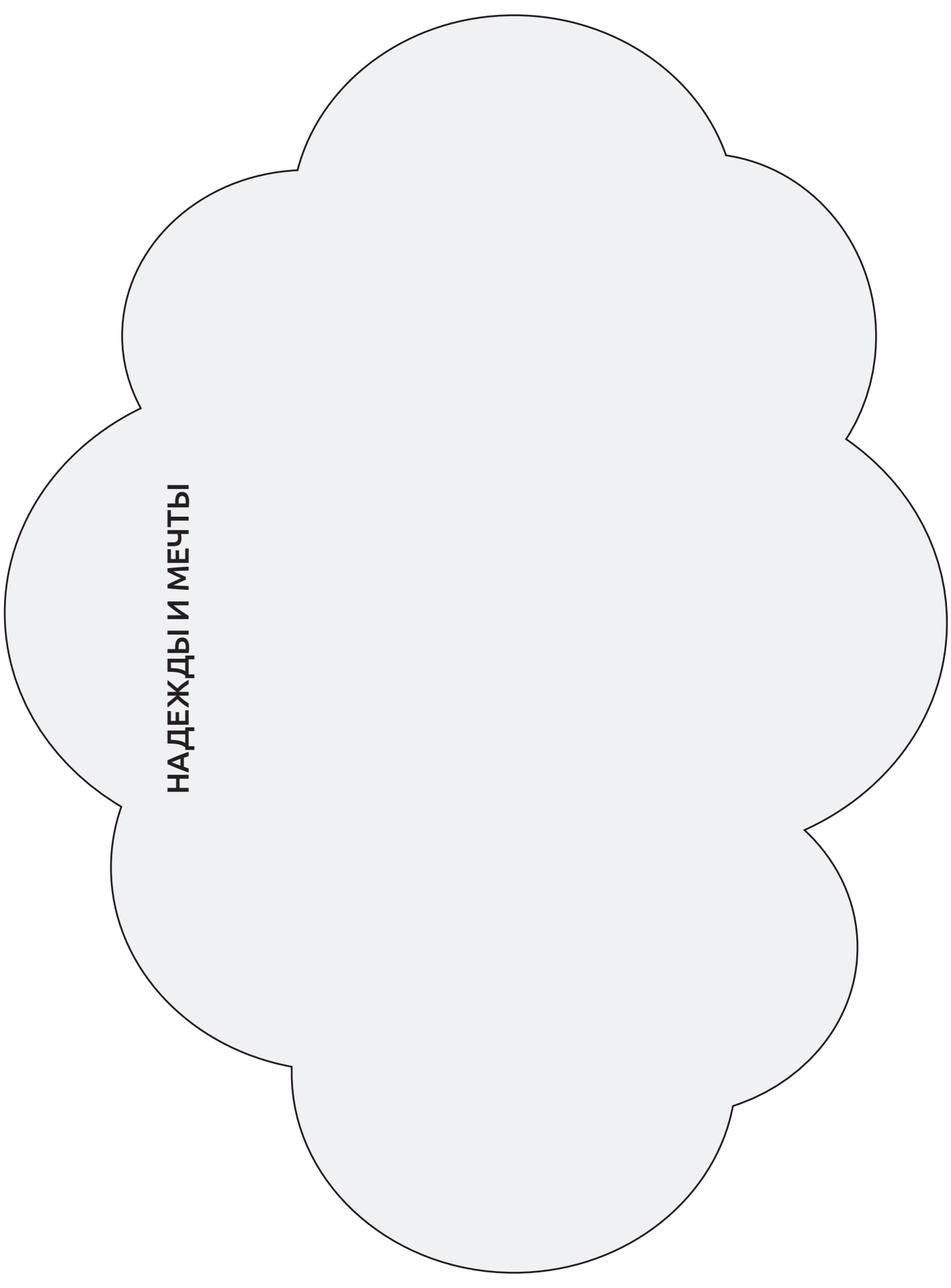
ИМЯ: _____

Нарисуйте, как вы играете в игру на улице.	Нарисуйте здоровый перекус.
---	------------------------------------

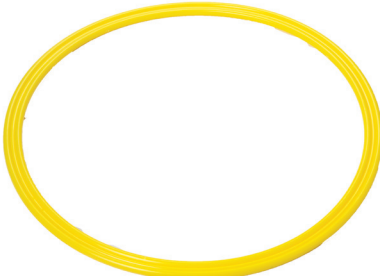
.....

ИМЯ: _____

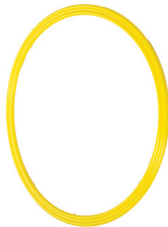
Нарисуйте, как вы играете в игру на улице.	Нарисуйте здоровый перекус.
---	------------------------------------



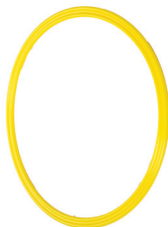
НАДЕЖДЫ И МЕЧТЫ

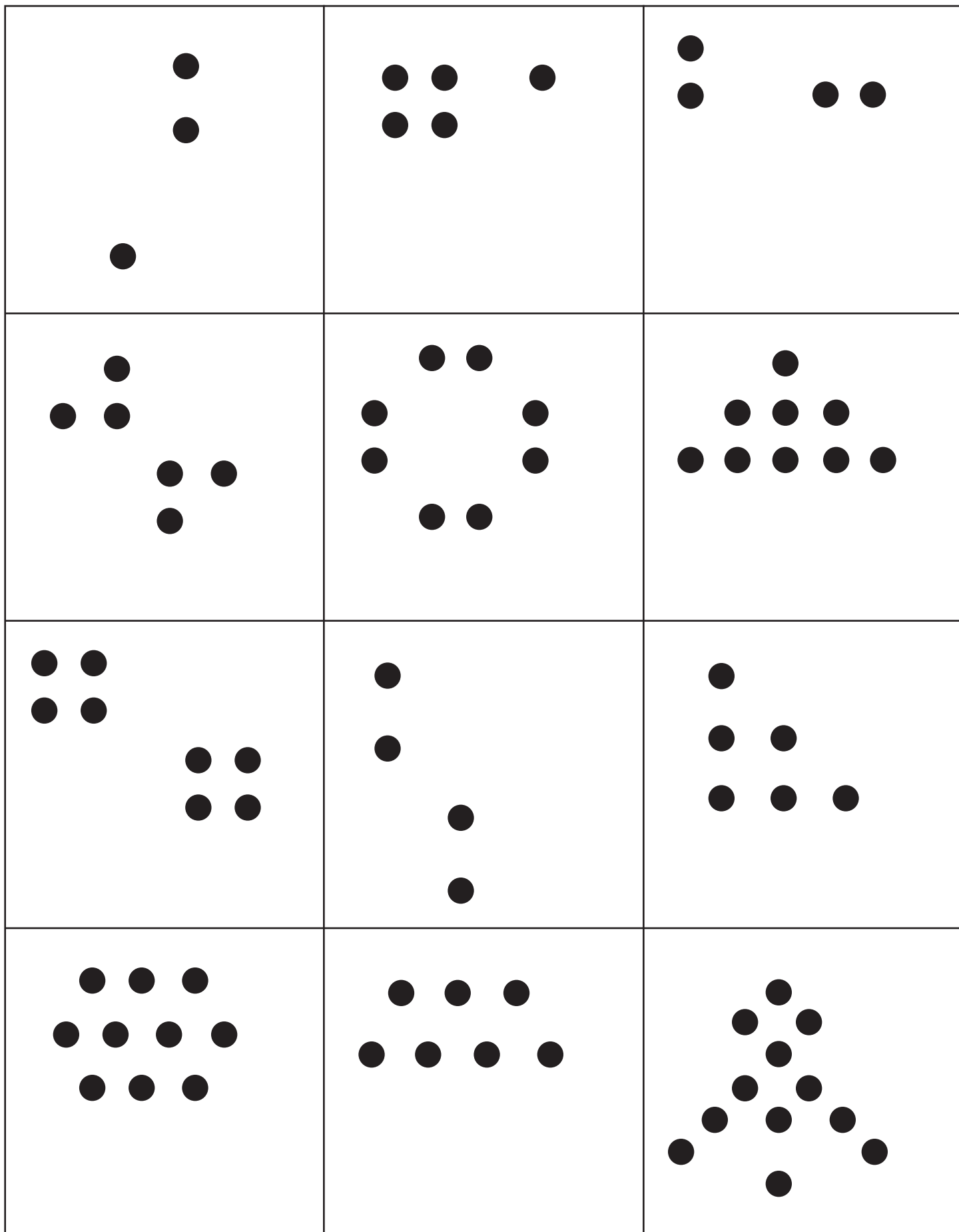
Бревно 	Пенопластовый мячик 	Мешочки с фасолью 
Спортивные конусы 	Большие пластиковые блоки 	Ракетка 
Маркеры для пола 	Обручи 	Платочек 
Мяч для детской площадки 	Баскетбольный мяч 	Бейсбольная бита 

Подними конус и зачеркни изображение,
которое соответствует картинке под конусом.
После этого поставь конус на место.

Бревно 	Пенопластовый мячик 	Мешочки с фасолью 
Спортивные конусы 	Большие пластиковые блоки 	Ракетка 
Маркеры для пола 	Обручи 	Платочек 
Мяч для детской площадки 	Баскетбольный мяч 	Бейсбольная бита 

Подними конус и зачеркни изображение,
которое соответствует картинке под конусом.
После этого поставь конус на место.

Бревно 	Пенопластовый мячик 	Мешочки с фасолью 
Спортивные конусы 	Большие пластиковые блоки 	Ракетка 
Маркеры для пола 	Обручи 	Платочек 
Мяч для детской площадки 	Баскетбольный мяч 	Бейсбольная бита 



Поднимите конус и посчитайте точки. Вычеркните число, совпадающее с числом точек под конусом.
После этого поставь конус на место.

3	5	4
6	8	9
8	4	6
10	7	12

Поднимите конус и посчитайте точки. Вычеркните число, совпадающее с числом точек под конусом.
После этого поставь конус на место.

3	5	4
6	8	9
8	4	6
10	7	12

$9 + 6$

$9 + 7$

$8 + 5$

$7 + 4$

$7 + 7$

$6 + 5$

$6 + 6$

$4 + 9$

$9 + 8$

$3 + 9$

$9 + 9$

$8 + 8$

Поднимите конус и решите пример на сложение. Вычеркните сумму, которая совпадает с ответом примера под конусом.

15	16	13
11	14	11
12	13	17
12	18	16

Поднимите конус и решите пример на сложение. Вычеркните сумму, которая совпадает с ответом примера под конусом.

15	16	13
11	14	11
12	13	17
12	18	16

ЭТОТ

ЧТО

ТЫ

В

В

И

ДО

ЭТОТ

БЫЛ

ЕСТЬ

ДЛЯ

С

Поднимите конус и прочитайте слово. Вычеркните слово, совпадающее со словом под конусом.
После этого поставь конус на место.

эта	что	ты
в	в	и
до	этот	был
есть	для	с

Поднимите конус и прочитайте слово. Вычеркните слово, совпадающее со словом под конусом.
После этого поставь конус на место.

эта	что	ты
в	в	и
до	этот	был
есть	для	с

Jumping Jacks

1. Jump up and spread your legs apart as you swing your arms over your head.
2. Jump again and bring your arms back to your sides and your legs together.



Curl-Ups

1. Lie on your back on the floor. Bend your hips and knees so your feet are flat on the floor. Reach your arms toward your knees.
2. Lift your head, and then slowly lift your upper back until you reach your knees. Try to get your shoulder blades completely off the ground.
3. Pause and then slowly lower all the way back down, including your head.



Side-to-Side Hops

1. Bend the knees slightly and hop as high as you can to one side then the other side.

NOTE: You can also hop forward to backward or hop in place.



Mountain Climbers

1. Start in a push up position with your left leg in front so that your foot is on the floor under your chest.
2. Keep your hands down on the ground. Jump or step with your legs and switch your feet so that your right leg is in front.
3. Jump or step with your legs again and switch your feet so that your left leg is in front. Continue jumping and switching as fast as you can.



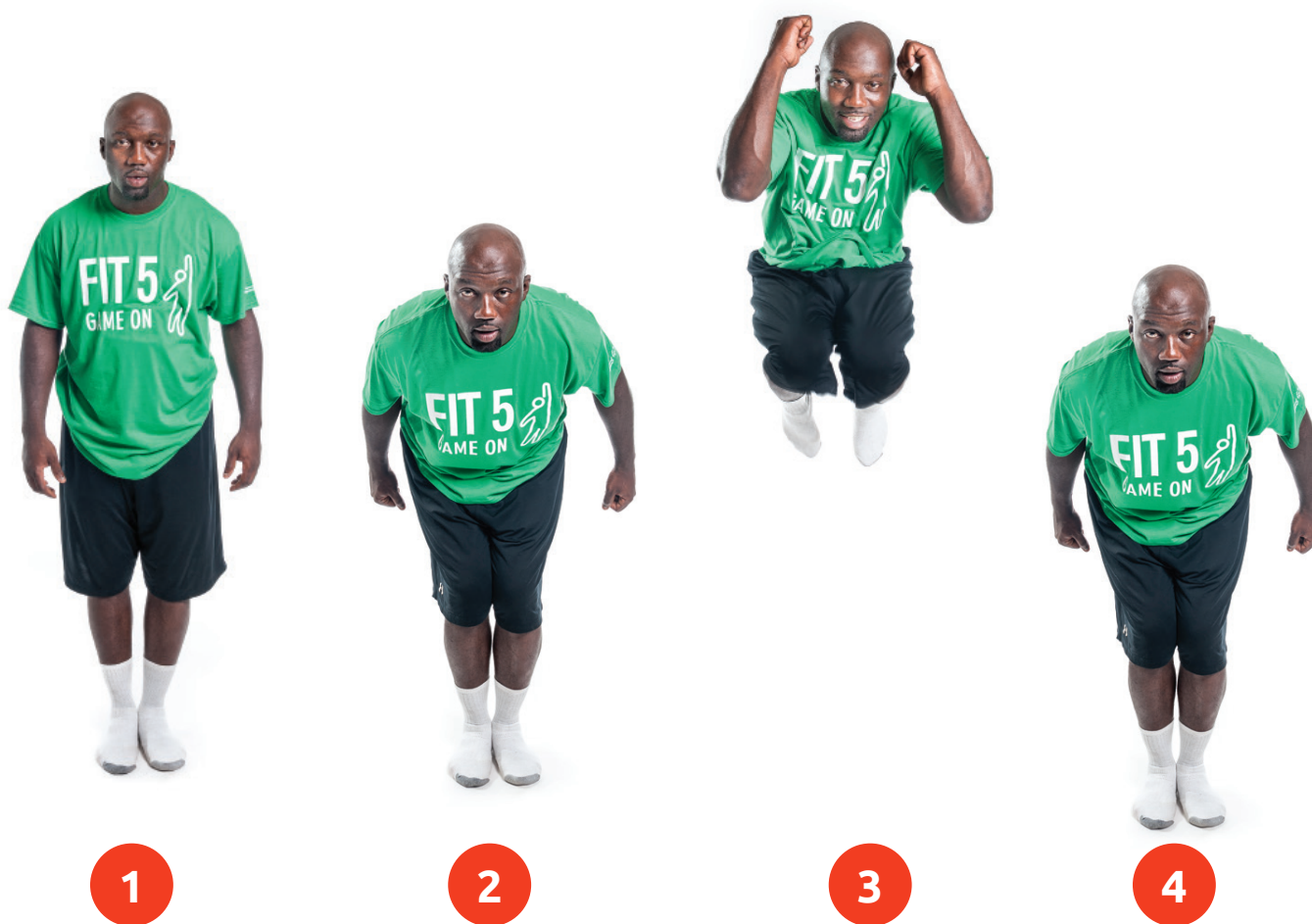
Frog Jumps

1. Start by standing with your feet apart.
2. Bend at your knees and hips to squat down.
Touch the floor with your hands.
3. Jump straight up in the air with your arms up.
4. Land in a squat with your hands touching the floor.



Tuck Jumps

1. Stand with your feet together.
2. Swing arms and bend your knees. Now jump as high as you can and bring your knees up in front of you.
3. Try to get your knees close to your chest on each jump.



ИМЯ: _____

Это я!

Самоосознание: личные интересы и сильные стороны

Мой автопортрет

Я люблю...

Я умею...

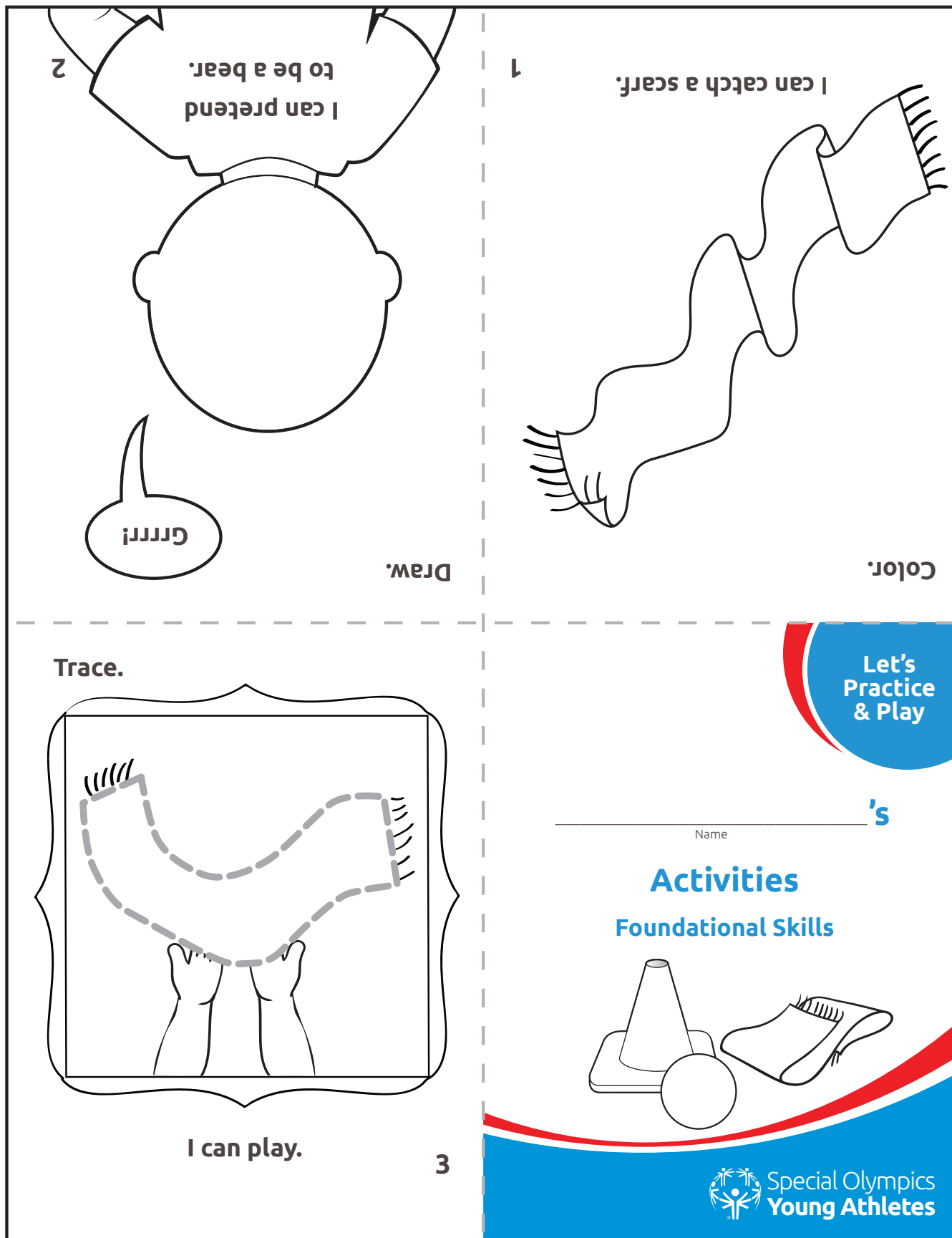
Кто я...

ИМЯ: _____

ТИП МЯЧА	КОЛИЧЕСТВО КУБИКОВ

СОРТИРОВКА

КОЛИЧЕСТВО МЯЧЕЙ	6					
	5					
	4					
	3					
	2					
	1					
ТИП МЯЧА						



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!



iPhone or iOS



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.



Android



Community Connection

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



Questions? Contact ecd@specialolympics.org



Special Olympics
Young Athletes



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 и бег — базовые локомоторные движения. В этом блоке будут изучаться и другие локомоторные движения: подскоки, перепрыгивание, ходьба боком и галоп. Эти навыки будут проверяться в течение года и преподаваться повторно в конце года. Этим локомоторным навыкам необходимо обучать целенаправленно, часто выделяя время на практику.

Навыки

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ:

- Навыки передвижения и такие когнитивные понятия, как ходьба и бег вперед, назад, боком и по траектории (например, зигзаг, круг или прямая линия)
- Манипулирование предметами

КОГНИТИВНЫЕ НАВЫКИ:

- Следование указаниям в рамках занятия
- Готовность к обучению чтению
- Понимание чисел

СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ:

- Взаимодействие со сверстниками
- Уверенность
- Подбадривание других
- Поочередное выполнение задач
- Активное слушание

Материалы для класса

- Карточки локомоторных навыков (распечатки)
- Листы бумаги красного, зеленого и желтого цветов (знаки)
- По 2 бумажные тарелки на каждого ученика
- Листы бумаги с числами от 1 до 20 на них
- Предметы-знаки
- Блоки (любые, которые можно складывать)
- Мел, маркеры и клейкая лента

Инвентарь

- Скакалки или веревка
- Маркеры для пола
- Мячи (мяч для детской площадки или меньшего размера)
- Обручи
- Конусы, мягкие игрушки или картинки с животными на конусах
- Схема «классики»
- Мешочки с фасолью

Книги

- «*Sky Color*», автор: Питер Г. Рейнольдс (Peter H. Reynolds)
- «*Oliver*», автор: Бригитта Сиф (Birgitta Sif)



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

СТАНДАРТЫ SHAPE (ОБЩЕСТВА ПЕДАГОГОВ ПО ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ)

- 1.2.1 Демонстрирует различные локомоторные навыки и понимание концепций пространства, усилия и взаимоотношений.
- 1.2.2 Демонстрирует способность совершать прыжки и приземление в нединамичной среде.
- 1.2.3 Демонстрирует способность переносить вес в отношении нескольких частей тела.
- 1.2.4 Демонстрирует нелокомоторные навыки и понимание концепций пространства, усилия и взаимоотношений.
- 1.2.5 Демонстрирует балансирование на различных частях тела в нединамичной среде.
- 1.2.6 Демонстрирует способность манипулировать мелкими орудиями.
- 1.2.15 Демонстрирует локомоторные, нелокомоторные движения и выполнение манипуляций на основе различных танцевальных элементов.





Ученики могут задать и ответить на вопросы о главных элементах содержания текста. (RL.1.1)

Ученики могут пересказывать прочитанное, упомянув важные подробности, и демонстрируют понимание основной идеи текста или урока. (RL.1.2)

Ученики могут описать персонажей, время и место действия и основные события рассказа, упомянув важные подробности. (RL.1.3)

Ученики могут в больших и малых группах обсудить со сверстниками и взрослыми темы и тексты 1 класса. (SL.1.1)

Ученики могут следовать заранее оговоренным правилам дискуссии, например, внимательно слушать других, говорить по одному, не отклоняясь от темы или обсуждаемого текста. (SL.1.1a)

Ученики могут слушать других собеседников и обмениваться мнениями, отвечая на комментарии. (SL.1.1b)

Ученики могут задать вопросы, если им что-то непонятно в теме урока или в тексте. (SL.1.1c)

Ученики могут задать и ответить на вопросы к тексту, прочитанному вслух, или по теме, представленной устно или с помощью других средств. (SL.1.2)

Ученики могут задать и ответить на вопросы по теме выступления, чтобы более подробно разобраться в вопросе или прояснить то, что непонятно. (SL.1.3)

Ученики могут описать людей, места, предметы и события, не упуская важные подробности и четко выражая свои мысли и чувства. (SL.1.4)

СТАНДАРТАЙ SHAPE

2 класс:

Ученик понимает и демонстрирует разницу между равномерным бегом и бегом с ускорением на короткие дистанции. (S1.E2.2b)

Ученик уверенно выполняет прыжки через скакалку. (S1.E1.2)

Ученик уверенно выполняет беговые упражнения. (S1.E2.2a)

Ученик умеет постепенно увеличивать и уменьшать время выполнения упражнения и силу, с которой он выполняет упражнение. (S2.E3.2)

Ученик активно участвует в занятии физкультурой после объяснения техники и тренировки. (S3.E2.2)

Ученик понимает, как работать с собственным весом для развития силы: удерживает тело в положении «планки», в ходьбе на четвереньках с прямыми ногами. (S3.E3.2a)

Ученик понимает, какие физические упражнения способствует физическому развитию. (S3.E3.2b)

Ученик умеет тренировать навыки с минимальными подсказками со стороны учителя. (S4.E1.2)

Демонстрирует ответственное отношение к правилам поведения в классе и хорошую успеваемость. (S4.E2.2)

Прислушивается к замечаниям учителя. (S4.E3.2)

Активно сотрудничает с другими учениками в условиях командной работы. (S4.E4.2)

Ученик признает роль правил и этикета в предложенных учителем заданиях на физическую активность. (S4.E5.2)

На физкультуре работает самостоятельно и безопасно. (S4.E6.2a)

Соблюдает технику безопасности при использовании спортивного инвентаря. (S4.E6.2b)



Время лидерства

- Книга Бригитты Сиф «*Oliver*» рассказывает о маленьком мальчике, который не похож на других. В своем воображении он общается с игрушками, пока однажды не встречает нового друга.

Навыки и игры

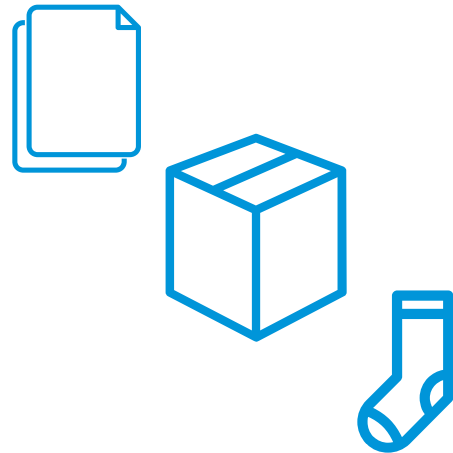
- Изучение терминов
- Эль-рей-пиде
- Быстро. Медленно. Стоп.
- Перепрыгивание через реку
- Изобрази
- Будущие фигуристы
- Парное катание

Инвентарь

- «*Oliver*», автор: Бригитта Сиф (Birgitta Sif)
- Карточки локомоторных навыков (распечатки)
- Листы бумаги красного, зеленого и желтого цветов (знаки)
- Скакалки, веревки или мел для линий
- Маркеры для пола
- Лента
- Маркеры
- По 2 бумажные тарелки на каждого ученика

Подсказки по замене материалов

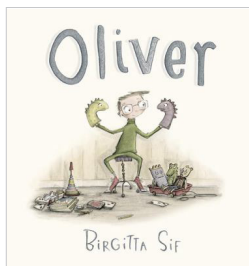
- Вместо бумажных тарелок можно использовать листы бумаги, картонные коробки или носки



Примечание

Для «Прыжков по кувшинкам» требуется небольшая подготовка. Как только вы сделаете кувшинки, заламинируйте их и используйте игру в качестве перерыва на отдых. Это занятие можно адаптировать по необходимости под изучаемую тему.

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Oliver», автор: Бригитта Сиф (Birgitta Sif) (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.)

GoNoodle: уровень 2, выносливость²

ИЛИ

Галоп (стр. 21 по ссылке)³

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



ЛОКОМОТОРНЫЕ НАВЫКИ. ИЗУЧЕНИЕ ТЕРМИНА (5 МИН.)

Инвентарь

- Карточки
локомоторных навыков

Подготовка

Распечатайте карточки



- «Сегодня мы будем изучать новые навыки».
- «Эти навыки называются локомоторными».
- «Локомоторные навыки — это способы перемещения из одного места в другое».
- «Ходьба, бег, подскоки и скольжение — всё это разные типы локомоторных навыков».
- «Сейчас я назову локомоторный навык, и мы вместе его попрактикуем».

Навыки:

- **Ходьба.** Делайте плавные, прямые шаги, слегка размахивая руками в противоход ногам. Попробуйте различные виды ходьбы: низко на согнутых ногах, высоко на цыпочках, быстро (как робот), медленно (как будто идёте через мед).
- **Галоп.** Одна нога — ведущая, а вторая следует за первой. Не забывайте делать на обе стороны!
- **Прыжки.** Поставьте ноги вместе, оттолкнитесь обеими ногами и приземлитесь на обе ноги. Сможете приземлиться тихо? Как высоко вы можете прыгнуть? Сколько раз подряд вы можете подпрыгнуть? Самое время попробовать прыжки на скакалке.
- **Прыжки на одной ноге.** Стоя одной ногой на земле, оттолкнитесь пальцами ноги. Как быстро вы можете прыгать? И как медленно? Одна сторона сложнее, чем другая?
- **Скольжение боком.** Двигайтесь боком, выставляя одну ногу вперед (боковой галоп). Попросите учеников во время скольжения широко развести руки и немного вдохнуть.
- **Перепрыгивание.** Перепрыгните через предмет, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на другую.
- **Подскоки.** Маршируйте, высоко поднимая колени; как только одно колено поднимается, подпрыгните на другой ноге: шаг — скок, шаг — скок.

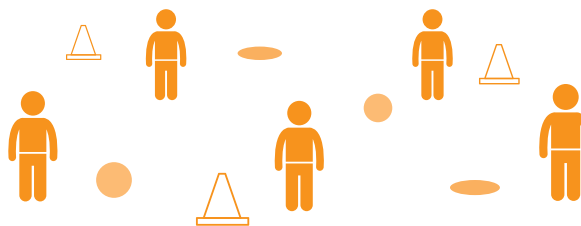
ЭЛЬ-РЕЙ-ПИДЕ (5 МИН.)

Инвентарь

Предметы, которые можно взять (маркеры для пола, конусы, разноцветные мячи и т. д.)

Подготовка

Ученики должны быть в пределах слышимости водящего, вокруг должны быть разбросаны различные предметы. (например, маркеры для пола, мячи и всё, что можно принести водящему)



- «Сегодня мы будем играть в игру из региона Латинской Америки под названием «Эль-рей-пиде» что по-испански означает «король просит»!
- «В каждом раунде будет один водящий. Водящий попросит определенный предмет: скажет "эль-рей-пиде [какой-то предмет]"».
- «Затем остальные игроки наперегонки находят этот предмет и приносят его водящему».
- «Как и в игре «Саймон говорит», водящий должен произнести определенную фразу, и тогда указания нужно выполнить, поэтому слушайте внимательно и ищите предмет только в том случае, если водящий скажет "Эль-рей-пиде"».
- «Если вы принесете водящему нужный предмет первым, вы станете водящим в следующем раунде!»

«Эль-рей-пиде» — популярная игра в Боливии. Для младших учеников это отличный способ включить изучение новой лексики в урок.



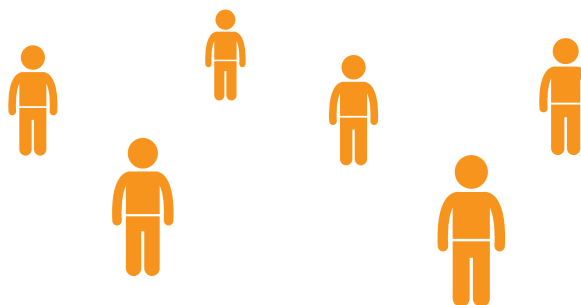
БЫСТРО МЕДЛЕННО СТОП (5 МИН.)

Инвентарь

Не требуется

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке



Подготовка

Заранее сделайте из цветной бумаги три отдельных таблички со словами «Стоп», «Быстро», «Медленно».

- Скажите ученикам, что сегодня они будут водителями. Линии на полу зала — это дороги. (Если линий на полу нет, скажите ученикам, что они будут «ездить» где угодно.)
- Ученики начинают бегать по линиям. Их задача — внимательно смотреть по сторонам и не сталкиваться друг с другом.
- Когда вы поднимаете знак «Медленно», ученики переходят на шаг или даже начинают двигаться как в замедленной съемке. Когда вы поднимаете знак «Стоп», ученики должны замереть.
- Для тренировки внимания переходите от показа табличек к голосовым командам и наоборот.

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».

Видео: равновесие, уровень 1¹

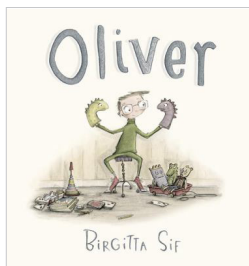
ИЛИ

Равновесие, уровень 1 (стр. 13–16 по ссылке)²

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



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Oliver», автор: Бригитта Сиф (Birgitta Sif) (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

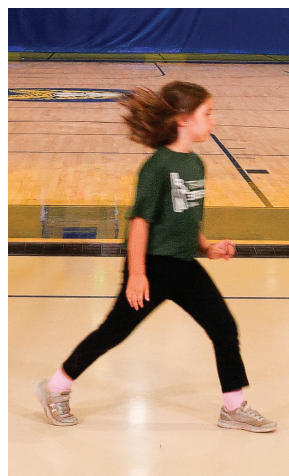
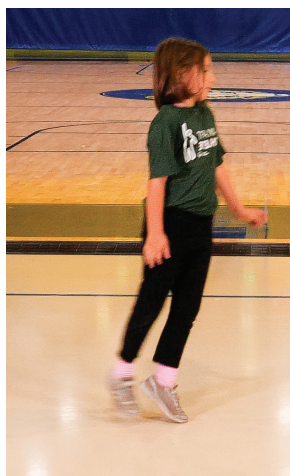
СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

GoNoodle: уровень 2, выносливость²

или

Галоп (стр. 21 по ссылке)³

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



ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ ЧЕРЕЗ РЕКУ (5 МИН.)

Инвентарь

- Скакалки, веревки или мел для линий

Подготовка

Сделайте V-образные фигуры по всей площадке, чтобы ученики могли перепрыгивать через них



- «Сегодня мы будем тренироваться в перепрыгивании».
- «Перепрыгивание похоже на бег, но вы больше времени проводите в воздухе».
- «Оттолкнитесь от земли одной ногой и приземлитесь на другую».
- «Постарайтесь как можно больше времени провести в прыжке».
- «Сегодняшняя игра называется «Прыжки через реку»».
- «Веревки на земле — это река».
- «Мы будем практиковаться в перепрыгивании с одного берега реки на другой».
- «Начните с самого узкого участка реки и тренируйтесь перепрыгивать дальше и дальше».

ИЗОБРАЗИ (5 МИН.)

Инвентарь

Не требуется

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке



- «Урок мы закончим игрой под названием "Изобрази"».
- «Я назову предмет или событие, а вы должны его изобразить».
 - » Двигайте руками, как будто это винты вертолета
 - » Делайте плавные движения руками, как будто это крылья бабочки
 - » Топайте ногами как слон
 - » Двигайтесь как игрушечный солдатик
 - » Двигайтесь мягко, как парящая снежинка или перышко
 - » Притворитесь роботом
 - » Изобразите космонавта, который летает в космосе
 - » Дайте ученикам придумать собственные идеи.

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».

Видео: равновесие, уровень 1¹

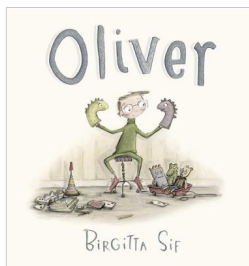
ИЛИ

Равновесие, уровень 1 (стр. 13–16 по ссылке)²

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



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Oliver», автор: Бригитта Сиф (Birgitta Sif) (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.)

GoNoodle: уровень 2, выносливость²

ИЛИ

Галоп (стр. 21 по ссылке)³

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



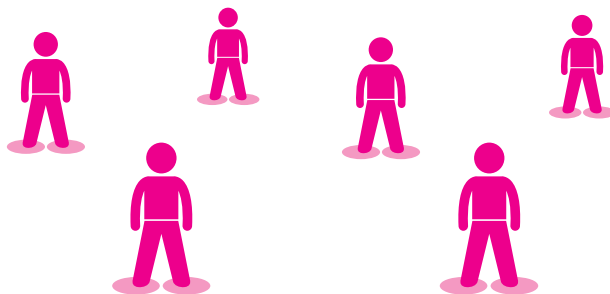
БУДУЩИЕ ФИГУРИСТЫ (5 МИН.)

Инвентарь

- По 2 бумажные тарелки, листа картона или бумаги на каждого ученика
- Устройство воспроизведения музыки

Подготовка

Ученики должны распределиться по площадке и ставят ноги на тарелки



- Правую ногу на одну тарелку, левую — на вторую.
- Покажите ученикам, как скользить: нужно поставить одну ногу вперед, затем проскользить второй ногой к первой и поменять ноги.
- Напоминайте ученикам, что им нужно передвигаться по залу, не отрывая ног от пола.
- Включайте разную музыку и давайте задание скользить быстро и медленно.



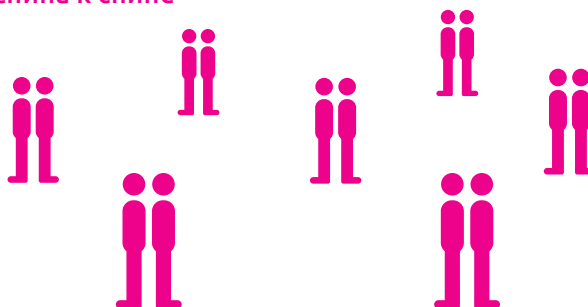
ПАРНОЕ КАТАНИЕ (5 МИН.)

Инвентарь

Не требуется

Подготовка

Поделите учеников на пары и поставьте их спина к спине



Дополнительная информация

Для этой игры у всех учеников должна быть пара. Стоя в паре спина к спине они будут скользить вправо и влево по залу, не теряя контакт с партнером. Вы можете предложить им держаться за руки или дать им в руки веревочки, чтобы они не теряли контакт.

- «Сейчас мы снова будем скользить, но теперь в парах.»
- «Вы с партнером повернетесь спинами друг к другу и будете одновременно скользить в одну сторону».
- «Вы должны все время быть "приклеены" друг к другу спинами».
- «Скользить одновременно с партнером получится не сразу, поэтому давайте потренируемся».

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».

Видео: равновесие, уровень 1¹

ИЛИ

Равновесие, уровень 1 (стр. 13–16 по ссылке)²

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



Время лидерства

- На этой неделе урок будет построен не по книге. Занятия по развитию лидерских качеств будут посвящены саморегуляции. В ходе занятий ученики также смогут потренировать навыки на практике.

Навыки и игры

- Зигзаг
- Добавь свой номер
- Крабы и рыба
- Строим из блоков
- Пожарная тревога
- Поймай дракона за хвост
- Полоса препятствий

Инвентарь

- Конусы или маркеры для пола
- Вербка или линии на полу
- Листы бумаги с числами от 1 до 20 на них
- Мячи: для детской площадки или меньшего размера
- Блоки: любые, которые можно складывать
- Обручи
- Палки и конусы или препятствия

Подсказки по замене материалов

- Вместо блоков можно использовать камни или куски дерева



Примечание

Игра «Строим из блоков» подходит для изучения названий трехмерных объектов. Перед началом игры, проговорите названия трехмерных фигур, а во время игры попросите учеников называть форму каждый раз, когда они берут блок.

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)

Что такое саморегуляция?

Саморегуляция — это навык, позволяющий детям управлять своими чувствами, мыслями, поведением. Этот навык помогает справляться со стрессом, контролировать импульсивные действия, поддерживать мотивацию и увеличивать продуктивность. Занятия по программе «Юные атлеты» помогают ученикам настроиться и работать для достижения поставленных целей.

Спросите учеников, как они понимают слово «саморегуляция».

В каких случаях вам пригодятся навыки саморегуляции?

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

Юные спортсмены в движении¹

«Сегодня у нас особый порядок разминки. Давайте будем повторять за видео с Юными спортсменами со всего мира!»

ИЛИ

Включите песню и устройте вечеринку!



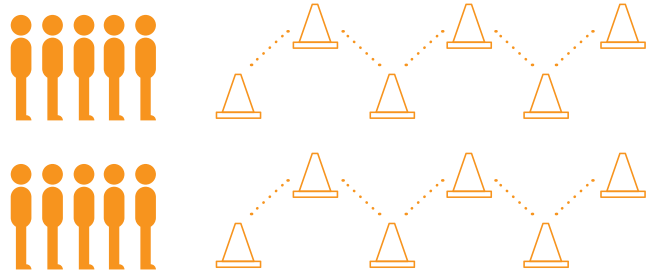
ЗИГЗАГ (5 МИН.)

Инвентарь

- Конусы или маркеры для пола

Подготовка

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



- «Мы тренировались бегать, ходить, делать подскоки и перемещаться галопом».
- «Сегодня мы будем тренироваться бегать в разных направлениях».
- «Вы начинаете от первого конуса, затем бежите ко второму и касаетесь его, меняете направление и бежите к следующему конусу».
- «Это будет тренировочный бег зигзагом».

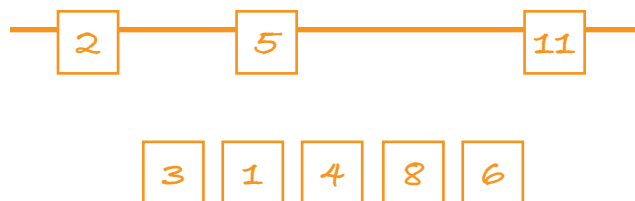
ДОБАВЬ СВОЙ НОМЕР (5 МИН.)

Инвентарь

- Стикеры, на которых написано по одному числу от 1 до 20
- Клейкая лента для разметки или веревка (на ней будут располагаться числа)

Подготовка

В одном конце зала сделайте линию, на которой будет числовой ряд. Раздайте или разложите листы бумаги с написанными на них числами в другом конце зала.



Ученики берут по одному листу с числом. По очереди они бегут из одного конца зала в другой к линии числового ряда и добавляют свое число на числовой ряд в нужном месте.

Подготовка

Заранее подготовьте линию для числового ряда и напишите числа. Ученики могут найти свое число на линии и положить его прямо на число, расположенное на линии.

Дополнительное занятие

Вместо чисел от 0 до 20 можно выбрать другой диапазон, например, от 50 до 70. Можно также потренировать навыки группового счета и сделать числовой ряд от 0 до 100, но так, чтобы ученики считали группами по 5 или по 10.

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«Закончим занятие песней для заминки. Я начну петь, а вы можете выполнять, что говорится в песне. Присоединяйтесь, когда будете готовы».

Я двигаюсь вот так! (Мелодия Mulberry Bush)

Вот так я тянусь к носочкам, носочкам, носочкам.

Вот так я тянусь к носочкам, когда я в школе.

Вариации:

- Тянусь к небесам
- Дышу глубоко
- Себя обнимаю
- Сажусь на землю
- Встаю прямо

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)

Что такое саморегуляция?

«Если вы расстроены или не можете дождаться чего-то, как вы можете помочь себе?»

Напишите идеи на
листе плакатной
бумаги!

Как можно себе помочь?

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

Юные спортсмены в движении¹

«Сегодня у нас особый порядок разминки. Давайте будем повторять за видео с Юными спортсменами со всего мира!»

ИЛИ

Включите песню и устройте вечеринку!



КРАБЫ И РЫБА (5 МИН.)

Инвентарь

- Мячи для детской площадки

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке



- «Мы уже умеем притворяться крабами — поэтому поиграем в игру под названием "Крабы и рыба"».
- «Вы все будете крабами, а мячики будут рыбами».
- «Рыбы будут плавать вместе с крабами».
- «Когда рыба подплывет к вам, вы можете толкнуть ее рукой или пнуть ногой».
- «Напомните ученикам оставаться в позе "краба" и не вставать».

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.)

«Закончим занятие песней для заминки. Я начну петь, а вы можете выполнять, что говорится в песне. Присоединяйтесь, когда будете готовы».

Я двигаюсь вот так! (Мелодия Mulberry Bush)

Вот так я тянусь к носочкам, носочкам, носочкам.

Вот так я тянусь к носочкам, когда я в школе.

Вариации:

- Тянусь к небесам
- Дышу глубоко
- Себя обнимаю
- Сажусь на землю
- Встаю прямо

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)

Что такое саморегуляция?

- «Что делать, если вы не справляетесь с неприятной ситуацией?»
- Обсудите с учениками способы разрешения конфликтов в классе
- Попросите нескольких учеников разыграть ситуацию разрешения конфликта.

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

Юные спортсмены в движении¹

«Сегодня у нас особый порядок разминки. Давайте будем повторять за видео с Юными спортсменами со всего мира!»

или

Включите песню и устройте вечеринку!



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.



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 «головы» 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.



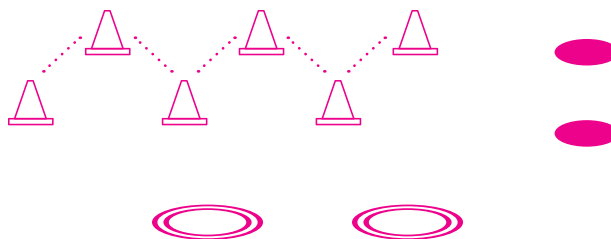
ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ (10-15 МИН.)

Инвентарь

- Конусы
- Маркеры для пола
- Обручи

Подготовка

Расположите конусы зигзагом, затем разместите на полу маркеры на расстоянии 5–10 шагов друг от друга. Положите также обручи на расстоянии около 1,5 м друг от друга



Дополнительная информация

- **Конусы.** В первом раунде ученики должны идти или бежать зигзагом к каждому конусу. Во втором раунде они должны идти задом наперед зигзагом к каждому конусу
- **Маркеры для пола.** Ученики должны идти боком от одного маркера к другому
- **Обручи.** Ученики должны добраться до обруча бегом или перескакиванием, подпрыгнуть в обруче три раза, а затем перейти к следующему

- «Сегодня мы попрактикуем те интересные движения, над которыми мы работали в программе «Юные спортсмены»».
- «Мы будем ходить, бегать, делать подскоки, прыгать и двигаться в разных направлениях».
- «Вы начинаете с этой стороны комнаты и идете или бежите зигзагом к каждому конусу по очереди».
- «После этого вы идете боком от одного маркера на полу к другому».
- «Наконец, вы перескакиваете к обручу и подпрыгиваете внутри него три раза, а затем переходите к следующему».
- «Мы пройдем полосу препятствий несколько раз».



ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«Закончим занятие песней для заминки. Я начну петь, а вы можете выполнять, что говорится в песне. Присоединяйтесь, когда будете готовы».

Я двигаюсь вот так! (Мелодия Mulberry Bush)

Вот так я тянусь к носочкам, носочкам, носочкам.

Вот так я тянусь к носочкам, когда я в школе.

Вариации:

- Тянусь к небесам
- Дышу глубоко
- Себя обнимаю
- Сажусь на землю
- Встаю прямо

Время лидерства

- «*Sky Color*» — книга об умении смотреть на жизнь с другой точки зрения. Тщательно изучив мир, Марисоль решает изменить свое видение цвета неба.
- На этой неделе в рамках развития социального и эмоционального интеллекта вы будете говорить о социальной осознанности.

Навыки и игры

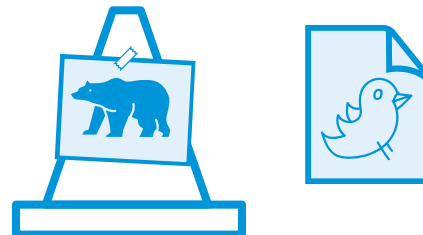
- Галоп
- Загон
- Прыжки
- Пико
- Прыг-шмыг
- Подскоки
- Поиск сокровищ

Инвентарь

- «*Sky Color*», автор: Питер Г. Рейнольдс (Peter H. Reynolds)
- Конусы, мягкие игрушки или картинки с животными на конусах
- Схема для классиков
- Цветная бумага
- Маркер
- Бумага под каждый конус
- Мешочки с фасолью

Подсказки по замене материалов

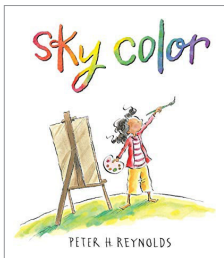
- Вместо мягких игрушек можно использовать конусы с изображениями животных или дать ученикам нарисовать животных и использовать рисунки



Примечание

Игры этой недели отлично подходят для укрепления связей в классе. С помощью указанных предложений (вы можете использовать и свои идеи) эти игры можно связать их с тем, что вы проходите в классе.

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.)

Боп-ит (локомоторные навыки)²

или

Саймон говорит (локомоторные навыки)

Поочередно говорите ученикам бегать, прыгать, перескакивать и прыгать на месте.

Начните с медленного темпа и постепенно ускоряйтесь.



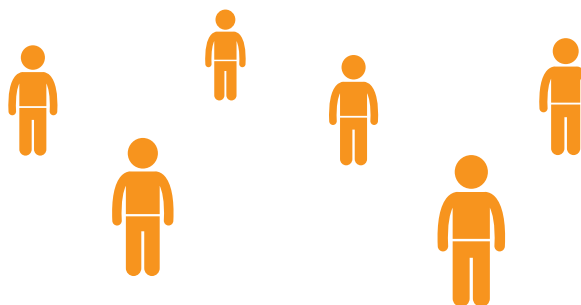
ГАЛОП (5 МИН.)

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.



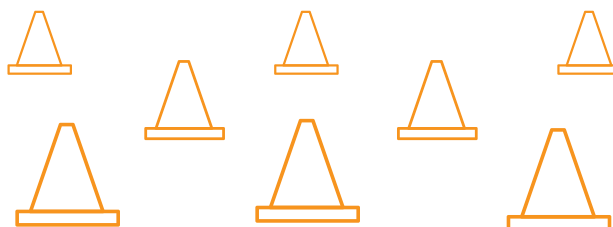
ЗАГОН (5 МИН.)

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, которые находятся на поле».
 - «Чтобы собрать животных, нужно скакать по площадке галопом и касаться животных (или конусов) по порядку».
 - «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 растяжками для заминки, которые помогут развить гибкость».

GoNoodle: уровень 2, гибкость¹

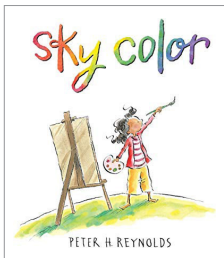
или

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.)

Боп-ит (локомоторные навыки)²

или

Саймон говорит (локомоторные навыки)

Поочередно говорите ученикам бегать, прыгать, перескакивать и прыгать на месте.

Начните с медленного темпа и постепенно ускоряйтесь.



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.

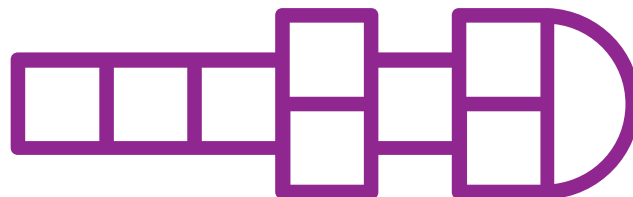
ПИКО (5 МИН.)

Инвентарь

- Схема для игры в классики (можно нарисовать мелом или скотчем)

Подготовка

Нарисуйте одну или несколько схем для игры в классики



- «Сегодня мы поиграем в игру из Азиатско-Тихоокеанского региона под названием «Пико». Она очень похожа на классики».
- «Мы будем по очереди прыгать на одной ноге и подбадривать тех, кто прыгает».
- «Когда подойдет ваша очередь, вы бросаете камень (или другой предмет) в первый квадрат».
- «Затем вы прыгаете до конца поля и обратно. В каждый квадрат можно ставить только одну ногу, поэтому в некоторые квадраты придется прыгать на одной ноге».
- «Вернувшись на квадрат с меткой, вы подбираете камень (другой предмет) и возвращается к старту, где передаете метку следующему в очереди».
- «На следующем своем ходу вы бросаете камень в следующий квадрат».

Считается, что «Пико» придумали на Филиппинах. Чаще всего в этой игре на поле для классиков бросают монету.



ПРЫГ-ШМЫГ (5 МИН.)

Инвентарь

- Цветная бумага или маркеры для разметки пола

Подготовка

Разложите на полу 4 листа бумаги или маркеры в ряд на расстоянии 30 см друг от друга



- «Сегодня мы будем прыгать и придумывать рифмы»
- «Вы встаете перед первым листом бумаги и говорите слово».
- «Перепрыгивая к следующему листу, вы придумываете слово, которое рифмуется с первым словом».
- «Давайте попробуем вместе: "прыжок"-"дружок"-"шажок"-"пирожок"».

Подготовка

Запишите рифмующиеся слова на листах, чтобы ученики могли их видеть, когда вы будете их читать, или могли читать их, пока прыгают. Вы также можете произносить рифмующиеся слова в момент, когда ученик прыгает, чтобы ученики слышали рифму.

Дополнительно

Расставьте по 4 препятствия каждые пару метров, прыгая через которые, ученики будут придумывать рифмы. Приклейте стикер со словом у первой группы препятствий и попросите учеников придумывать рифму к слову, прыгая на каждое препятствие!

КОТ	КОСА	ГЛАЗ	ЛЕТО	ШАР	ВОК	СВЕТ	СУШКА	ДОЧКА
КРОТ	РОСА	ГАЗ	КОНФЕТА	УДАР	СОК	ЦВЕТ	МУШКА	КОЧКА
ЖМОТ	ПОЛОСА	РАЗ	МОНЕТА	СТУК	ТОК	ПРИВЕТ	КРУЖКА	БОЧКА
БИТА	ОСА	РАССКАЗ	КОМЕТА	ЖУК	ПОТОК	БИЛЕТ	ЛЯГУШКА	ТОЧКА

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

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

GoNoodle: уровень 2, гибкость¹

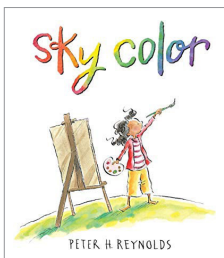
или

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.)

Боп-ит (локомоторные навыки)²

или

Саймон говорит (локомоторные навыки)

Поочередно говорите ученикам бегать, прыгать, перескакивать и прыгать на месте.

Начните с медленного темпа и постепенно ускоряйтесь.



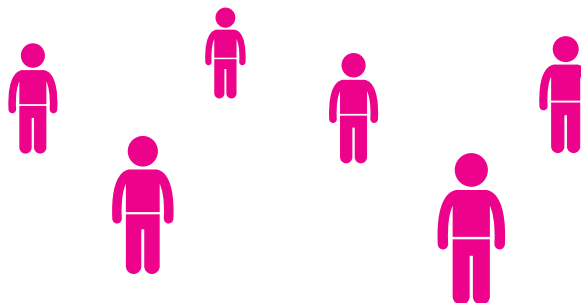
ПОДСКОКИ (5 МИН.)

Инвентарь

Не требуется

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке



- Подскоки — это сочетание из шага и прыжка на одной ноге, за которыми следует шаг и прыжок на другой ноге.
- Научите детей делать подскоки:
 1. Сделать шаг вперед правой ногой.
 2. Оттолкнуться левой ногой и подпрыгнуть на правой ноге.
 3. Приземлиться на правую ногу и выставить левую ногу вперед.
 4. Оттолкнувшись правой ногой, подпрыгнуть на левой и приземлиться на левую ногу.
 5. Чтобы ученики запомнили, что делать, повторите несколько раз, подсказывая: «шаг, скок, смена ног».



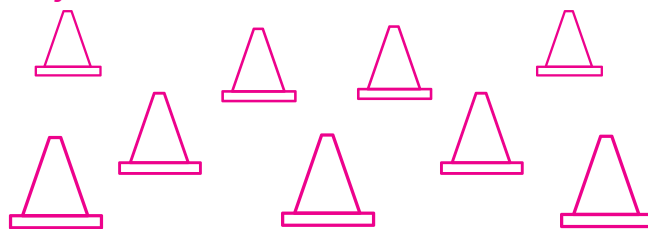
ПОИСК СОКРОВИЩ (5 МИН.)

Инвентарь

- Конусы
- Листочки бумаги/листы для записок, которые помещаются под конусами

Подготовка

На листочке напишите послание, связанное с изучаемой темой. Расставьте конусы в произвольном порядке по всему залу и спрячьте по одному листочку под каждым конусом.



- «Когда я скажу "Начали!", вы идете или бежите к конусам».
- «Поднимаете один конус и достаете "клад"».
- «Если под конусом ничего нет, поставьте этот конус на место и найдите другой».
- «За 5 минут нужно найти как можно больше "кладов"».
- «Держите свои сокровища в руках, пока игра не закончится. Оно нам потом еще понадобится».

Что может быть кладом:

- Одна буква алфавита на каждом листе. Можно дать ученикам задание расположить буквы в алфавитном порядке или составить слова в конце игры.
- Цифры от 1 до 100. В конце игры можно попросить учеников расположить их по порядку.
- Рифмующиеся слова. В конце игры можно дать задание найти рифмы.
- Разные геометрические фигуры. В конце игры можно попросить учеников рассортировать фигуры по количеству сторон.



ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

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

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».



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 завершим блок "Ходьба и бег" — сделаем нашу собственную брошюру».
- «Эта брошюра поможет вспомнить, какие занятия у нас были».
- «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.



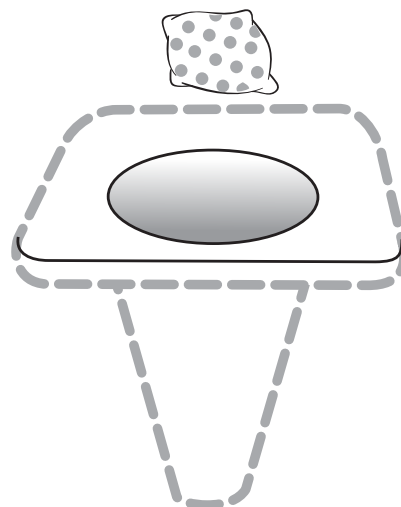
Great Gains

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.



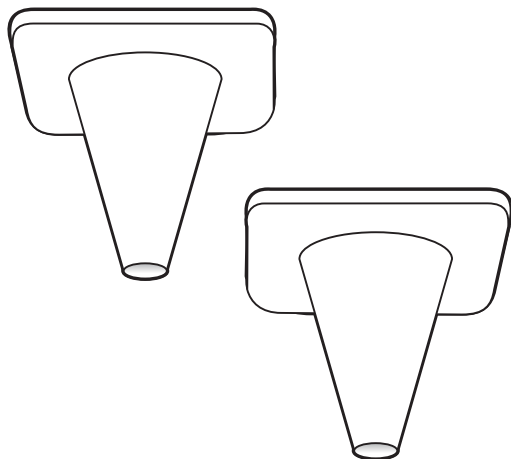
Class News

I can walk to a cone and look under.



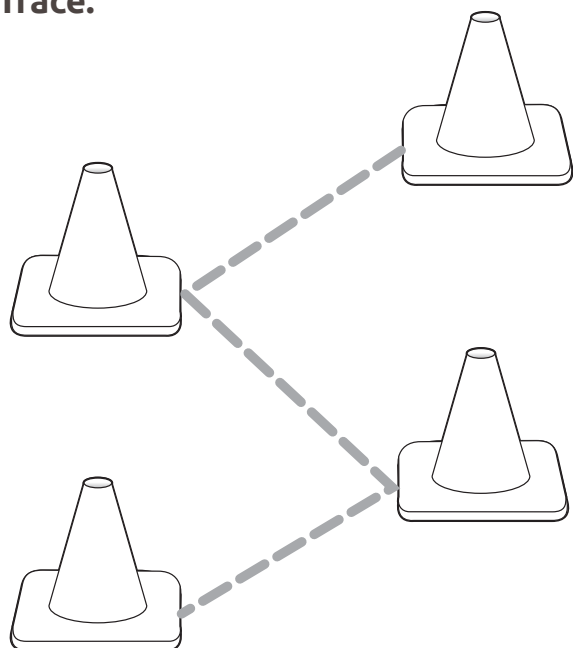
Trace.

I can go around.



Color.

Trace.



I can follow the cones.

3

Let's Practice & Play

's

Name

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.



БЕГ



ПРЫЖКИ НА ОДНОЙ НОГЕ



ПОДПРЫГИВАНИЕ



ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ



ГАЛОП

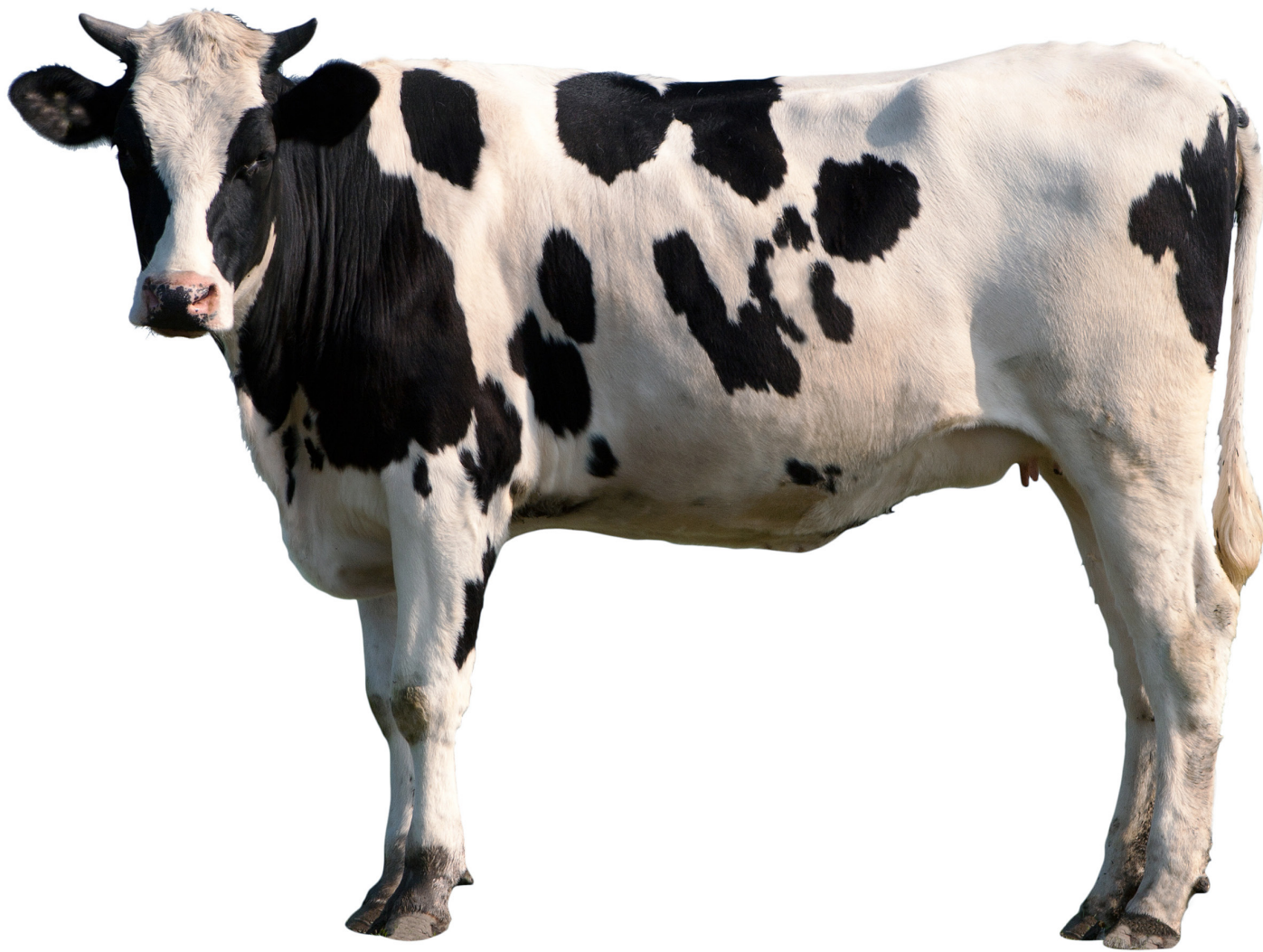


МАРШ



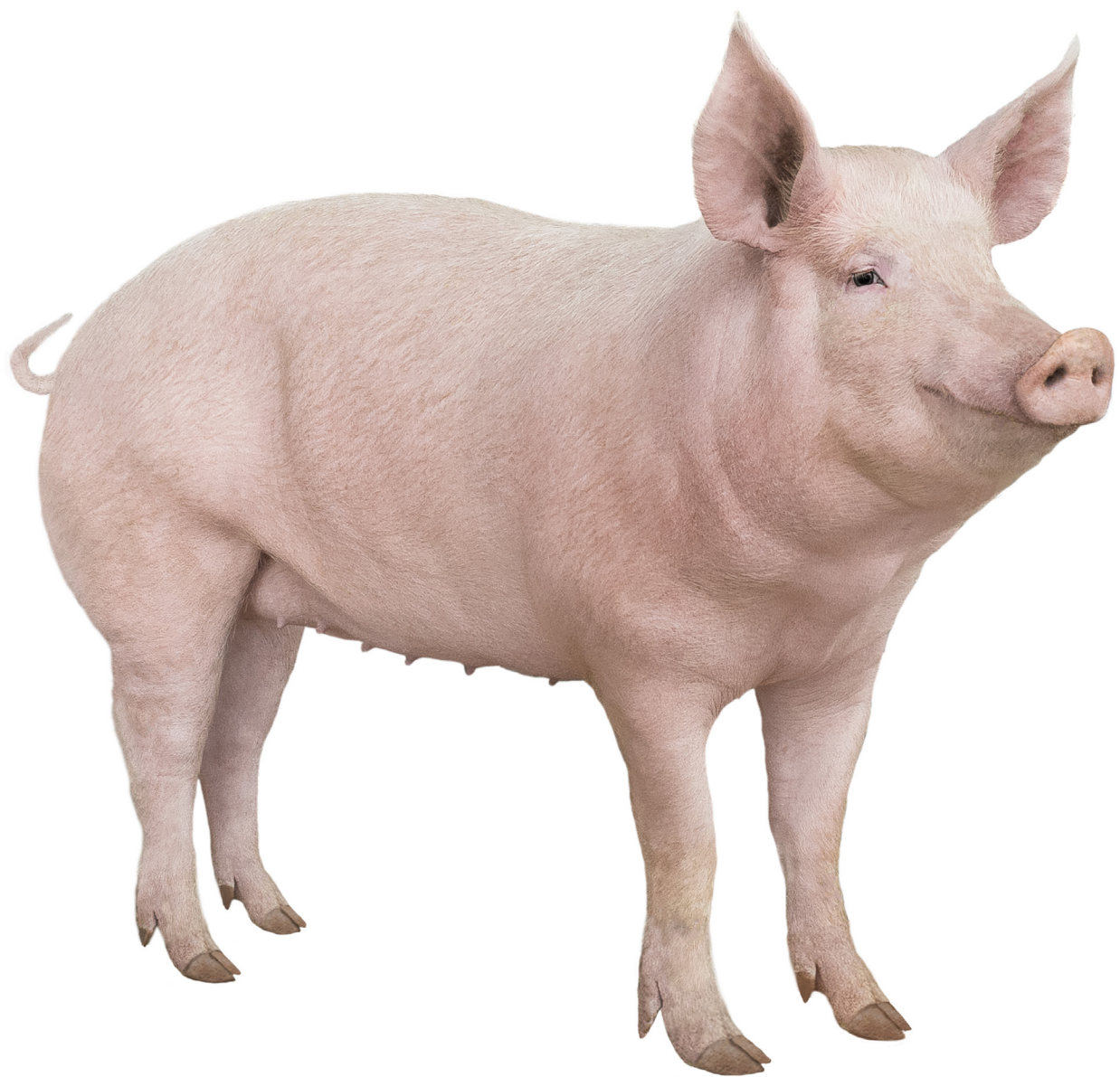
ХОДЬБА БОКОМ



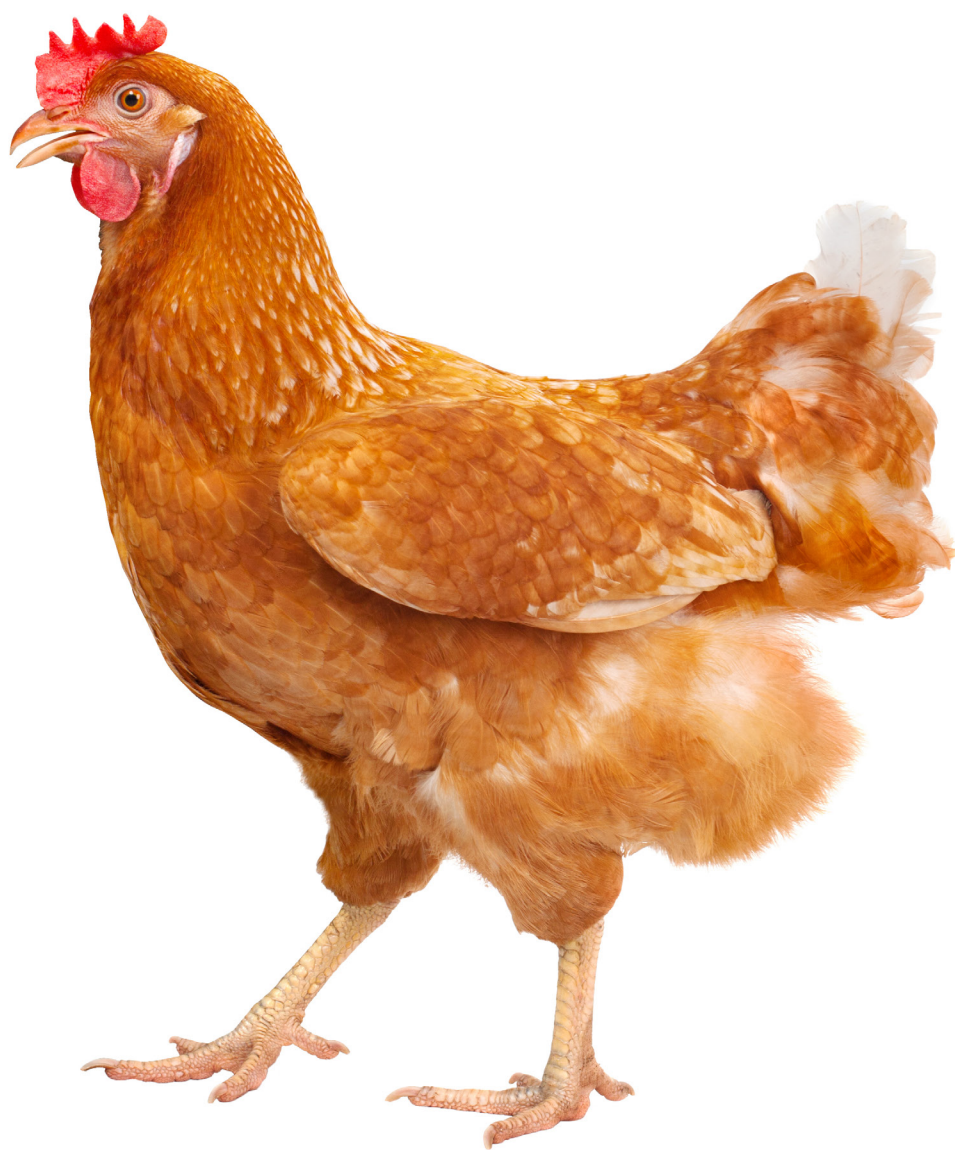


















Special Olympics
Young Athletes

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 бордюр
- 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 и прыжки охватывают целый ряд навыков и используются во многих видах спорта. Игры и занятия, перечисленные в этом блоке способствуют развитию таких навыков, как сила и координация, поэтому используйте их в течение всего учебного года.

Этот раздел можно пропустить или заменить, если вы ограничены во времени или планируете изучать с детьми другой навык. Эти уроки нацелены на детей, которые еще не научились прыгать или которым нужна помощь в освоении навыка баланса. Недели X и X самые сложные. С них можно начать, если ваши ученики уже умеют прыгать и держать баланс.

Навыки

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ:

- Устойчивость
- Координация
- Сила ног
- Сила корпуса
- Прыжки

КОГНИТИВНЫЕ НАВЫКИ:

- Запоминать последовательность указаний

СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ:

- Командная работа
- Взаимодействие со сверстниками
- Поочередное выполнение задач
- Эмпатия

Материалы для класса

- Устройство воспроизведения музыки
- Печатные материалы для игры «Рассказ макарошки»
- Танец «Физкультурный кубик» (распечатка)
- Лента, мел или палочки с улицы
- Карточки со стрелками (распечатка)
- Рулетки или градуированные палки
- Распечатанная таблица

Инвентарь

- Маркеры для пола
- Платочек для каждого ученика
- пляжный мяч
- Шестигранный кубик
- Блоки или низкое бревно
- Скакалка
- Конусы и палки
- Платформы
- Мешочки с фасолью

Книги

- «*The Smallest Girl in the Smallest Grade*», автор: Джастин Робертс (Justin Roberts)
- «*And Two Boys Booed*», автор: Джудит Виорст (Judith Viorst)
- «*Rotten Ralph*», авторы: Джек Гэнтос (Jack Gantos) и Николь Рубель (Nicole Rubel)
- «*Henri's Scissors*», автор: Жанетт Винтер (Jeanette Winter)
- «*Gaston*», автор: Келли ди Пуччо (Kelly DiPucchio)



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

СТАНДАРТЫ SHAPE (ОБЩЕСТВА ПЕДАГОГОВ ПО ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ)

- 1.2.1 Демонстрирует различные локомоторные навыки и понимание концепций пространства, усилия и взаимоотношений.
- 1.2.2 Демонстрирует способность совершать прыжки и приземление в нединамичной среде.
- 1.2.3 Демонстрирует способность переносить вес в отношении нескольких частей тела.
- 1.2.4 Демонстрирует нелокомоторные навыки и понимание концепций пространства, усилия и взаимоотношений.
- 1.2.5 Демонстрирует балансирование на различных частях тела в нединамичной среде.
- 1.2.6 Демонстрирует способность манипулировать мелкими орудиями.
- 1.2.15 Демонстрирует локомоторные, нелокомоторные движения и выполнение манипуляций на основе различных танцевальных элементов.



СТАНДАРТЫ ПО МАТЕМАТИКЕ

1 класс:

Ученик может расположить три предмета по порядку по длине; может опосредованно сравнить длины двух предметов, используя третий предмет. (1.MD.1)

Ученики могут назвать длину предмета в виде целого числа единиц измерения, рассчитав ее путем расположения более коротких отрезков от одного конца объекта до другого; понимают, что длина объекта состоит из длин одинаковых отрезков, расположенных в ряд без промежутков и наложений. (1.MD.2)

СТАНДАРТЫ ДЛЯ ELA

1 класс:

Ученики используют частотные прилагательные. (L.1.1f)

Ученики используют частотные предлоги («в», «за», «к»). (L.1.1i)

Ученики могут написать короткое сочинение, в котором называют тему или книгу, высказывают свое мнение и аргументы в его пользу и делают вывод. (W.1.1)

Ученики могут задать и ответить на вопросы о главных элементах содержания текста. (RL.1.1)

Ученики могут пересказывать прочитанное, упомянув важные подробности, и демонстрируют понимание основной идеи текста или урока. (RL.1.2)

Ученики могут описать персонажей, время и место действия и основные события рассказа, упомянув важные подробности. (RL.1.3)

Ученики могут в больших и малых группах обсудить со сверстниками и взрослыми темы и тексты 1 класса. (SL.1.1)

Ученики могут следовать заранее оговоренным правилам дискуссии, например, внимательно слушать других, говорить по одному, не отклоняясь от темы или обсуждаемого текста. (SL.1.1a)

Ученики могут слушать других собеседников и обмениваться мнениями, отвечая на комментарии. (SL.1.1b)

Ученики могут задать вопросы, если им что-то непонятно в теме урока или в тексте. (SL.1.1c)

Ученики могут задать и ответить на вопросы к тексту, прочитанному вслух, или по теме, представленной устно или с помощью других средств. (SL.1.2)

Ученики могут задать и ответить на вопросы по теме выступления, чтобы более подробно разобраться в вопросе или прояснить то, что непонятно. (SL.1.3)

Ученики могут описать людей, места, предметы и события, не упуская важные подробности и четко выражая свои мысли и чувства. (SL.1.4)

Время лидерства

- Книга Джастина Робертса (Justin Roberts) «*The Smallest Girl in the Smallest Grade*» поможет ученикам развить и укрепить навыки ораторского искусства с помощью разыгрывания сценок и чтения по ролям.

Навыки и игры

- Движение в такт
- Музыкальные маркеры
- Статуи
- Творческий танец
- Танец «Замри»
- Предлоги для платочка

Инвентарь

- *Самая маленькая девочка в самом младшем классе* Джастина Робертса
- Маркеры для пола
- Печатные материалы для игры «Рассказ макарошки»
- Платочек для каждого ученика
- Устройство воспроизведения музыки
- Найти идеи для песен в этом блоке можно в предложенном плейлисте Spotify¹

Подсказки по замене материалов

- Вместо платочка используйте полотенце для рук, носок или бумажное полотенце

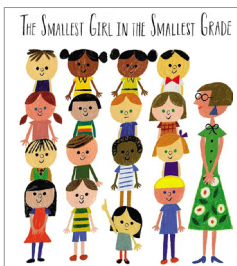


Примечание

Многие уроки этой недели легко включить в учебный процесс класса небольшими частями. Просмотрите и запланируйте несколько занятий в качестве перерывов на отдых в классе. Это позволит включить программу «Юные спортсмены» в ежедневный график уникальным образом.



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



Самая маленькая девочка в самом младшем классе Джастина Робертса (стр. 22 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



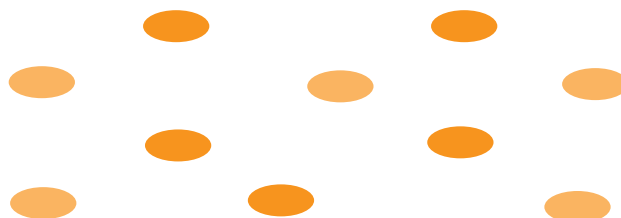
МУЗЫКАЛЬНЫЕ МАРКЕРЫ (5 МИН.)

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.



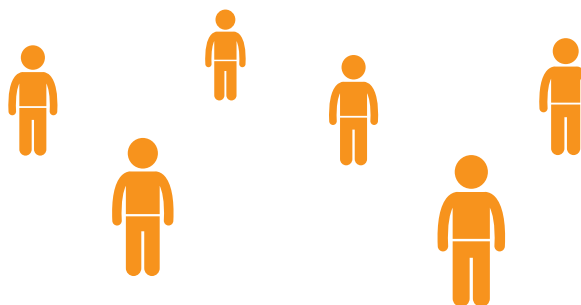
СТАТУИ (5 МИН.)

Инвентарь

Не требуется

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке



- «Сегодня мы будем играть в игру из региона Европы и Евразии под названием «Статуи»!
- «Кто-то один будет «оно».
- «Оно» закрывает глаза и будет считать до любого числа от 1 до 10 (только «оно» знает, какое число будет последним). Затем «оно» скажет «Агалмата!» (это означает «статуя» по-гречески), и остальные ученики должны сразу замереть».
- «Постарайтесь замереть в позе какой-нибудь статуи!»
- «Если «оно» увидит, что вы двигаетесь после выкрика «Агалмата», вас назовут по имени и вы выйдете из игры!»
- «Игра закончится, когда останется только один ученик».

Эта игра популярна в Греции и является отличным способом включить тему искусства в физическое воспитание. Ученикам предлагается замирать в позы известных статуй, например, статуи Давида или статуи Свободы.



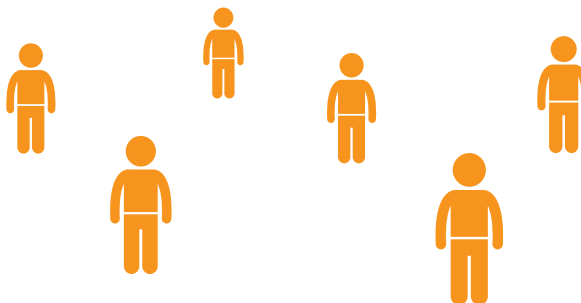
ТВОРЧЕСКИЙ ТАНЕЦ (5 МИН.)

Инвентарь

- Устройство воспроизведения музыки

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке



- «Сегодня мы будем играть в «Творческий танец».
- «Я буду называть танцевальный элемент и часть тела».
- «Ваша задача — проявить творческий подход и показать, как это будет выглядеть».

- Рекомендуемые движения:
 - » Медленные ноги
 - » Скрученный позвоночник
 - » Вытянутые руки
 - » Быстрые ноги
 - » Согнутые руки
 - » Тяжелые колени
 - » Низкие локти
 - » Плавные движения плечами
 - » Расслабленные ноги

Подготовка

Объясните, что такое существительное: расскажите о различных частях тела и упомяните, что существительное может быть предметом. Включите песню про части тела — это поможет запомнить рассказанное.

Дополнительно

Научите детей различать прилагательное и существительное. Расскажите, что существительное может быть предметом: голова, нос, локоть, нога. Прилагательное описывает существительное.

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

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

Fit 5: гибкость, уровень 1 (видео)¹

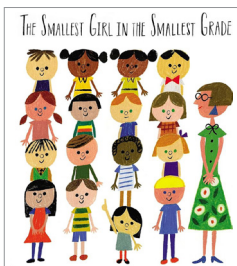
ИЛИ

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.)



Самая маленькая девочка в самом младшем классе Джастина Робертса (стр. 22 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



ДВИЖЕНИЕ В ТАКТ (5 МИН.)

Инвентарь

- Устройство воспроизведения музыки

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке



- «Сегодня мы узнаем, что такое ритм».
- «Для этого мы будем проверять пульс».
- «Положите указательный и средний пальцы на запястье. «Пульс можно нащупать вот так». »
- Покажите ученикам, как найти пульс и стучать в ритм.
- «Сердцебиение похоже на ритм в музыке».
- Расскажите ученикам, как определить ритм, слушая музыку.
- Выберите песню с хорошим ритмом и попросите учеников потренироваться топать или хлопать в ладоши в такт музыке.

ТАНЕЦ «ЗАМРИ» (5 МИН.)

Инвентарь

- Устройство воспроизведения музыки

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке



- «В завершение сегодня у нас будет игра «Танец "замри"».
- «Вы сможете показать любимые танцевальные движения под музыку».
- «Когда музыка остановится, вам нужно замереть».
- «Когда музыка начнется снова, продолжайте танцевать».
- «Постарайтесь придумать как можно больше танцевальных движений».

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

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

Fit 5: гибкость, уровень 1 (видео)¹

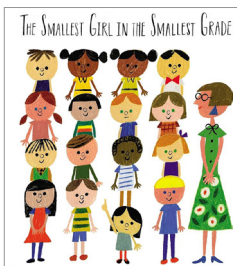
ИЛИ

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.)



Самая маленькая девочка в самом младшем классе Джастина Робертса (стр. 22 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



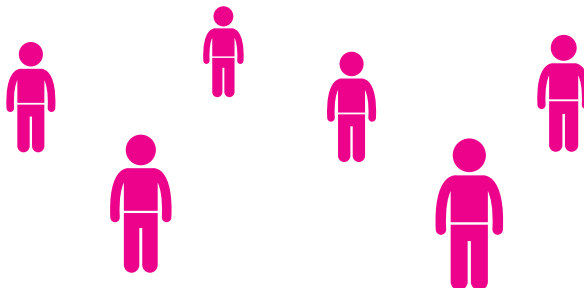
ТВОРЧЕСКИЙ ТАНЕЦ. РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ (5 МИН.)

Инвентарь

- Печатные материалы для игры «Рассказ макарошки»

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке



- «В прошлый раз мы сами слушали рассказ о мраморных статуях и сами превращались в статуи».
- «Сегодня будем танцевать совсем по-другому и разыграем историю, в которой мы превратимся в макароны».
- «Вспомните, как выглядит длинная макаронина, и представьте, как она может двигаться.»

Прочитайте этот рассказ: МАКАРОНЫ

- Много недель подряд макароны, твердые и неподвижные, сидели в коробке на полке. Макаронам было очень тесно, и они хотели подвигаться свободно.
- Однажды свежий воздух ворвался в их дом, и кто-то быстро достал макароны из коробки. Их положили в большую кастрюлю с горячей-горячей водой.
- Вода была такой горячей, что макароны от нее сделались мягкими и смогли двигаться быстро и свободно.
- Макароны кружились и извивались, активно двигаясь в кастрюле.
- Но вдруг хозяйка вынула макароны из кастрюли, и они оказались в большой миске.
- Их покрасили красным соусом и красиво нарядили в тертый на терке сыр пармезан.
- И вот, когда макарошки уютно свернулись на тарелке, появилась вилка и стала накручивать их на себя. Это было последнее их воспоминание!

- «Какие замечательные макарошки у вас получились! Вы здорово придумали, как они двигаются и танцуют!»

ПРЕДЛОГИ ДЛЯ ПЛАТОЧКА (5 МИН.)

Инвентарь

- 1 платочек для каждого ученика

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке с платочками в руках



- «Предлог — это слово, которое указывает на местоположение или отношение к предмету».
 - «Мы будем использовать предлоги, чтобы указать, куда переместить платочек».
 - «Предлоги — это такие слова, как «под», «между», «сверху»».
 - «Сначала давайте поднимем платочек над головой».
 - «Затем заведем платочек за спину».
 - «Теперь пропустим платочек между ног».
 - «Как еще можно переместить платочек?»
- Пусть ученики дадут примеры.

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

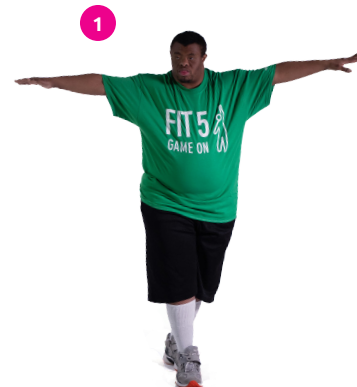
«Завершим занятие растяжками для заминки, которые помогут развить гибкость».

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

- В книге Джудит Виорст «*And Two Boys Booed*» рассказывается о мальчике, который готовится спеть песню на школьном конкурсе талантов. Он ни капли не боится, потому что он тренировался миллиард раз, а еще он надел свои счастливые синие ботинки и брюки с десятком карманов. Но, глядя на детей, выступающих перед ним, он всё больше волнуется!

Навыки и игры

- Танцевальный круг
- Танец с платочками
- Предлоги для платочка
- Танец «Замри»
- Физкультурный кубик
- Задание на равновесие

Инвентарь

- «*And Two Boys Booed*», автор: Джудит Виорст (Judith Viorst)
- Устройство воспроизведения музыки
- Платочек для каждого ученика
- Шестигранный кубик
- Танец «Физкультурный кубик» (распечатка)
- Маркеры для пола

Подсказки по замене материалов

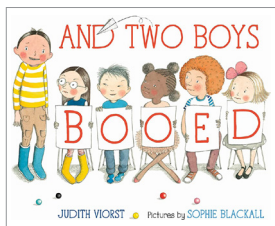
- Вместо платочка используйте полотенце для рук, носок или бумажное полотенце



Примечание

Это занятие можно провести на улице — достаточно взять портативную колонку. Так у детей будет больше места для движения и танцев.

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«And Two Boys Booed», автор: Джудит Виорст (Judith Viorst)
(стр. 24 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.)

Песня «Замри» (на мелодию Do You Know the Muffin Man?)

Любите прыгать?
Прыгать-скакать?
Прыгать-скакать?
Любите прыгать?
Прыгни — и замри.

Любите по полу кататься?
Любите мячики бросать?
Любите на цыпочках ходить?
Любите ползком ползти?



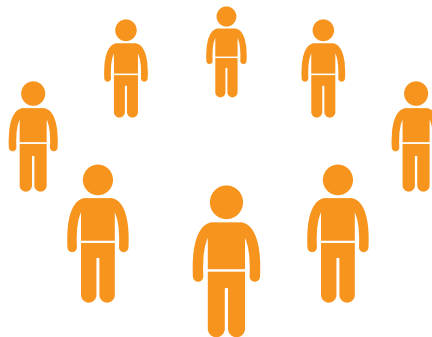
ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ КРУГ (5 МИН.)

Инвентарь

- Пляжный мяч
- Устройство воспроизведения музыки

Подготовка

Ученики становятся в круг



- «Начнем с танцевального круга — покажем несколько танцевальных движений».
- «Когда вам бросят мячик, вы можете сделать танцевальное движение или передать дальше».
- «Если вы сделаете танцевальное движение, все остальные будут его повторять».
- «Показав движение, можете бросить мяч кому-нибудь еще в кругу».

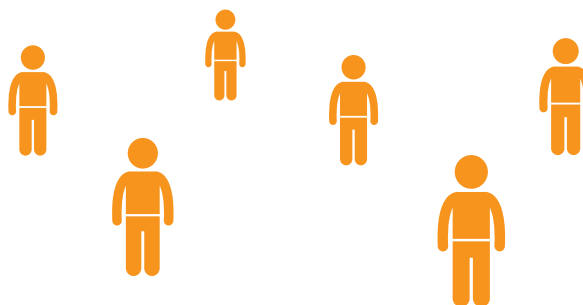
ТАНЕЦ «ЗАМРИ» (5 МИН.)

Инвентарь

- Устройство воспроизведения музыки

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке



- «В завершение сегодня у нас будет игра «Танец "замри"».
- «Вы сможете показать любимые танцевальные движения под музыку».
- «Когда музыка остановится, вам нужно замереть».
- «Когда музыка начнется снова, продолжайте танцевать».
- «Постарайтесь придумать как можно больше танцевальных движений».

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

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

GoNoodle: уровень 2, гибкость¹

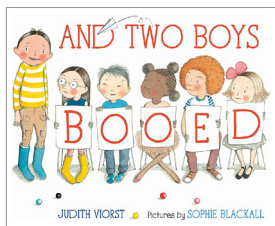
или

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.)



«And Two Boys Booed», автор: Джудит Виорст (Judith Viorst)
(стр. 24 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.)

Песня «Замри» (на мелодию Do You Know the Muffin Man?)

Любите прыгать?
Прыгать-скакать?
Прыгать-скакать?
Любите прыгать?
Прыгни — и замри.

Любите по полу кататься?
Любите мячики бросать?
Любите на цыпочках ходить?
Любите ползком ползти?



ТАНЕЦ С ПЛАТОЧКАМИ (5 МИН.)

Инвентарь

- 1 платочек для каждого ученика

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке с платочками в руках



- «Сегодня мы будем танцевать с платочками».
- «Позже я включу музыку для танца, а пока что повторяйте за мной».
- «Повторяйте с платочком то, что делаю я».
- Включите музыку и дайте ученикам возможность двигаться по-разному и пробовать разные движения.
- Во время звучания музыки называйте движения, которые вы отрабатывали, и дайте ученикам включить их в танец.
- Возможные движения:
 - » По часовой стрелке
 - » Против часовой стрелки
 - » Прямые линии сверху вниз
 - » Волнистые линии
 - » Зигзаги
 - » Петли
 - » Изобразить квадрат
 - » Изобразить треугольник
 - » Нарисовать в воздухе разные буквы и цифры

Связь с письмом

Все эти движения связаны с навыками, предшествующими письму, и помогают детям развивать крупную моторику.

ПРЕДЛОГИ ДЛЯ ПЛАТОЧКА (5 МИН.)

Инвентарь

- 1 платочек для каждого ученика

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке с платочками в руках



- «Предлог — это слово, которое указывает на местоположение или отношение к предмету».
 - «Мы будем использовать предлоги, чтобы указать, куда переместить платочек».
 - «Предлоги — это такие слова, как «под», «между», «сверху»».
 - «Сначала давайте поднимем платочек над головой».
 - «Затем заведем платочек за спину».
 - «Теперь пропустим платочек между ног».
 - «Как еще можно переместить платочек?»
- Пусть ученики дадут примеры.

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

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

GoNoodle: уровень 2, гибкость¹

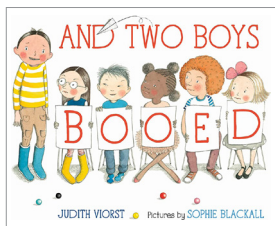
или

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.)



«And Two Boys Booed», автор: Джудит Виорст (Judith Viorst)
(стр. 24 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.)

Песня «Замри» (на мелодию Do You Know the Muffin Man?)

Любите прыгать?
Прыгать-скакать?
Прыгать-скакать?
Любите прыгать?
Прыгни — и замри.

Любите по полу кататься?
Любите мячики бросать?
Любите на цыпочках ходить?
Любите ползком ползти?

1



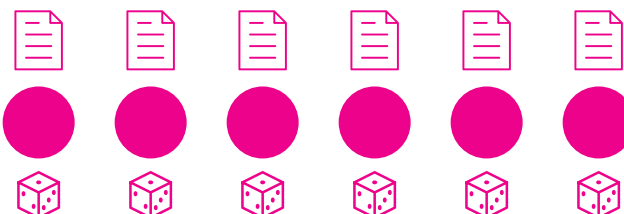
ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ КУБИК (10 МИН.)

Инвентарь

- Шестигранный кубик
- Танец «Физкультурный кубик» (распечатка)
- Маркеры для пола

Подготовка

Разместите шесть маркеров для пола в ряд, а также различные виды движений и кубик в каждой точке



- «Сегодня мы будем играть в "Физкультурный кубик"».
- «Вы бросаете кубик на маркер и выполняете указанное упражнение столько раз, сколько выпало на кубике».
- «Например, если я выбрасываю три на маркере с разножками, я делаю три разножки».
- «Закончив делать разножки, я перехожу к следующему маркеру».
- «Продолжайте делать по очереди, пока я не скажу остановиться».

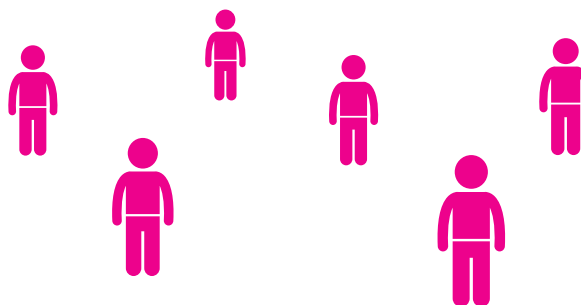
ЗАДАНИЕ НА РАВНОВЕСИЕ (5 МИН.)

Инвентарь

Не требуется

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке



- «Сегодня мы будем тренировать равновесие».
- «Сначала будем балансировать на правой ноге, затем на левой».
- «Также будем тренироваться стоять на носочках».
- «Сначала поднимите левую ногу и балансируйте на правой».
- «Теперь наоборот: Поднимите правую и балансируйте на левой».
- «Поставьте обе ноги на пол и станьте на носочки, подняв пятки от пола».
- «Как долго сможете так простоять?»

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

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

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

- В книге Джека Гантоса и Николь Рубель «*Back to School for Rotten Ralph*» рассказывается о том, как в конце лета девочка Сара с нетерпением ждет начала учебного года, когда она наконец встретит новых друзей. Но ее кот, Рыжий Ральф, хочет, чтобы Сара дружила только с ним. Он тайком пробирается в школу и пытается мешать Саре подружиться с другими ребятами, но в итоге сам попадает в свою ловушку!

Навыки и игры

- Шагни, прыгни и схвати
- Прыжки по камням
- Прыжки в высоту
- Достань платочек
- Прыжки по линиям
- Фашкха
- Прыжки со стрелком

Инвентарь

- «*Back to School for Rotten Ralph*», авторы: Джек Гэнтос (Jack Gantos) и Николь Рубель (Nicole Rubel)
- Блоки или низкое бревно
- Маркеры для пола
- Платочек или мешочек с фасолью
- Скакалка
- Конусы и палки
- Лента, мел или палочки с улицы
- Карточки со стрелками

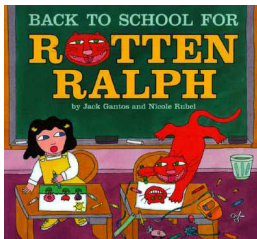
Подсказки по замене материалов

- Вместо блоков или низкого бревна можно использовать бордюр, кирпичи или пни.
- Вместо распечаток со стрелками можно нарисовать стрелки на листах бумаги.

Примечание

Прыжки со стрелкой — отличное введение в программирование. Этот урок поможет приступить к программированию и заинтересовать семьи изучением программирования дома.

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Back to School for Rotten Ralph», авторы: Джек Гэнтос (Jack Gantos) и Николь Рубель (Nicole Rubel) (стр. 26 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.)

«Сегодня в качестве разминки у нас будет песенка. Я повторю один раз, а затем вы можете повторять за мной!»

ПЕСНЯ: «Шевели пальцами, топчи ногами»

Поднимите руки, шевелите пальцами.

Шевелите пальцами во всю мощь!

Топните ногами.

Топчите во всю мощь!

Сядьте и скрестите ноги.

Руки положите на колени.

Мы готовы начинать.

Будем слушать, а потом играть!



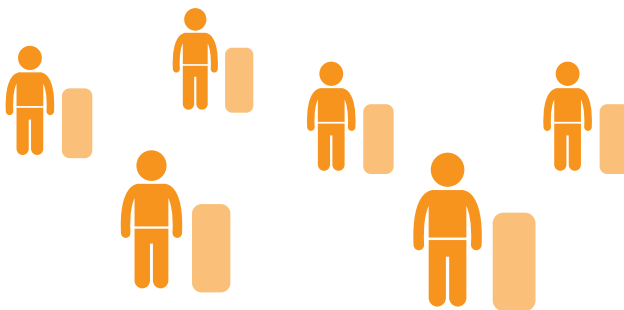
ШАГНИ, ПРЫГНИ И СХВАТИ (5 МИН.)

Инвентарь

- Блок или низкое бревно
- Маркеры для пола
- Платочек или мешочек с фасолью

Подготовка

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



- «Сегодня мы будем тренироваться в прыжках с блока».
- «Вам нужно будет сначала подняться на блок, а затем спрыгнуть с него».
- «Мы будем выполнять разные задания, которые помогут тренироваться прыгать с блока».
- Возможные движения:
 - » Прыгнуть с блока на маркер для пола, расположенный подальше.
 - » Подпрыгнуть повыше и схватить платочек в момент прыжка с блока.
 - » Спрыгнуть с более высокой поверхности. Можно провести это занятие на улице: ученики могут прыгать с бордюра, пня или с инвентаря игровой площадки.



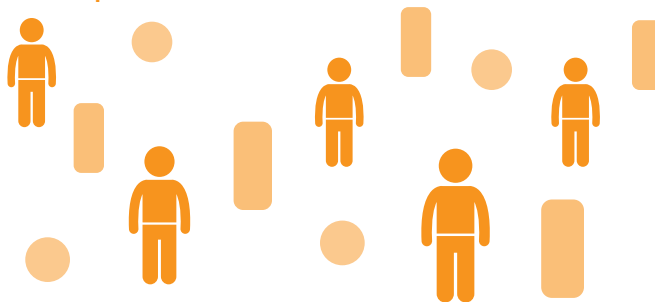
ЧЕРЕЗ РЕЧКУ ПО КАМЕШКАМ (5 МИН.)

Инвентарь

- Блоки
- Маркеры для пола

Подготовка

Расставьте по залу блоки или наклейте маркеры для разметки. Это камни, а вокруг них — река.



- «Сегодня мы пофантазируем».
- «В этой реке очень много очень голодных крокодилов!»
- «Нам нужно перебраться через реку по этим "камешкам" (блоки или маркеры) и не упасть в воду!»

Подготовка

Для тренировки баланса начните с маркеров. Можно предложить ученикам не переходить, а перепрыгивать с «камня» на «камень».

Сложный вариант

Можно расположить блоки дальше друг от друга или поиграть в эту игру на улице, используя настоящие камни или палки, чтобы усложнить тренировку баланса.

Также усложнить игру можно, попросив учеников переходить через реку в парах, держась за руки.

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«В качестве заминки будем повторять за видео с Юными спортсменами со всего мира!»

Юные спортсмены в движении¹

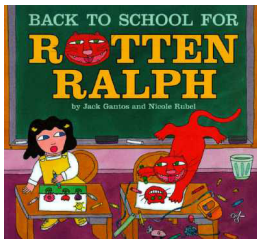
или

Включите песню и устройте вечеринку!

1



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Back to School for Rotten Ralph», авторы: Джек Гэнтос (Jack Gantos) и Николь Рубель (Nicole Rubel) (стр. 26 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.)

«Сегодня в качестве разминки у нас будет песенка. Я повторю один раз, а затем вы можете повторять за мной!»

ПЕСНЯ: «Шевели пальцами, топочи ногами»

Поднимите руки, шевелите пальцами.

Шевелите пальцами во всю мощь!

Топните ногами.

Топочите во всю мощь!

Сядьте и скрестите ноги.

Руки положите на колени.

Мы готовы начинать.

Будем слушать, а потом играть!



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 перепрыгивать через веревку (или маркер)».
- «Если будет получаться, мы будем прыгать выше — через палку».
- «Не забывайте отталкиваться от земли обеими ногами и сгибать колени».



ДОСТАНЬ ПЛАТОЧЕК (5 МИН.)

Инвентарь

- Платочки

Подготовка

Ученики должны разбиться на пары; у каждой пары один платочек



- «А сейчас поиграем в парах».
- «Вам понадобится один платочек на пару».
- «Один из вас будет держать платочек над головой, а другой должен схватить этот платок. Для этого нужно высоко-высоко прыгать».
- «Когда партнер схватил платочек, вы меняетесь».

- Сначала ученики потренируются.

- «Теперь будем прыгать в длину».
- «Один из вас будет держать платочек на небольшом расстоянии от другого. Другой должен допрыгнуть и схватить платочек».
- Когда партнеру удастся схватить платочек, они меняются.
- Сначала ученики потренируются.

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«В качестве заминки будем повторять за видео с Юными спортсменами со всего мира!»

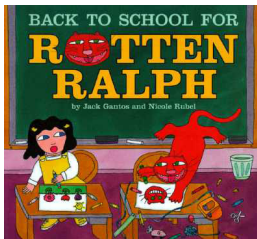
Юные спортсмены в движении

или

Включите песню и устройте вечеринку!



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Back to School for Rotten Ralph», авторы: Джек Гэнтос (Jack Gantos) и Николь Рубель (Nicole Rubel) (стр. 26 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.)

«Сегодня в качестве разминки у нас будет песенка. Я повторю один раз, а затем вы можете повторять за мной!»

ПЕСНЯ: «Шевели пальцами, топочи ногами»

Поднимите руки, шевелите пальцами.

Шевелите пальцами во всю мощь!

Топните ногами.

Топочите во всю мощь!

Сядьте и скрестите ноги.

Руки положите на колени.

Мы готовы начинать.

Будем слушать, а потом играть!



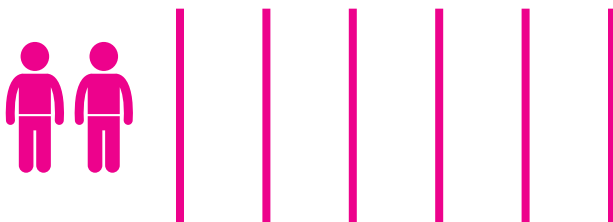
ПРЫЖКИ ПО ЛИНИЯМ (10 МИН.)

Инвентарь

- Лента или мел

Подготовка

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



- «Сегодня мы будем прыгать по линиям».
- «Для каждой пары будет начерчено шесть линий. С их помощью мы будем тренироваться прыгать, шагать, тянуться и растягиваться».
- «Сначала потренируемся прыгать с линии на линию».
- «Прыгайте с линии на линию, отталкиваясь обеими ногами».
- Каждый член пары (или все в группе) должны пройти «трассу» один-два раза
- «Теперь попробуем прыгать назад».
- «Постарайтесь приземляться на каждую линию».
- Попробуйте другие варианты
 - » Прыжки на одной ноге
 - » Ходьба боком
 - » Как далеко вы можете дотянуться? Поставьте ноги на первую линию и идите руками настолько далеко, насколько можете дотянуться.
 - » Насколько длинное у вас тело? Лягте, положив ноги у первой линии, посмотрите насколько длинное у вас тело.

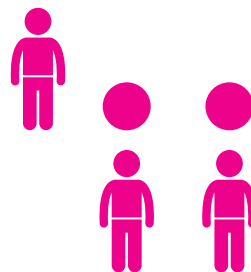
ФАШКХА (5 МИН.)

Инвентарь

- Маркеры для пола

Подготовка

Ученик разделяются на группы по трое: один прыгает, остальные двое определяют расстояние, через которое нужно прыгнуть



- «Сегодня мы будем играть в игру из Ближнего Востока и Северной Африки под названием "Фашкха"!»
- «Мы будем соревноваться между собой в прыжках в высоту!»
- «Сначала разделимся на группы по трое».
- «Один будет прыгать, а двое будут задавать расстояние и подбадривать прыгуна».
- «Обычно двое садятся рядом, вытянув ноги. Прыгун разбегается и перепрыгивает через вытянутые ноги. Если ему удастся преодолеть это расстояние, двое сидящих отодвигаются, и прыгун пытается преодолеть более длинное расстояние. Так продолжается до тех пор, пока первый игрок не сможет сделать достаточно длинный прыжок».
- «Можно не прыгать через ноги друзей. У двоих из группы будут маркеры для пола. Они станут на них и будут постепенно отодвигаться, если прыгун сможет преодолеть расстояние между ними».
- «Постарайтесь придумать новый способ поддержать прыгуна для каждого прыжка. С чего можно начать: "У тебя получится!", "Ты сможешь!", "Вперед, [имя игрока]!"».

Фашкха — популярная игра в Саудовской Аравии, она очень похожа на чехарду.



ПРЫЖКИ СО СТРЕЛКОМ (5 МИН.)

Инвентарь

- Один лист бумаги со стрелкой; можно использовать распечатку со стрелкой — по одной для каждого ученика

Подготовка

Ученикам дается партнер и лист бумаги со стрелкой



- «Каждой паре дается лист бумаги со стрелкой».
- «В этом задании один ученик показывает стрелку (она может указывать вверх, вниз, вправо или влево), а другой должен прыгнуть в этом направлении».
- «Если стрелка направлена вверх, вы прыгаете вперед, а если вниз — вы прыгаете назад».
- «Если вы держите стрелку, вы поворачиваете стрелку к себе, меняете ее направление, а затем разворачиваете к партнеру, чтобы он мог ее увидеть и прыгнуть в указанном направлении».
- «Посмотрите, насколько быстро вы сможете менять направление для партнера».

Расширенное занятие: задача на программирование

Дополнительный инвентарь: 10 стрелок для каждой пары

- «Сегодня мы притворится роботами и будет программировать робота или давать ему указания, что делать».
- «Вам нужно расположить стрелки в любом порядке, в котором захотите». (Например: вверх, вверх, вправо, влево, вниз, вверх, влево, вниз...)»
- «Расположив стрелки, вам нужно выполнить это последовательность, как будто вы робот, который читает код».

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«В качестве заминки будем повторять за видео с Юными спортсменами со всего мира!»

Юные спортсмены в движении

или

Включите песню и устройте вечеринку!



Время лидерства

- Книга Жанетт Винтер «*Henri's Scissors*» поможет ученикам проявить свои таланты и создать свои произведения искусства вместе со всемирно известным художником.

Навыки и игры

- Измерь прыжок друга
- Прыжки по линии с числами
- Прыжки по поверхности
- Прыжки на платформу 1 и 2
- Прыжок ящерицы

Инвентарь

- «*Henri's Scissors*», автор: Жанетт Винтер (Jeanette Winter)
- Лента или мел для линии
- Рулетки или градуированные палки
- Распечатанная таблица на каждого ученика
- Маркеры для пола с числами от 1 до 10 или от 1 до 20
- Игровой кубик
- Платформы
- Маркеры для пола

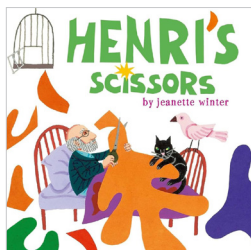
Подсказки по замене материалов

- Вместо платформы можно использовать низкое бревно
- Если у вас нет распечатанных таблиц для измерения длины прыжков, можно заодно научить детей самим создавать таблицы. Перед игрой потренируйтесь составлять таблицы в классе.

Примечание

Первый день этой недели посвящен нескольким стандартам в математике. Материалы этого урока можно использовать не только в занятиях по программе «Юные атлеты», но и в занятиях математикой как способ обучения через подвижные игры.

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Henri's Scissors», автор: Жанетт Винтер (Jeanette Winter)
(стр. 28 по ссылке)¹

Урок 1. Прочитайте книгу

Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы

Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие

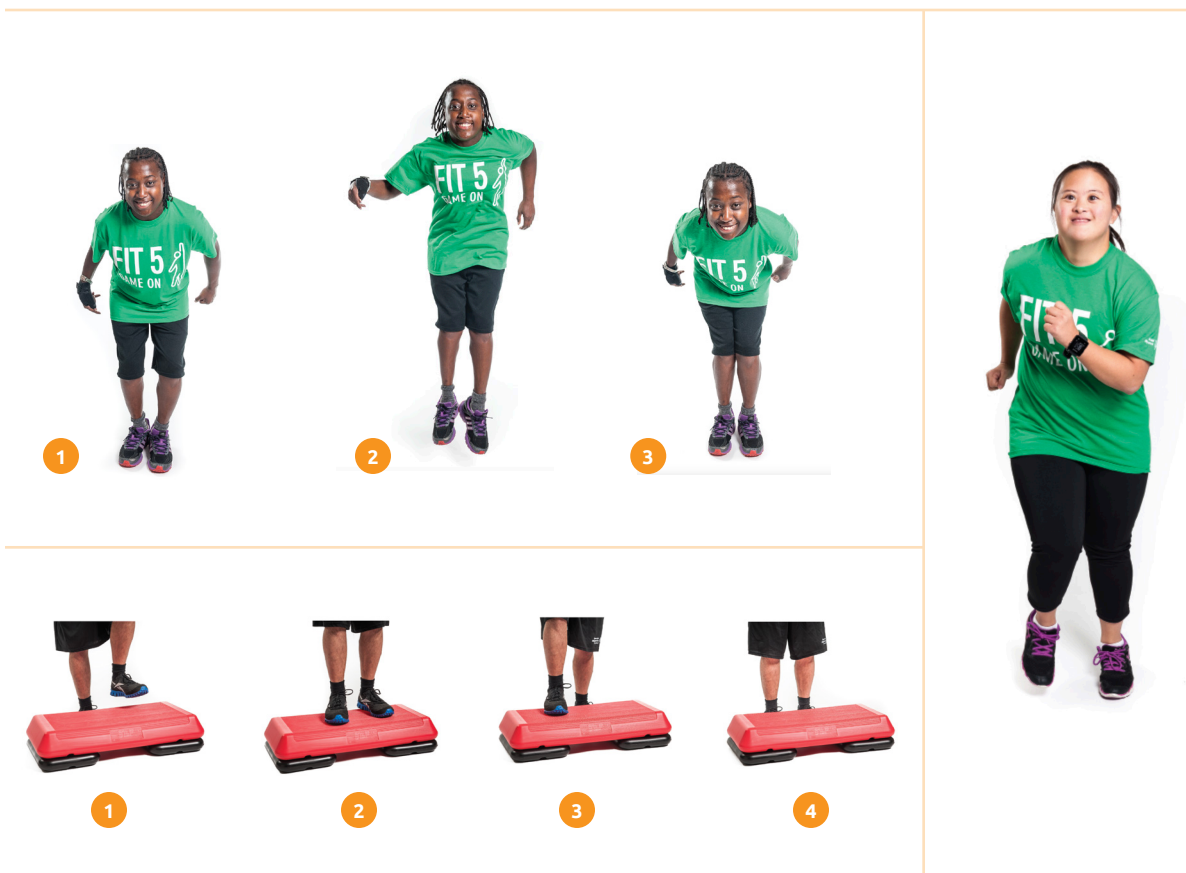
СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

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



ИЗМЕРЬ ПРЫЖОК ДРУГА (5 МИН.)

Инвентарь

- Клейкая лента для разметки или мел
- Рулетка/линейка/метр
- Эта таблица в распечатанном виде

Подготовка

Ученики прыгают от стартовой линии на полу



- «Сегодня будем тренироваться прыгать в длину».
- «Каждая группа выстраивается у линии на полу. Группа выбирает способ измерения дистанции прыжка. У каждой группы должен быть карандаш и таблица для записи результатов».
- «Сегодня мы будем измерять длину наших прыжков»
- «Встаньте так, чтобы обе ваши ноги были за линией. Наклонитесь вперед, уведите руки назад, одновременно толкаясь обеими ногами от пола и выпрыгивая вперед».
- «После того как вы приземлитесь, кто-то из вашей команды подойдет и измерит длину прыжка от линии старта до ваших пяток и запишет ваш результат».
- После этого вы меняетесь. Все должны прыгнуть по три раза.

ПРЫЖКИ ПО ЛИНИИ С ЧИСЛАМИ (5 МИН.)

Инвентарь

- Резинка/веревка
- Игровой кубик

Подготовка

Сделайте на полу большую линию и добавьте на нее числа, написанные на маркерах для пола



- «Сегодня мы будем прыгать вдоль линии с числами».
- «Первый участник встает на цифру 1 и бросает кубик».
- «Сколько выпало на кубике, на столько шагов вперед он прыгает».
- «Например, мне выпало 3. Я начинаю с цифры один, прыгаю на три шага и оказываюсь на цифре 4».
- «Следующий участник также бросает кубик и прыгает на столько шагов, сколько показывает кубик».
- «Когда все пройдут, мы посмотрим, на какой цифре вы остановились, и сравним».

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

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

GoNoodle: уровень 1, гибкость¹

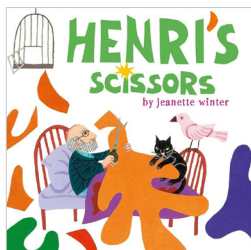
или

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

Поза «Воин номер один» (15 секунд). Повторите с другой ногой впереди.



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Henri's Scissors», автор: Жанетт Винтер (Jeanette Winter)
(стр 28 по ссылке)¹

Урок 1. Прочитайте книгу

Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы

Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие

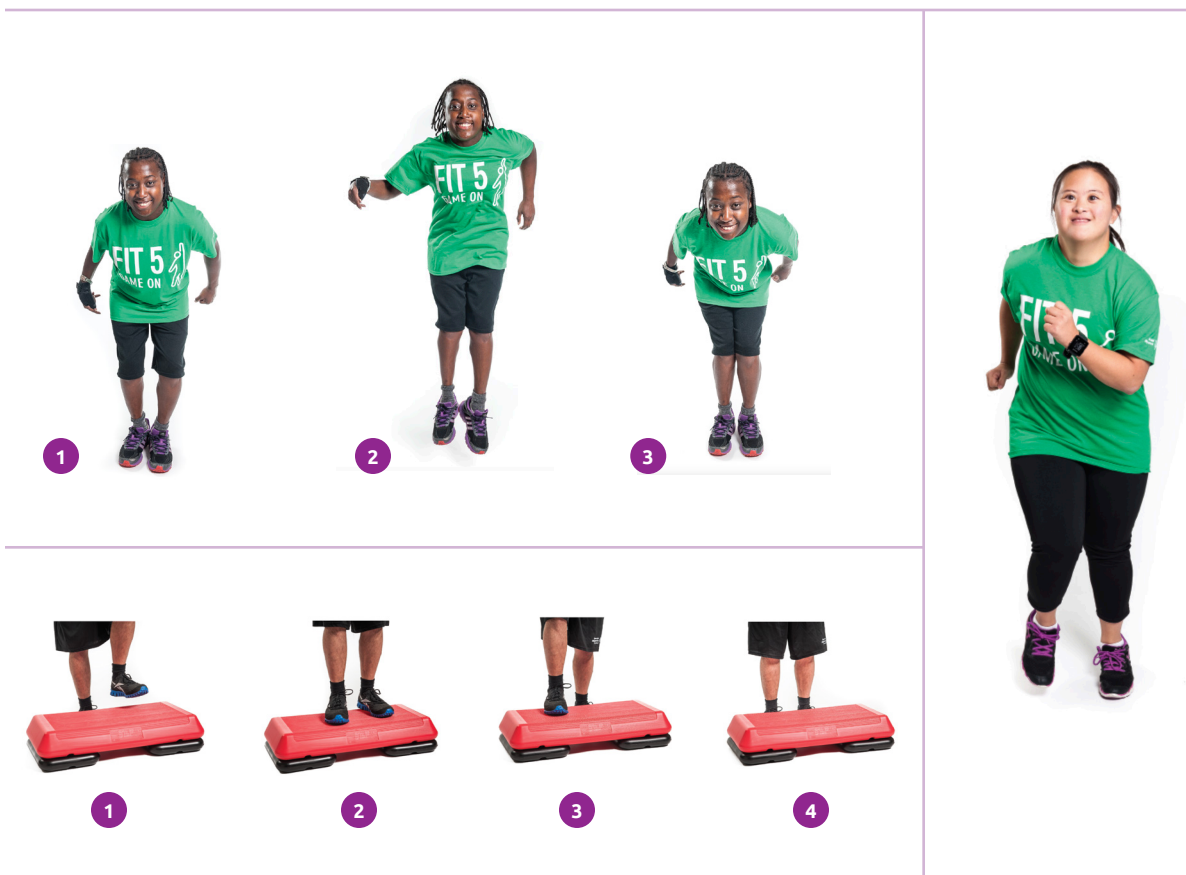
СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

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



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.

ПРЫЖКИ С ПЛАТФОРМЫ (5 МИН.)

Инвентарь

- Платформы

Подготовка

Расположите платформы в ряд на расстоянии около полуметра друг от друга



- «Сегодня мы будем тренироваться прыгать с платформы».
- «Для начала встаньте на платформу, а затем подпрыгните с двух ног и приземлитесь на обе ноги перед следующей платформой».
- Продолжайте, пока не дойдете до конца, а затем оббегите платформы и вернитесь в очередь.
- Если дети освоили прыжки с платформы, предложите запрыгивать на нее двумя ногами.

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

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

GoNoodle: уровень 1, гибкость

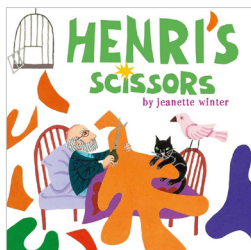
или

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

Поза «Воин номер один» (15 секунд). Повторите с другой ногой впереди.



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Henri's Scissors», автор: Жанетт Винтер (Jeanette Winter)
(стр 28 по ссылке)¹

Урок 1. Прочитайте книгу

Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы

Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие

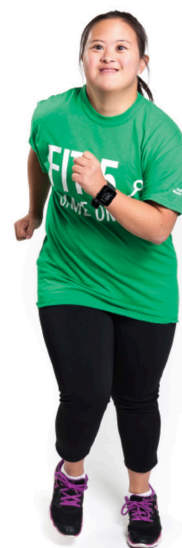
СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

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



ПРЫЖКИ НА ПЛАТФОРМУ 2 (5 МИН.)

Инвентарь

- Платформы
- Маркеры для пола

Подготовка

Поставьте степ-платформы в ряд на расстоянии около 60 см друг от друга. На каждую платформу и между ними приклейте по одному маркеру.



- «Сегодня мы будем учиться прыгать на платформу и с платформы». «На полу и на платформах есть маркеры, чтобы вы понимали, куда прыгать».
- «Мы начнем с первой платформы. Согнем ножки в коленях, взмахнем руками назад, чтобы помочь себе запрыгнуть на платформу».
- «С платформы мы также спрыгиваем двумя ногами».

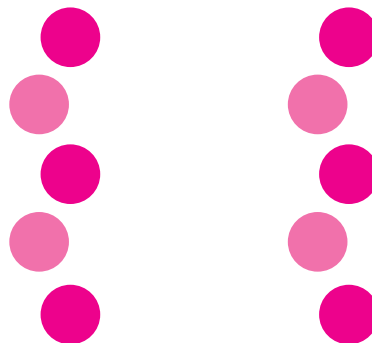
ПРЫЖОК ЯЩЕРИЦЫ (5 МИН.)

Инвентарь

- Маркеры для пола

Подготовка

Разместите маркеры на полу зигзагом



- «Какие животные умеют прыгать?»
- Пусть дети назовут разных прыгающих животных.
- «Сегодня вы будете притворяться _____ (выберите одно из названных животных) и прыгать с места на место».
- «Старайтесь приземлиться на нужное место, не касаясь пола».

Подготовка

Располагайте точки близко друг к другу, чтобы ученики могли сосредоточиться на технике, а не на дальности прыжка.

Дополнительно

Можно не прыгать по точкам, а перепрыгивать через них, не касаясь.



ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

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

GoNoodle: уровень 1, гибкость

или

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

Поза «Воин номер один» (15 секунд). Повторите с другой ногой впереди.



Время лидерства

Социальная осознанность помогает детям понять, как вести себя сообразно ситуации, слышать мнения других людей и проявлять эмпатию. На этой неделе обсуждения книги не будет. Занятие по социальной осознанности ведет непосредственно учитель.

Навыки и игры

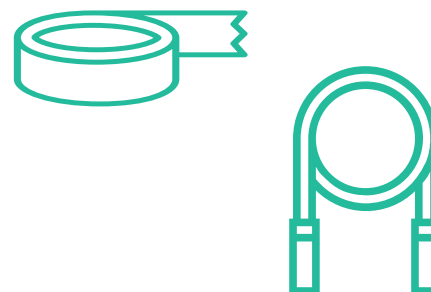
- Ходьба по линиям
- Бревно
- Чудовищная ходьба
- Ходьба по палкам
- Деревья в лесу
- Задание «Фламинго»

Инвентарь

- Лента или скакалки
- Бревна
- Устройство воспроизведения музыки
- Мешочки с фасолью
- Палки или бревна
- Маркеры для пола
- Платочки

Подсказки по замене материалов

- Вместо гимнастического бревна можно сделать линию на полу с помощью клейкой ленты или скакалок



Примечание

Проследите, у кого могут возникнуть трудности с равновесием, и постарайтесь включить упражнения на равновесие в учебную программу или в перерывы на отдых. Эти уроки также легко проводить на улице во время учебы на свежем воздухе.

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)

Что такое социальная осознанность?

Социальная осознанность помогает детям понять, как вести себя сообразно ситуации, слышать мнения других людей и проявлять эмпатию.

- *«Эта игра поможет вам увидеть, чем мы похожи и чем отличаемся друг от друга».*
- *«После этой игры вы, возможно, узнаете друг о друге много нового».*

Игры на силу и выносливость объединяют.

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

На другой конец:

- *«В этой игре мы все начинаем с одной стороны комнаты».*
- *«Я скажу фразу вроде «На другой конец, если у тебя есть брат».*
- *«Если у вас есть брат, вам нужно перейти или перебежать на другой конец комнаты. Если у вас нет брата, вы остаетесь на месте».*
- *«Если фраза описывает вас, вы бежите на другую сторону».*
- *«Обратите внимание, что у других учеников может быть что-то общее с вами».*
- *«На другой конец, если...»*
 - » *У тебя есть собака*
 - » *Твой любимый цвет — синий*
 - » *Ты шел в школу пешком*
 - » *Тебе нравится раскрашивать*
 - » *Тебе нравится бегать»*

ХОДЬБА ПО ЛИНИЯМ (5 МИН.)

Инвентарь

- Мел или скотч

Подготовка

С помощью мела или ленты изобразите различные линии, которым будут следовать ученики



- «Сегодня мы займемся хождением по смешным линиям».
- «Вы начинаете здесь и тренируете равновесие, проходя по разным линиям».
- «Добравшись до конца линии, можете прыгнуть и перейти к следующей».
- «На этой полосе препятствий много линий».
- «Старайтесь удержать равновесие на каждой».

ХОДЬБА ПО БРЕВНУ (5 МИН.)

Инвентарь

- Бревна

Подготовка

Поставьте гимнастические бревна в одну линию на расстоянии около 1 метра друг от друга



- «Мы с вами потренировались ходить по линиям в зале. Теперь проверим, как вы научились держать баланс и сосредотачиваться: походим по бревну».
- «Вы встаете на первое бревно и начинаете идти, ставя одну ногу перед другой, пока не дойдете до конца».
- «Переходите на следующее бревно и идете по нему».

Подготовка

Сначала дайте ученикам попробовать ходить по бревну так, чтобы одна нога была на бревне, а другая — рядом на полу, чтобы они могли привыкнуть, прежде чем встанут обеими ногами на бревно.

Дополнительно

Наклейте стикеры или отрезки клейкой ленты вдоль бревен в разных местах. Подойдя к такому маркеру, ученик должен наклониться и дотронуться до него, не упав при этом с бревна и продолжить идти дальше.



ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

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

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.)

Что такое социальная осознанность?

Социальная осознанность помогает детям понять, как вести себя сообразно ситуации, слышать мнения других людей и проявлять эмпатию.

- *«Как сделать комплимент однокласснику или однокласснице?»*

Игры на силу и выносливость объединяют.

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

На другой конец:

- *«В этой игре мы все начинаем с одной стороны комнаты».*
- *«Я скажу фразу вроде «На другой конец, если у тебя есть брат».*
- *«Если у вас есть брат, вам нужно перейти или перебежать на другой конец комнаты. Если у вас нет брата, вы остаетесь на месте».*
- *«Если фраза описывает вас, вы бежите на другую сторону».*
- *«Обратите внимание, что у других учеников может быть что-то общее с вами».*
- *«На другой конец, если...*
 - » *Ты любишь пиццу*
 - » *Едешь в школу на автобусе*
 - » *Любишь играть на улице*
 - » *Сегодня обедаешь в школе*
 - » *Любишь кошек»*

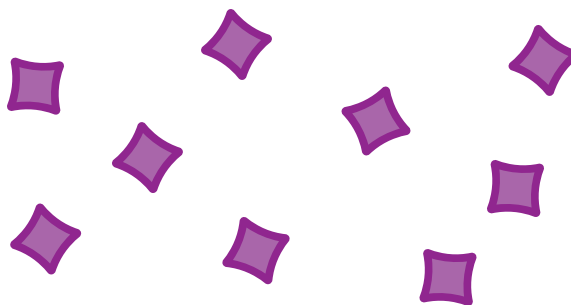
ЧУДОВИЩНАЯ ХОДЬБА (5 МИН.)

Инвентарь

- Мешочки с фасолью

Подготовка

Разложите мешочки с фасолью по площадке



- «Привет, мои дружелюбные чудовища!»
- «Сегодня мы будем тренироваться в чудовищной ходьбе».
- «По всему спортзалу разбросаны кресла-мешки.»
- «Мы станем дружелюбными монстрами и будем ходить по лесу».
- «Если вы наступили на мешочек с фасолью, постарайтесь остановиться и удержать равновесие, используя обе ноги».
- «Балансируйте и считайте до 5, а затем продолжайте идти по лесу».

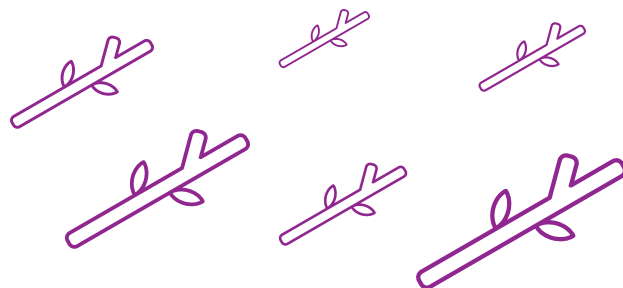
ХОДЬБА ПО ПАЛКАМ (ИГРА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, 5 МИН.)

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».

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

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

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.)

Что такое социальная осознанность?

Социальная осознанность помогает детям понять, как вести себя сообразно ситуации, слышать мнения других людей и проявлять эмпатию.

- *«Как помочь товарищам, когда вы играете в команде?»*

Игры на силу и выносливость объединяют.

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

На другой конец:

- *«В этой игре мы все начинаем с одной стороны комнаты».*
- *«Я скажу фразу вроде «На другой конец, если у тебя есть брат».*
- *«Если у вас есть брат, вам нужно перейти или перебежать на другой конец комнаты. Если у вас нет брата, вы остаетесь на месте».*
- *«Если фраза описывает вас, вы бежите на другую сторону».*
- *«Обратите внимание, что у других учеников может быть что-то общее с вами».*
- *«На другой конец, если...»*
 - » *Твой любимый цвет — желтый*
 - » *Ты любишь играть в баскетбол*
 - » *Ты в (детском саду, 1-м, 2-м классе)*
 - » *Ты любишь читать*
 - » *Ты ел(а) яйца на завтрак»*

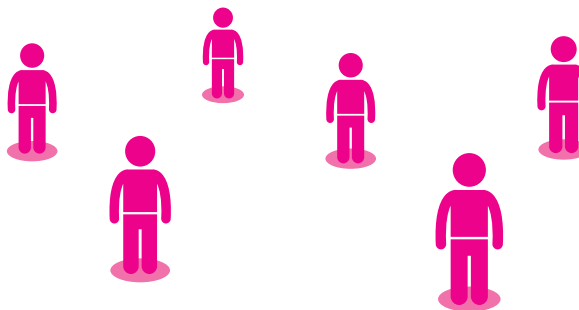
ДЕРЕВЬЯ В ЛЕСУ (5 МИН.)

Инвентарь

- Маркеры для пола
- Платочки

Подготовка

Ученики должны распределиться по всей площадке по маркерам



- «Для этого упражнения каждый должен стоять на маркере».
- «Вы будете притворяться деревом, которое посадили на напольный маркер».
- «Некоторые из вас будут ветром: они будут ходить вокруг с платочком».
- «Когда вы почувствуете, что платочек рядом, представьте, что вы дерево, качающееся на ветру».



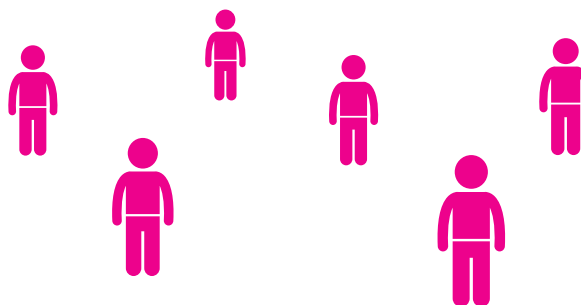
ЗАДАНИЕ «ФЛАМИНГО» (5 МИН.)

Инвентарь

Не требуется

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке



- «Сегодня мы будем притворяться фламинго».
- «Фламинго — это птицы, которые стоят на одной ноге».
- «Мы встанем рядом со стеной, чтобы при необходимости на нее можно было опереться».
- «Поднимите правую ногу под углом 90 градусов и удерживайте ее, считая до 5».
- «Теперь поменяем ноги и сделаем то же самое левой ногой».
- Предложите детям выполнять упражнение, не держась за стену, или проверьте, как долго они смогут стоять на одной ноге.

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

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

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

- В книге Келли ди Пуччо «*Gaston*» главный герой, мальчик по имени Гастон, чувствует, что он везде лишний и что ему трудно дается то, что для других проще простого. Изменится ли это в новой семье?

Навыки и игры

- Алфавитная йога
- Камень, дерево, мост
- Задание на статичные позы
- Отражение форм
- Йога супергероев
- Позирование

Инвентарь

- «*Gaston*»,
автор: Келли ди Пуччо (Kelly DiPucchio)

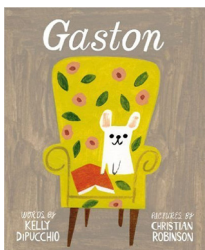
Примечание:

Все навыки и игры этой недели можно отрабатывать на площадке меньших размеров.
Занятия этой недели можно отложить на случай, когда место будет ограничено.

Примечание

Сфотографируйте учеников и сделайте собственные карточки для йоги. Распечатайте карточки. Когда детям понадобится перезагрузиться или сосредоточиться, дайте им выбрать одну карточку. Если они сами будут выбирать карточку, они с большей охотой будут выполнять упражнения.

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 2 (видео)²

ИЛИ

Fit 5: сила, уровень 2 (карточки) (стр. 22–25 по ссылке)³

- Приседания со стулом
- Пожимание плечами
- Жим над головой
- Планка с колен



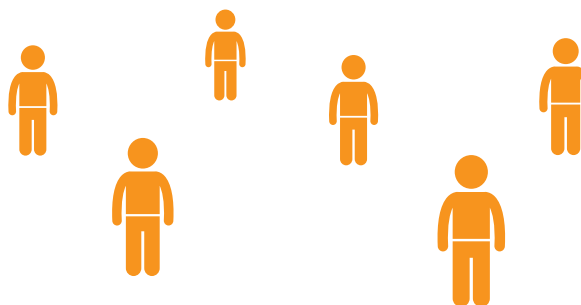
АЛФАВИТНАЯ ЙОГА (5 МИН.)

Инвентарь

Не требуется

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке



Йога-алфавит¹

Включите это видео и попросите детей внимательно смотреть: они познакомятся с различными и смогут либо просмотреть, либо повторять

или

Проговорите алфавит и попросите детей показывать каждую букву, принимая соответствующие позы

Связь с грамотностью

Раздайте карточки с буквой алфавита и попросите детей придумать как можно больше различных слов на эту букву. Потренируйтесь изображать различные слова, если у детей получится. Возьмите в пару кого-нибудь и попросите детей принять такие же позы.

Связь с письмом

Попросите детей выбрать позу и написать рассказ или стихотворение, когда они вернутся в класс. Они также могут написать о своем опыте и рассказать, насколько сложной или простой была йога для них.



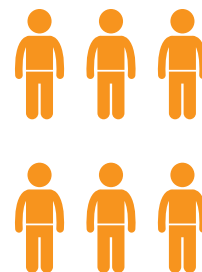
КАМЕНЬ, ДЕРЕВО, МОСТ (5 МИН.)

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.)

«Закончим занятие песней для заминки. Я начну петь, а вы можете выполнять, что говорится в песне. Присоединяйтесь, когда будете готовы».

Я двигаюсь вот так! (Мелодия Mulberry Bush)

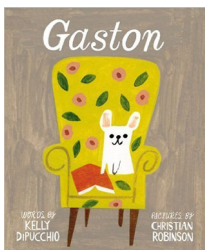
Вот так я тянусь к носочкам, носочкам, носочкам.

Вот так я тянусь к носочкам, когда я в школе.

Вариации:

- Тянусь к небесам
- Дышу глубоко
- Себя обнимаю
- Сажусь на землю
- Встаю прямо

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 2 \(видео\)](#)²

ИЛИ

[Fit 5: сила, уровень 2 \(карточки\)](#) (стр. 22–25 по ссылке)³

- Приседания со стулом
- Пожимание плечами
- Жим над головой
- Планка с колен



ЗАДАНИЕ НА СТАТИЧНЫЕ ПОЗЫ (5 МИН.)

Инвентарь

Не требуется

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке



- «А сейчас посмотрим, как вы умеете принимать разные позы».
- «Я буду говорить задание, а вы будете принимать позу, которая соответствует заданию».
- «Поза...
 - » Две ноги и только одна рука на полу
 - » Только одна нога на полу
 - » Живот на полу
 - » Одна нога и две руки на полу
 - » Обе руки в воздухе
 - » Смешная рожица»

ОТРАЖЕНИЕ ФОРМ (5 МИН.)

Инвентарь

Не требуется

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке



- «Я назову предмет или опишу способ движения и сгибания тела, а вам нужно будет это изобразить».
- «Покажите...»
 - » Насколько круглым может быть ваше тело
 - » Насколько плоским может быть ваше тело
 - » Насколько прямым может быть ваше тело
 - » Насколько волнистым может быть ваше тело
 - » Как выглядит стул
 - » Как выглядит карандаш
 - » Как выглядит чайник»

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«Закончим занятие песней для заминки. Я начну петь, а вы можете выполнять, что говорится в песне. Присоединяйтесь, когда будете готовы».

Я двигаюсь вот так! (Мелодия Mulberry Bush)

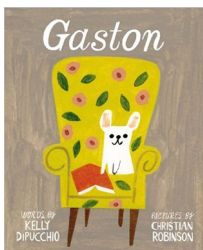
Вот так я тянусь к носочкам, носочкам, носочкам.

Вот так я тянусь к носочкам, когда я в школе.

Вариации:

- Тянусь к небесам
- Дышу глубоко
- Себя обнимаю
- Сажусь на землю
- Встаю прямо

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 2 \(видео\)²](#)

ИЛИ

[Fit 5: сила, уровень 2 \(карточки\) \(стр. 22–25 по ссылке\)³](#)

- Приседания со стулом
- Пожимание плечами
- Жим над головой
- Планка с колен



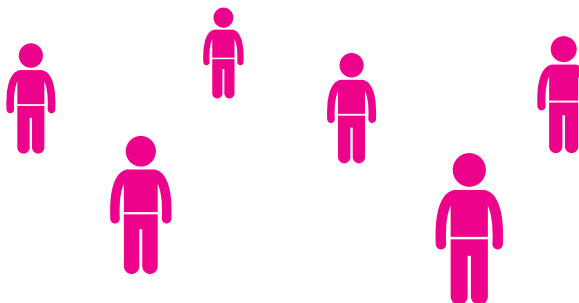
ЙОГА СУПЕРГЕРОЕВ (5 МИН.)

Инвентарь

Не требуется

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке



- «Привет, супергерои!» "
- «Сегодня потренируем позы супергероев».
- «Супергерой, он какой?» (Дайте детям время описать супергероя: «сильный», «храбрый», «быстрый» и т. д.)
- «Сегодня мы покажем все эти супергеройские качества в позах». (Продемонстрируйте позы.)
 - » Я храбрый: поза воина 1
 - » Я сильный: поза воина 2
 - » Я пришел с миром: поза мирного воина
 - » Я добрый: поза воина 3
 - » Я супергерой: поза половины луны

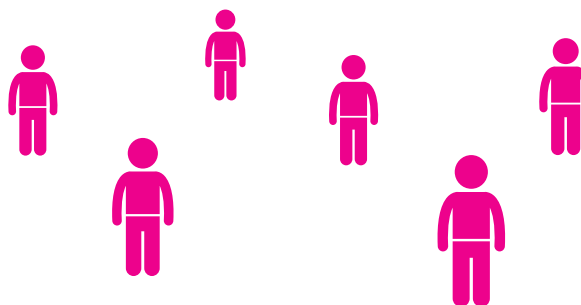
ПОЗИРОВАНИЕ (5 МИН.)

Инвентарь

Не требуется

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке



- «Мы отработали много разных поз».
- «В новой игре "Позирование" у вас будет возможность продемонстрировать любимые позы».
- «Я включу музыку, и вы сможете танцевать по комнате».
- «Когда музыка остановится, вы не замираете, как в танце «Замри», я становитесь в позу, которую я назову».
- «Если я скажу «любая поза», вы можете принять свою любимую позу».
 - » Собака мордой вниз
 - » Воин 1
 - » Поза ребенка (или камня)
 - » Поза моста
 - » Поза дерева
 - » Медуза

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«Закончим занятие песней для заминки. Я начну петь, а вы можете выполнять, что говорится в песне. Присоединяйтесь, когда будете готовы».

Я двигаюсь вот так! (Мелодия Mulberry Bush)

Вот так я тянусь к носочкам, носочкам, носочкам.

Вот так я тянусь к носочкам, когда я в школе.

Вариации:

- Тянусь к небесам
- Дышу глубоко
- Себя обнимаю
- Сажусь на землю
- Встаю прямо

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

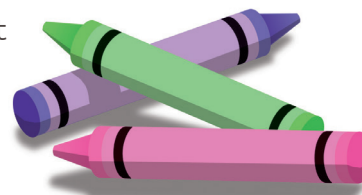


Balance helps children climb stairs and walk on uneven surfaces, like grass or sand.



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

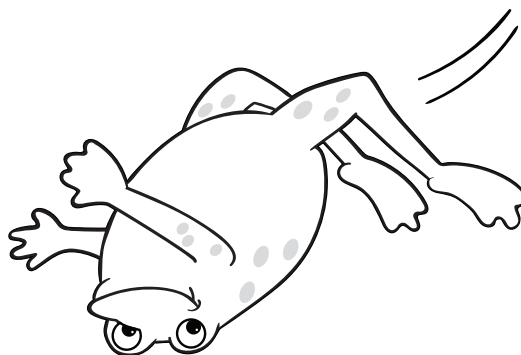
Young Athletes inspires acceptance through inclusive play. When children with and without intellectual disabilities play together, they learn about and understand each other.



Class News

1

A frog can jump.



Color.

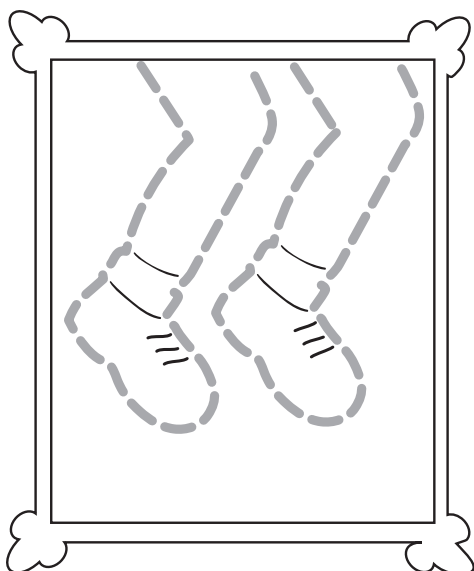
2

A kangaroo can jump.



Color.

Trace.



I can jump too!

3

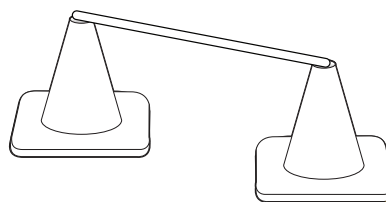
Let's
Practice
& Play

'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.

МАКАРОНЫ

.....

Много недель подряд макароны, твердые и неподвижные, сидели в коробке на полке. Макаронам было очень тесно, и они хотели подвигаться свободно.

Однажды свежий воздух ворвался в их дом, и кто-то быстро достал макароны из коробки. Их положили в большую кастрюлю с горячей-горячей водой. Вода была такой горячей, что макароны от нее сделались мягкими и смогли двигаться быстро и свободно. Макароны кружились и извивались, активно двигаясь в кастрюле.

Но вдруг хозяйка вынула макароны из кастрюли, и они оказались в большой миске. Их покрасили красным соусом и красиво нарядили в тертый на терке сыр пармезан.

И вот, когда макаронки уютно свернулись на тарелке, появилась вилка и стала накручивать их на себя. Это было последнее их воспоминание!



КРУТИСЬ ВОКРУГ СВОЕЙ ОСИ



ПИНАЙ НОГАМИ



ПРЫГАЙ ВВЕРХ



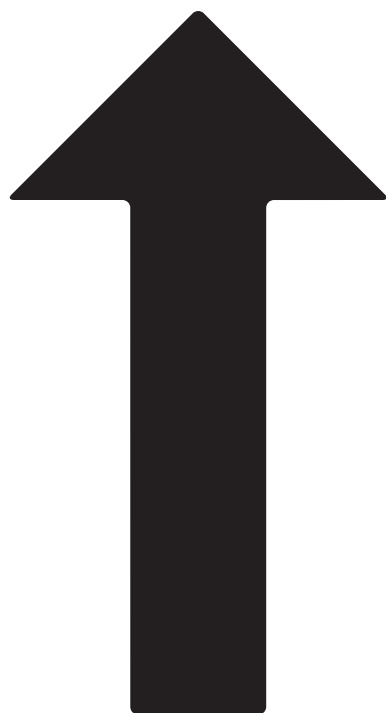
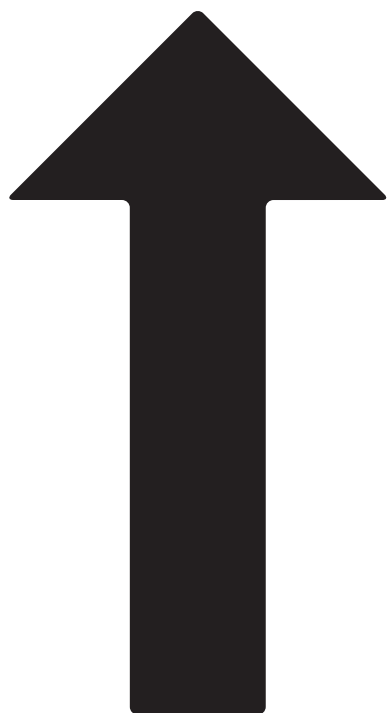
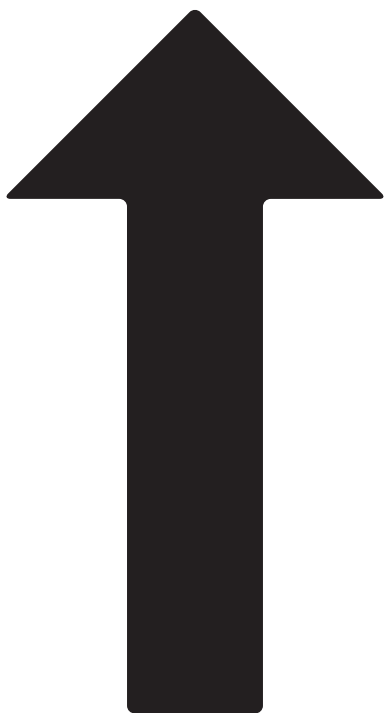
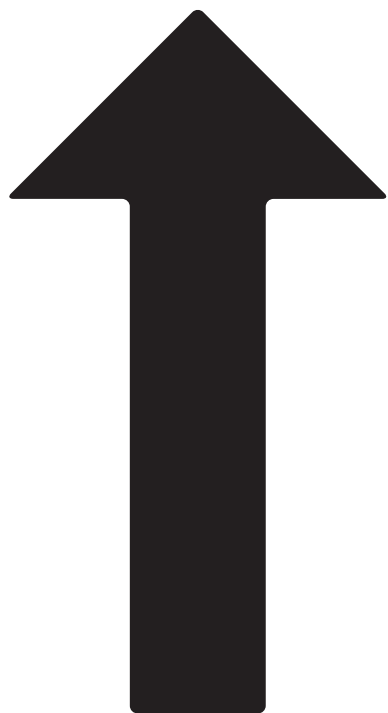
МАХАЙ РУКАМИ



ПОДНИМАЙ КУЛАКИ ВВЕРХ



ПРЫЖКИ НА ОДНОЙ НОГЕ



УЧЕНИК	1 РАУНД	2 РАУНД	3 РАУНД

УЧЕНИК	1 РАУНД	2 РАУНД	3 РАУНД

УЧЕНИК	1 РАУНД	2 РАУНД	3 РАУНД

УЧЕНИК	1 РАУНД	2 РАУНД	3 РАУНД

УЧЕНИК	1 РАУНД	2 РАУНД	3 РАУНД

УЧЕНИК	1 РАУНД	2 РАУНД	3 РАУНД

УЧЕНИК	1 РАУНД	2 РАУНД	3 РАУНД

УЧЕНИК	1 РАУНД	2 РАУНД	3 РАУНД



Special Olympics
Young Athletes



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.).

В этом блоке основное внимание уделяется двум ключевым навыкам для различных видов спорта. В рамках этого блока прием и ловля мяча будут тренироваться по-разному, чтобы ученики могли освоить эти навыки. В этом блоке будут представлены различные виды спорта. Эти виды спорта будут затронуты в последующих блоках. Фокус — на знакомстве с видом спорта, а не на развитии мастерства.

Навыки

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ:

- Визуальное отслеживание
- Координация глаз, рук и ног
- Ориентирование во времени

КОГНИТИВНЫЕ НАВЫКИ:

- Следование указаниям
- Умение сохранять фокус на занятии
- Запоминание подсказок

СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ:

- Поочередное выполнение задач
- Командная работа

Инвентарь

- Мячи для детской площадки
- Платочки
- Конусы
- Обручи
- Теннисные мячи
- Конусы
- Складывающиеся стаканчики, пластиковые кегли или пластиковые бутылки
- Мягкие бревна или лента
- Кегли для боулинга
- Мешочки с фасолью

Материалы для класса

- Коврик от игры «Твистер» или сетка, сделанная с помощью клейкой ленты для разметки
- Лист для записи результатов на каждого ученика
- Воздушные шары
- Пузыри

Книги

- «*Not Your Typical Dragon*», автор: Дэн Бар-Эль (Dan Bar-el)
- «*Different is Awesome*», автор: Райан Хаак (Ryan Haack)
- «*The Hippo-NOT-amus*», авторы: Тони Пэйн, Джен Пэйн (Tony Payne, Jan Payne)
- *Кто бы ты ни был (Whoever You Are)* Мем Фокс (Mem Fox)



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

СТАНДАРТЫ SHAPE (ОБЩЕСТВА ПЕДАГОГОВ ПО ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ)

1.2.7 Демонстрирует отбивание мяча в различных практических заданиях.

1.2.8 Демонстрирует катание мяча в различных практических заданиях.

1.2.9 Демонстрирует ловлю мяча в различных практических заданиях.



СТАНДАРТЫ ДЛЯ ЕЛА

Ученики могут задать и ответить на вопросы о главных элементах содержания текста. (RL.1.1)

Ученики могут пересказывать прочитанное, упомянув важные подробности, и демонстрируют понимание основной идеи текста или урока. (RL.1.2)

Ученики могут описать персонажей, время и место действия и основные события рассказа, упомянув важные подробности. (RL.1.3)

Ученики могут в больших и малых группах обсудить со сверстниками и взрослыми темы и тексты 1 класса. (SL.1.1)

Ученики могут следовать заранее оговоренным правилам дискуссии, например, внимательно слушать других, говорить по одному, не отклоняясь от темы или обсуждаемого текста. (SL.1.1a)

Ученики могут слушать других собеседников и обмениваться мнениями, отвечая на комментарии. (SL.1.1b)

Ученики могут задать вопросы, если им что-то непонятно в теме урока или в тексте. (SL.1.1c)

Ученики могут задать и ответить на вопросы к тексту, прочитанному вслух, или по теме, представленной устно или с помощью других средств. (SL.1.2)

Ученики могут задать и ответить на вопросы по теме выступления, чтобы более подробно разобраться в вопросе или прояснить то, что непонятно. (SL.1.3)

Ученики могут описать людей, места, предметы и события, не упуская важные подробности и четко выражая свои мысли и чувства. (SL.1.4)

Демонстрирует понимание устной речи, слогов и звуков (фонем). (RF.1.2)

СТАНДАРТЫ ПО МАТЕМАТИКЕ

Ученики могут выполнять действия сложения и вычитания с числами в пределах 20 и демонстрируют навыки беглого сложения и вычитания чисел в пределах 10. Ученики могут использовать такие стратегии как сложение по одному, состав числа 10, сочетание сложения и вычитания, и придумывать свои похожие или более простые примеры с известными суммами. (1.OA.6)

Понимают вычитание как задачу с неизвестным слагаемым. (1.OA.4)

Ученики соотносят счет с действиями сложения и вычитания (1.OA.5)

Время лидерства

- В книге Дэна Бар-Эля «*Not Your Typical Dragon*» рассказывается о драконе по имени Криспин, которому скоро исполнится 7 лет — именно в этом возрасте драконы начинают дышать огнем. В свой день рождения он пытается выдохнуть струю огня, но вместо пламени у него получаются взбитые сливки! Давайте посмотрим, как Криспин использует свой уникальный дар, чтобы всех спасти.

Навыки и игры

- Следуй за лидером
- Летящий платочек
- Тренировка вратаря
- Практика катания
- Вратарский круг
- Брось мяч левой рукой

Инвентарь

- «*Not Your Typical Dragon*», автор: Дэн Бар-Эль (Dan Bar-el)
- Мячи
- Платочки
- Конусы
- Обручи
- Теннисные мячи

Подсказки по замене материалов

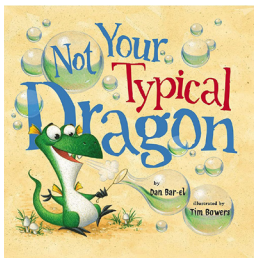
- Можно не давать мяч каждому ученику, а разделить детей на пары и давать мяч каждому ученику в паре по очереди



Примечание

Поощряйте учеников демонстрировать, как нужно бросать, ловить и подбрасывать мяч. Попросите разных учеников продемонстрировать, как они это делают, и показать другим.

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Not Your Typical Dragon», автор: Дэн Бар-Эль (Dan Bar-el)
(стр. 34 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, сила²

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.



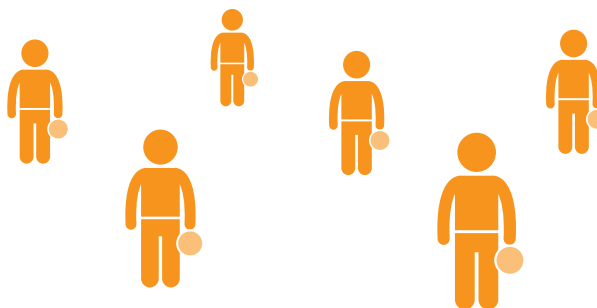
СЛЕДУЙ ЗА ЛИДЕРОМ (5 МИН.)

Инвентарь

- 1 мяч для каждого ученика

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке с мячами в руках



- «Сегодня мы будем играть в игру "Следуй за лидером"».
- «Вы будете следовать моим указаниям. Давайте попробуем».
 - » Прокатите мяч между ног и поймите его.
 - » Положите мяч на пол и перепрыгните через него.
 - » Подбросьте мяч в воздух и сделайте оборот вокруг своей оси.
 - » Перекатите мяч вперед и назад с одной ноги на другую.
 - » Положите мяч на пол, перепрыгните через него, а затем поднимите и подбросьте в воздух.
- Продолжайте увеличивать количество даваемых указаний.
- Начните с двухэтапных указаний и добавляйте больше этапов по мере того, как дети овладевают навыком слушания.

ЛЕТАЩИЙ ПЛАТОЧЕК (5 МИН.)

Инвентарь

- 1 платочек для каждого ученика

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке с платочками в руках



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

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«Закончим занятие песней для заминки. Я начну петь, а вы можете выполнять, что говорится в песне. Присоединяйтесь, когда будете готовы».

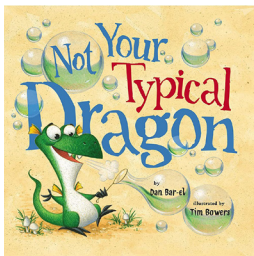
Песня «Замри» (на мелодию Do You Know the Muffin Man?)

Любите касаться пальцев ног?
Касаться пальцев ног? Касаться пальцев ног?
Любите касаться пальцев ног?
Коснитесь и замрите!

Дополнительные движения:

- Любите тянуться вверх?
- Любите размахивать руками?
- Любите немного отдохнуть?

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Not Your Typical Dragon», автор: Дэн Бар-Эль (Dan Bar-el)
(стр. 34 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, сила²

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.



ТРЕНИРОВКА ВРАТАРЯ (5 МИН.)

Инвентарь

- Мяч
- 4 конуса

Подготовка

В двух противоположных концах зала поставьте по два конуса на расстоянии около 1,5 метров друг от друга



- «Сегодня мы поиграем в тренировку вратаря».
- «Сейчас мы будем катать мяч так, чтобы он прокатился между конусами».
- «Конусы будет охранять "вратарь", который будет ловить мяч».
- «Вратарь встает на "ворота"».
- «Кто-то другой катает мяч так, чтобы он попал между конусами».
- «Когда все попробуют закатить мяч, вратарь берет мяч и возвращается на линию, и вратарем становится другой участник».



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».

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«Закончим занятие песней для заминки. Я начну петь, а вы можете выполнять, что говорится в песне. Присоединяйтесь, когда будете готовы».

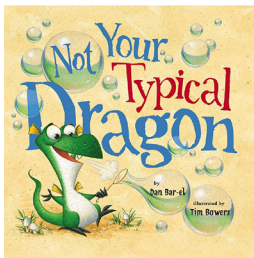
Песня «Замри» (на мелодию Do You Know the Muffin Man?)

Любите касаться пальцев ног?
 Касаться пальцев ног? Касаться пальцев ног?
 Любите касаться пальцев ног?
 Коснитесь и замрите!

Дополнительные движения:

- Любите тянуться вверх?
- Любите размахивать руками?
- Любите немного отдохнуть?

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Not Your Typical Dragon», автор: Дэн Бар-Эль (Dan Bar-el) (стр. 34 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, сила²

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.



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.

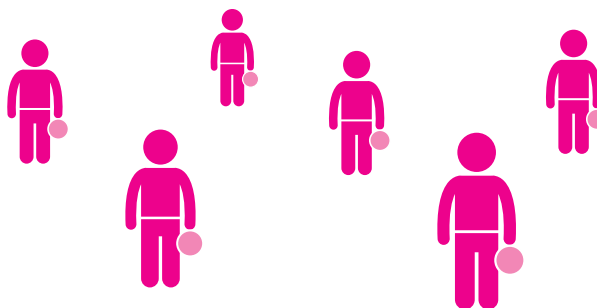
БРОСЬ МЯЧ ЛЕВОЙ РУКОЙ (5 МИН.)

Инвентарь

- Теннисные мячи или мячи похожего по количеству учеников

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке с теннисными мячами в руках



- «Сейчас вы будете бросать мяч сами себе».
- «В этой игре будем тренироваться бросать неведущей рукой».
- «Многие из вас "правши", то есть, правая рука у вас ведущая, ею вы выполняете большинство действий».
- «Некоторые — "левши". Они едят, пишут и бросают мяч левой рукой».
- «Сейчас вы возьмете мяч своей неведущей рукой».
- «Я беру левой». И перебрасываю мяч из левой руки в правую».
- «Ловлю мяч правой рукой и перекладываю обратно в левую, а затем снова бросаю».

Подготовка

Дайте ученикам поперебрасывать мяч из одной руки в другую. Спросите их труднее ли им бросать одной рукой, чем другой.

Дополнительно

Попробуйте и бросать, и ловить мяч неведущей рукой.

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«Закончим занятие песней для заминки. Я начну петь, а вы можете выполнять, что говорится в песне. Присоединяйтесь, когда будете готовы».

Песня «Замри» (на мелодию Do You Know the Muffin Man?)

Любите касаться пальцев ног?
Касаться пальцев ног? Касаться пальцев ног?
Любите касаться пальцев ног?
Коснитесь и замрите!

Дополнительные движения:

- Любите тянуться вверх?
- Любите размахивать руками?
- Любите немного отдохнуть?

Время лидерства

- В книге Райана Хаака «*Different is Awesome*» рассказывается история о том, как в классе главного героя учитель дал задание показать что-нибудь интересное и рассказать об этом. Мальчик привел в класс своего старшего брата, родившегося без одной руки. Одноклассники много расспрашивали брата о том, как он выполняет привычные действия одной рукой. Они быстро поняли, что он может делать всё, что делают они, но по-другому. А еще они поняли, что все мы чем-то отличаемся друг от друга.

Навыки и игры

- Железнодорожный туннель
- Твистер-сложение
- Практика катания
- Боулинг
- Сложение с кеглями
- Заморозка

Инвентарь

- «*Different is Awesome*», автор: Райан Хаак (Ryan Haack)
- Мяч
- Коврик от игры «Твистер» или сетка, сделанная с помощью клейкой ленты для разметки
- Лист для записи результатов на каждого ученика
- Конусы
- Складывающиеся стаканчики, пластиковые кегли или пластиковые бутылки
- Мягкие бревна или лента
- Мешочки с фасолью

Подсказки по замене материалов

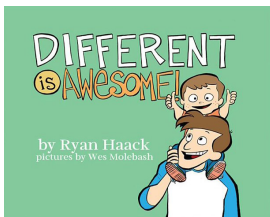
- Вместо коврика от «Твистера» можно сделать линию с помощью клейкой ленты для разметки или использовать маркеры для пола



Примечание

Для заданий этой недели нужен инвентарь и дополнительная подготовка, поэтому лучше оставить эти задания на такой день, когда у вас будут помощники или больше времени!

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Different is Awesome», автор: Райан Хаак (Ryan Haack)
(стр. 36 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.)

«Начнем наш урок для юных атлетов с песенки-разминки. Я начну петь, а вы можете выполнять, что говорится в песне. Присоединяйтесь, когда будете готовы!»

Я двигаюсь вот так! (Мелодия Mulberry Bush)

В школе в зале физкультуры прыгаем, прыгаем.

В школе в зале физкультуры прыгаем вот так!

Вариации:

- «Бегаем»
- «Тянемся»



ТОННЕЛЬ (5 МИН.)

Инвентарь

- Мяч

Подготовка

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



- «В начале урока поиграем в игру «Тоннель».
- «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. Взявший мяч теперь катает мяч по тоннелю».



ТВИСТЕР-СЛОЖЕНИЕ (10 МИН.)

Инвентарь

- Коврик от игры «Твистер» или сетка, сделанная с помощью клейкой ленты для разметки или нарисованная мелом
- Распечатанная таблица для записи результатов на каждого ученика
- Планшет и карандаш
- Мешочки с фасолью

Подготовка

Напишите числа на каждом цветном круге или в каждом квадрате сетки



- «Сегодня вы покажете мне, как вы умеете бросать, а заодно мы будем тренироваться складывать числа».
- «Каждый по очереди будет бросать два мешка на коврик».
- «Затем вы запишете числа, на которые упали ваши мешки и передадите мешки следующему участнику».
- «После этого вам нужно будет сложить свои числа и назвать сумму».

Подготовка

Начните с небольших чисел (1, 2, 3, 4, 5...); и подумайте, как можно сделать это задание в группе несколько раз, прежде чем ученики начнут делать его самостоятельно.

Используйте кубики с цифрами или счетные материалы, чтобы ученикам было проще считать.

Дополнительно

Постепенно увеличивайте числа и подбирайте их так, чтобы ученики объединялись в группы для совместного счета.

Другие варианты: можно вычитать числа или писать вместо чисел частотные слова и просить учеников переписывать их на свои листы, одновременно произнося вслух.

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

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

[GoNoodle: уровень 3, гибкость](#)¹

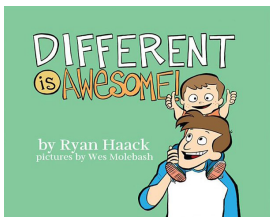
ИЛИ

[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.



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Different is Awesome», автор: Райан Хаак (Ryan Haack)
(стр. 36 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.)

«Начнем наш урок для юных атлетов с песенки-разминки. Я начну петь, а вы можете выполнять, что говорится в песне. Присоединяйтесь, когда будете готовы!»

Я двигаюсь вот так! (Мелодия Mulberry Bush)

В школе в зале физкультуры прыгаем, прыгаем.

В школе в зале физкультуры прыгаем вот так!

Вариации:

- «Бегаем»
- «Тянемся»



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 движется 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».

БОУЛИНГ (10 МИН.)

Инвентарь

- Одноразовые стаканчики
- Мягкие бревна для тренировки баланса
- Мяч

Подготовка

Сделайте дорожку для боулинга с помощью двух бревен и постройте пирамидку из стаканов



- «Сегодня у нас будет боулинг».
- «В конце дорожки стоят стаканчики (кегли), которые нужно сбить».
- «Вы по очереди будете катать мяч и стараться сбить все кегли».
- «После своего броска вы забираете мяч, ставите стаканчики на место и передаете мяч следующему участнику».

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

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

[GoNoodle: уровень 3, гибкость](#)¹

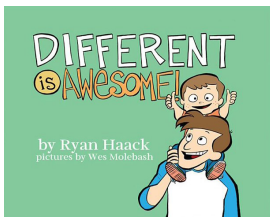
ИЛИ

[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.



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Different is Awesome», автор: Райан Хаак (Ryan Haack)
(стр. 36 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.)

«Начнем наш урок для юных атлетов с песенки-разминки. Я начну петь, а вы можете выполнять, что говорится в песне. Присоединяйтесь, когда будете готовы!»

Я двигаюсь вот так! (Мелодия Mulberry Bush)

В школе в зале физкультуры прыгаем, прыгаем.

В школе в зале физкультуры прыгаем вот так!

Вариации:

- «Бегаем»
- «Тянемся»



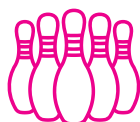
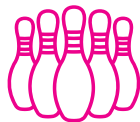
СЛОЖЕНИЕ-БОУЛИНГ (10 МИН.)

Инвентарь

- Кегли для боулинга
- Мяч
- Распечатанная таблица для записи результатов
- Карандаш и планшет

Подготовка

Поставьте 10 кеглей, конусов или бутылок в виде пирамидки, как для боулинга



- «Сегодня будем тренироваться в боулинге».
- «В боулинге нужно прокатить мяч по дорожке так, чтобы сбить все кегли».
- «В боулинге используется 10 кеглей, и у вас есть две попытки, чтобы сбить все».
- «Сначала мы попробуем прокатить мяч несколько раз, а потом начнем игру».
- Дайте ученикам несколько минут для разминки.
- «Мы немного потренировались — теперь я расскажу правила».
- «Вы по очереди будете катать мяч два раза».
- Запустите мяч первый раз, посчитайте, сколько кеглей вы сбили, и запишите результат в первой ячейке вашей таблицы».
- «Затем заберите мяч, запустите его второй раз, посчитайте сбитые кегли и запишите результат во второй ячейке».
- «Поставьте кегли на место, заберите мяч и передайте его следующему участнику. Затем сложите количество сбитых кеглей и посчитаете, сколько вы сбили за два броска».
- «Все пройдут по три раза».

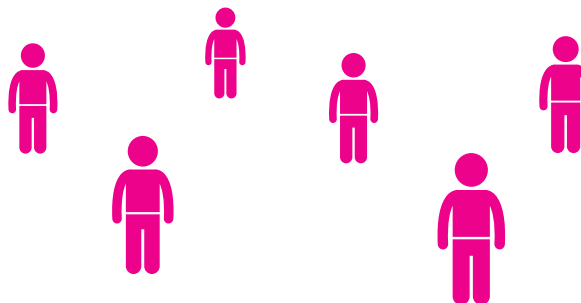
ЗАМОРОЗКА (БРОСОК СНИЗУ) (5 МИН.)

Инвентарь

- Мешочки с фасолью

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке



- «Урок мы закончим игрой под названием "Заморозка"».
- «Два ученика будут водить».
- «Если вас осалили, замрите».
- «Еще два ученика будут "освободить" осаленных».
- «В этой игре у "освободителей" будут мешочки с фасолью».
- «Чтобы "освободить" осаленного, нужно попасть в него мешочком, бросив его снизу».
- «Поймаете мешочек — вы свободны».
- «Если вы уронили мешок, ваш товарищ может бросить еще раз».



ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

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

[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.



Время лидерства

- Навыки построения отношений помогают детям завязать здоровые отношения с другими людьми через общение, сотрудничество и преодоление конфликтных ситуаций. На этой неделе вы можете непосредственно поговорить с учениками о навыках построения отношений и дать им возможность закрепить эти навыки на практике.

Навыки и игры

- Звериный мяч
- Над и под
- Вратарский круг
- Задание на ловлю мяча
- Бросок мяча в стену
- «Заморозка» с отскоком мяча

Инвентарь

- Мячи для детской площадки или что-нибудь похожее

Подсказки по замене материалов

- Можно не давать мяч каждому ученику, а разделить детей на пары и давать мяч каждому ученику в паре по очереди



Примечание

На третий день урока ученики будут бросать мяч об стену. Планируйте занятия соответствующим образом.

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)

Лидерские качества. Что такое навыки построения отношений?

- Навыки построения отношений помогают детям завязать здоровые отношения с другими людьми через общение, сотрудничество и преодоление конфликтных ситуаций.
- «Как можно показать другу, подруге, однокласснику или однокласснице, что вы хотите узнать о нем или о ней побольше?»

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

Юные спортсмены в движении¹

«Сегодня у нас особый порядок разминки. Давайте будем повторять за видео с Юными спортсменами со всего мира!»

или

Включите песню и устройте вечеринку!



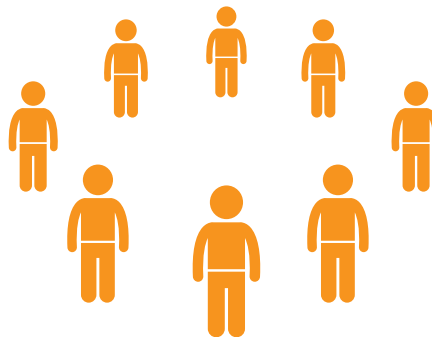
ЗВЕРИНЫЙ МЯЧ (5 МИН.)

Инвентарь

- Мяч

Подготовка

Ученики становятся в большой круг



- «Сегодняшняя игра называется "Звериный мяч"».
- «Сначала мяч будет у меня. Я скажу: «Собака говорит... вуф-вуф-вуф!» — а затем брошу мяч кому-нибудь в кругу.»
- «Пока мяч в воздухе, все должны лаять как собака, пока мяч не поймают».
- «Тот, кто поймает мяч, выбирает другое животное и всё повторяет. Например: «Корова говорит... му» — и бросает кому-нибудь еще».
- «Если вы уже называли животное, можете сесть — так вы будем знать, у кого еще не было мяча».
- «При этом вы будете вместе с остальными издавать звуки животных, когда мяч будет подбрасываться».

Математическая связь

Ученики могут не называть животное, а говорить пример на сложение или вычитание. «3 плюс 4 равно... 7, 7, 7!» Остальные дети группы будут произносить ответ, пока мяч не будет пойман.

Связь с грамотностью

Практикуйте звуки и сочетания букв: ученик, бросая мяч, может произносить: «Буква Б говорит... б, б, б», — а остальные повторяют за ним звук, соответствующий букве.

НАД И ПОД (5 МИН.)

Инвентарь

- Мяч

Подготовка

Ученики выстраиваются в колонну, все смотрят в одном направлении. Мяч находится на одном конце.



- Ученики становятся в колонну и смотрят в одном направлении.
- Передайте мяч ученику, который стоит первым в колонне.
- Первый передает мяч через голову тому, кто стоит позади.
- Второй передает мяч между ногами тому, кто стоит позади.
- Дети чередуются, пока мяч не дойдет до конца колонны.
- Ученик в конце колонны может перебежать с мячом в начало, и игра начнется снова.
- **Вариация:** разделите учеников на две колонны и предложите им соревноваться между собой на скорость.

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».

[Видео: равновесие, уровень 1¹](#)

ИЛИ

[Равновесие, уровень 1](#) (стр. 13–16 по ссылке)²

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



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)

Лидерские качества. Что такое навыки построения отношений?

«Что значит быть хорошим другом? Какие слова говорит хороший друг?»

Начертите таблицу
и записывайте в нее
ответы учеников.

КАК ВЫГЛЯДИТ
ХОРОШИЙ ДРУГ?

ЧТО ОН
ГОВОРИТ?

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

Юные спортсмены в движении¹

«Сегодня у нас особый порядок разминки. Давайте будем повторять за видео с Юными спортсменами со всего мира!»

ИЛИ

Включите песню и устройте вечеринку!

1



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.

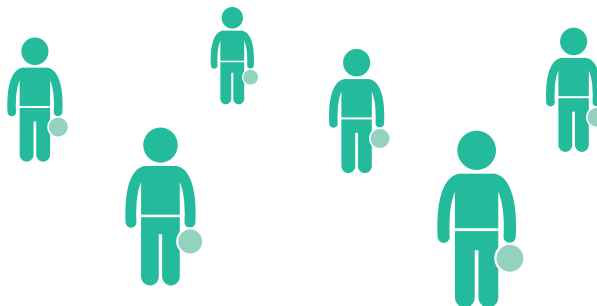
ЗАДАНИЕ НА ЛОВЛЮ МЯЧА (5 МИН.)

Инвентарь

- 1 мяч для каждого ученика

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке с мячами в руках



- «На последних уроках мы тренировались ловить мяч».
- «Сегодня у нас особое задание».
- «Для начала встанем на колени и возьмем мяч».
- «Когда будете готовы, подбросьте мяч в воздух и примите положение сидя с широко расставленными ногами, после чего ловите мяч.».
- «Возможно, потребуется немного потренироваться, чтобы понять, как высоко нужно бросить мяч и как быстро нужно двигаться».
- Другие варианты положений и движений:
 - » Из положения сидя на коленях в положение стоя
 - » Встать и повернуться, а затем поймать мяч
 - » Встать и подбросить мяч, а затем сесть и поймать его

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».

[Видео: равновесие, уровень 1](#)¹

или

[Равновесие, уровень 1](#) (стр. 13–16 по ссылке)²

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



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)

Лидерские качества. Что такое навыки построения отношений?

- «Как лучше всего поделиться с человеком чувствами, которые вы испытываете рядом с ним?»
- **Вариант:** попросите учеников написать, что значит быть хорошим другом

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

Юные спортсмены в движении¹

«Сегодня у нас особый порядок разминки. Давайте будем повторять за видео с Юными спортсменами со всего мира!»

ИЛИ

Включите песню и устройте вечеринку!

2



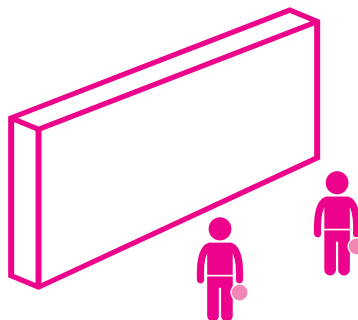
БРОСОК МЯЧА В СТЕНУ (5 МИН.)

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».

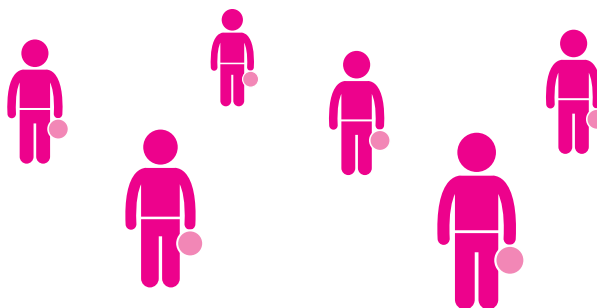
ТАНЕЦ «ЗАМРИ» С ОТСКОКОМ МЯЧА (5 МИН.)

Инвентарь

- 1 мяч для каждого ученика

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке с мячами в руках



- «Сегодня мы будем тренироваться бросать и ловить мяч в игре "Танец «Замри»"».
- «Я включу музыку. Пока музыка играет, вы можете двигаться и ударять мяч об землю, а затем ловить его».
- «Когда музыка остановится, вы должны замереть с мячом в руках».
- **Вариация:** «Считайте, сколько раз вы отбили и поймали мяч, пока я не скажу "стоп"».



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».

Видео: равновесие, уровень 1¹

или

Равновесие, уровень 1 (стр. 13–16 по ссылке)²

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



Время лидерства

- Благодаря книге Тони и Джэн Пэйн «*The Hippo-NOT-amus*» дети научатся включать фантазию и выражать новые идеи с помощью подручного материала.

Навыки и игры

- Бросание и ловля воздушных шаров
- Ловля с хлопком
- Отскок и ловля
- Над и под
- Ловля мяча снизу
- Перебрасывание мяча в парах

Инвентарь

- «*The Hippo-NOT-amus*», авторы: Тони Пэйн и Джэн Пэйн (Tony Payne, Jan Payne)
- Воздушные шары
- Мячи

Подсказки по замене материалов

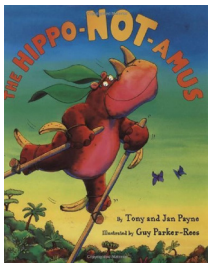
- Вместо воздушного шара используйте пляжный мяч



Примечание

На этой неделе во многих играх мы будем использовать воздушные шары. Надуйте по одному шару для каждого ученика (и несколько запасных). После урока оставьте их на потом, чтобы сэкономить время. Храните их в сумке для инвентаря или в большом пластиковом пакете.

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«The Hippo-NOT-amus», авторы: Тони Пэйн и Джен Пэйн (Tony Payne, Jan Payne) (стр. 38 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.



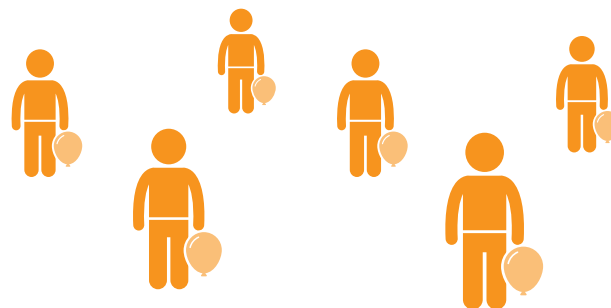
БРОСАНИЕ И ЛОВЛЯ ВОЗДУШНЫХ ШАРОВ (5 МИН.)

Инвентарь

- 1 воздушный шар (пляжный мяч) для каждого ученика

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке с шарами в руках



Дополнительная информация

На этой неделе вы будете использовать воздушные шары в различных занятиях, поэтому после каждого занятия складывайте их в сумку для инвентаря или большой пластиковый пакет.

- «Сегодня мы будем тренироваться бросать и ловить».
- «У каждого из вас будет воздушный шар. Его нужно будет подбрасывать в воздух и ловить, когда он будет падать».
- «Мы попрактикуемся несколько минут и перейдем к следующему занятию».
- Другие задания с воздушными шарами:
 - » Ученики должны разбиться по парам и потренироваться бросать и ловить с партнером
 - » Выстройте учеников в ряд в одном конце комнаты и попросите их потренироваться бросать шар как можно дальше через всю комнату, а затем бежать и пытаться поймать его, прежде чем он коснется земли

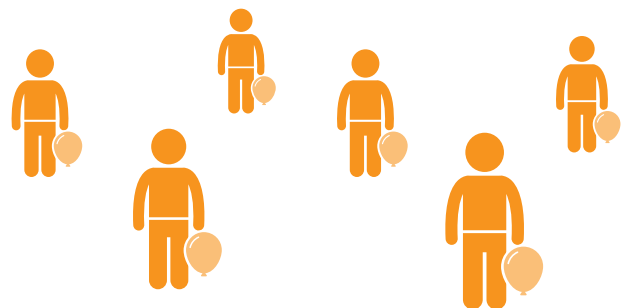
ЛОВЛЯ С ХЛОПКОМ (5 МИН.)

Инвентарь

- 1 воздушный шар (пляжный мяч) для каждого ученика

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке с шарами в руках



- «В игре "Ловля с хлопком" мы будем тренироваться ловить воздушный шар».
- «Вам нужно подбросить шар как можно выше и постараться хлопнуть один раз, и только после этого поймать его».
- «Затем нужно подбросить шар еще раз и хлопнуть уже два раза, после чего поймать его».
- «После этого попробуйте хлопнуть три раза, а затем поймать шар».
- «Продолжайте дальше и проверьте, сколько хлопков вы успеете сделать, прежде чем придется ловить мяч».

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«В завершение урока «Юных спортсменов» у нас будет песня «Если нравится тебе, то делай так». Пойте со мной и повторяйте за мной».

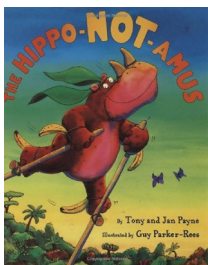
Если нравится тебе, то делай так:

Если нравится тебе, то делай так: дотронься пальцев ног, коленей, плеч, головы и т. д.

Если нравится тебе, то делай так: потянитесь хорошенько.

Придумайте другие способы перемещения в пространстве и разминки для рук, ног, шеи, спины и т. д.

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«*The Hippo-NOT-amus*», авторы: Тони Пэйн и Джен Пэйн (Tony Payne, Jan Payne) (стр. 38 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.



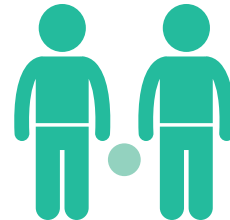
ОТСКОК И ЛОВЛЯ (5 МИН.)

Инвентарь

- 1 мяч для каждой пары учеников

Подготовка

Ученики должны разбиться на пары; у каждой пары один мяч



- «Сегодня мы будем тренироваться отбивать мяч и ловить его».
- «Станьте лицом к партнеру».
- «Вам нужно бросить мяч так, чтобы он отскочил один раз, и только потом попал в руки партнеру».
- «Это называется пас с отскоком».
- «Партнер поймает мяч и бросит его обратно вам (также с отскоком)».

Подготовка

Поместите обруч между партнерами, чтобы им было куда целиться.

Дополнительно

Когда ученики освоят один отскок, предложите увеличивать количество отскоков каждый раунд. Это потребует больше силы; также им придется подумать, где стать и с какой силой бросать мяч.

НАД И ПОД (5 МИН.)

Инвентарь

- Мяч

Подготовка

Ученики выстраиваются в колонну, все смотрят в одном направлении. Мяч находится на одном конце.



- Ученики становятся в колонну и смотрят в одном направлении.
- Передайте мяч ученику, который стоит первым в колонне.
- Первый передает мяч через голову тому, кто стоит позади.
- Второй передает мяч между ногами тому, кто стоит позади.
- Дети чередуются, пока мяч не дойдет до конца колонны.
- Ученик в конце колонны может перебежать с мячом в начало, и игра начнется снова.
- **Вариация:** разделите учеников на две колонны и предложите им соревноваться между собой на скорость.

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«В завершение урока «Юных спортсменов» у нас будет песня «Если нравится тебе, то делай так». Пойте со мной и повторяйте за мной».

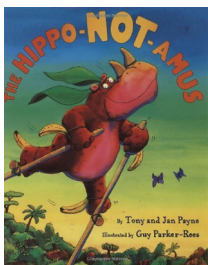
Если нравится тебе, то делай так:

Если нравится тебе, то делай так: дотронься пальцев ног, коленей, плеч, головы и т. д.

Если нравится тебе, то делай так: потянитесь хорошенько.

Придумайте другие способы перемещения в пространстве и разминки для рук, ног, шеи, спины и т. д.

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«The Hippo-NOT-amus», авторы: Тони Пэйн и Джен Пэйн (Tony Payne, Jan Payne) (стр. 38 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.



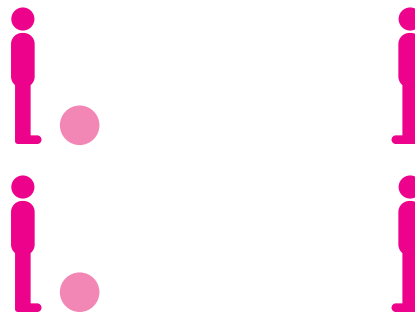
ЛОВЛЯ МЯЧА СНИЗУ (5 МИН.)

Инвентарь

- 1 мяч для каждой пары учеников

Подготовка

Ученики становятся в линию лицом к партнеру, каждая пара получает по мячу



- «Сегодня мы продолжим тренироваться в ловле мяча».
- «При этом мы также попрактикуемся в социальных навыках».
- «Для начала встаньте лицом к партнеру и представьтесь».
- «Вы наверняка уже знакомы, но это всё равно хорошая практика. Можно сказать: "Привет, меня зовут _____"».
- Подождите, пока партнеры представятся друг другу.
- «Теперь мы будем тренироваться бросать мяч на уровне талии или ниже».
- «Когда вы ловите мяч, пальцы должны быть направлены вниз, а руки вытянутым вперед».
- Дайте ученикам несколько минут потренироваться в парах бросать и ловить мяч.
- Через несколько минут остановите их и скажите: "А сейчас поменяемся"».
- «Один ряд сдвинется вправо, и у вас будет новый партнер. Прежде чем поменяться, можете сказать новому партнеру: "До свидания"».
- Дети должны продолжить тренироваться бросать и ловить мяч.

ПЕРЕБРАСЫВАНИЕ МЯЧА В ПАРАХ (5 МИН.)

Инвентарь

- 1 мяч для каждой пары учеников

Подготовка

Ученики разбиваются на пары, берут один мяч на пару и встают в одном конце зала



- «Сегодня мы проверим, как хорошо вы умеете бросать и ловить мяч».
- Вы разобьетесь на пары. У вас будет мяч. Вам нужно будет добраться из одного конца зала в другой, перебрасывая друг другу мяч».
- «Первый участник бежит перед вторым; второй бросает первому мяч, а первый пытается его поймать».
- «Если второй участник поймал мяч, участники меняются, и участник, бросавший мяч, бежит перед партнером и старается поймать мяч».
- «Если мяч упал, участники поднимают его и продолжают бежать».

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«В завершение урока «Юных спортсменов» у нас будет песня «Если нравится тебе, то делай так». Пойте со мной и повторяйте за мной».

Если нравится тебе, то делай так:

Если нравится тебе, то делай так: дотронься пальцев ног, коленей, плеч, головы и т. д.

Если нравится тебе, то делай так: потянитесь хорошенько.

Придумайте другие способы перемещения в пространстве и разминки для рук, ног, шеи, спины и т. д.

Время лидерства

- В книге «*Whoever You Are*» автор Мем Фокс выделяет признаки, по которым все мы похожи и отличаемся. В книге мы видим детей со всего мира и узнаем, какие обычаи они соблюдают, на каких языках говорят, какие блюда готовят, в каких домах живут и в каких школах учатся. Этой книгой автор еще раз подтверждает идею о том, что, даже если мы, на первый взгляд, кажемся такими разными, мы испытываем радость и боль.

Навыки и игры

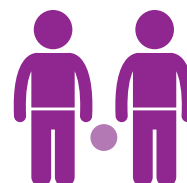
- Бросок мяча в стену
- Перебрасывание мяча с высоким броском
- Ловля с хлопком
- Перебрасывание мяча в парах
- Задание на ловлю мяча
- Поймай конус

Инвентарь

- *Кто бы ты ни был (Whoever You Are)* Мем Фокс (Mem Fox)
- пляжные мячи или мячи для детской площадки
- Обручи
- Конусы
- Теннисные мячи
- Пузыри

Подсказки по замене материалов

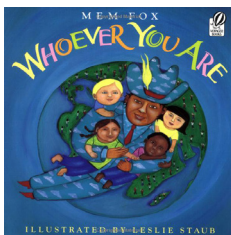
- Можно не давать мяч каждому ученику, а разделить детей на пары и давать мяч каждому ученику в паре по очереди



Примечание

Есть много разных игр, в которых нужно ловить мяч. Если они слишком сложные или легкие для группы, вы можете пропустить их и адаптировать уроки под свои нужды.

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

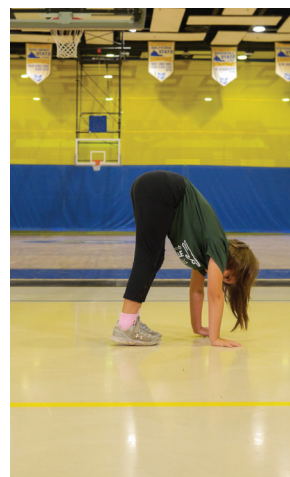
СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

GoNoodle: уровень 1, сила²

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».



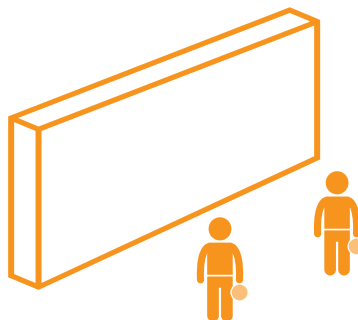
БРОСОК МЯЧА В СТЕНУ (5 МИН.)

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».

ПЕРЕБРАСЫВАНИЕ МЯЧА С ВЫСОКИМ БРОСКОМ (5 МИН.)

Инвентарь

- Мяч
- Обруч

Подготовка

Разделите учеников на 5–6 команд и постройте их в колонны в одном конце зала. Первый ученик из каждой колонны переходит в другой конец зала и встает перед обручем с мячом в руках



- «Сегодня мы, будем, как в прошлый раз, бросать и ловить мяч».
- «В этом задании первый участник вашей команды бежит к обручу, где стоит бросающий».
- «Когда участник добегает до обруча, высоко бросает ему мяч, а участник ловит его».
- «Поймав мяч, участник возвращает его бросавшему и сам встает на его место».
- «Участник, который бросал мяч возвращается к команде и передает эстафету следующему».
- «После этого следующий участник бежит к обручу и ловит мяч».

Математическая связь

Перед тем как следующий ученик побежит за мячом, задайте ему математическую задачу. Сложность задачи регулируйте в зависимости от уровня ученика.

Связь с грамотностью

Напишите частотные слова на надувном мяче и играйте этим мячом. Поймав мяч, ученик должен прочитать слово, которого касается его рука.

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«Закончим занятие песней для заминки. Я начну петь, а вы можете выполнять, что говорится в песне. Присоединяйтесь, когда будете готовы».

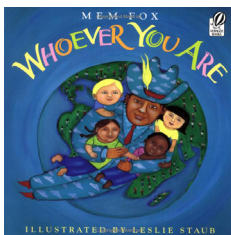
Песня «Замри» (на мелодию Do You Know the Muffin Man?)

Любите касаться пальцев ног?
Касаться пальцев ног? Касаться пальцев ног?
Любите касаться пальцев ног?
Коснитесь и замрите!

Дополнительные движения:

- Любите тянуться вверх?
- Любите размахивать руками?
- Любите немного отдохнуть?

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

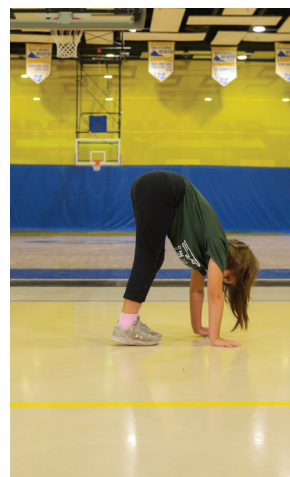
СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

GoNoodle: уровень 1, сила²

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».



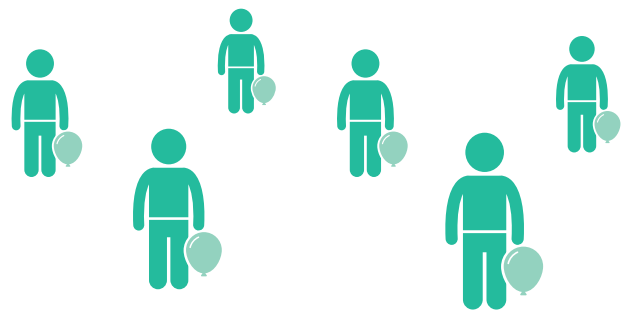
ЛОВЛЯ С ХЛОПКОМ (5 МИН.)

Инвентарь

- 1 воздушный шар (пляжный мяч) для каждого ученика

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке с шарами в руках



- «В игре "Ловля с хлопком" мы будем тренироваться ловить воздушный шар».
- «Вам нужно подбросить шар как можно выше и постараться хлопнуть один раз, и только после этого поймать его».
- «Затем нужно подбросить шар еще раз и хлопнуть уже два раза, после чего поймать его».
- «После этого попробуйте хлопнуть три раза, а затем поймать шар».
- «Продолжайте дальше и проверьте, сколько хлопков вы успеете сделать, прежде чем придется ловить мяч».

ПЕРЕБРАСЫВАНИЕ МЯЧА В ПАРАХ (5 МИН.)

Инвентарь

- 1 мяч на пару

Подготовка

Ученики разбиваются на пары, берут один мяч на пару и встают в одном конце зала



- «Сегодня мы проверим, как хорошо вы умеете бросать и ловить мяч».
- Вы разобьетесь на пары. У вас будет мяч. Вам нужно будет добрать из одного конца зала в другой, перебрасывая друг другу мяч».
- «Первый участник бежит перед вторым; второй бросает первому мяч, а первый пытается его поймать».
- «Если второй участник поймал мяч, участники меняются, и участник, бросавший мяч, бежит перед партнером и старается поймать мяч».
- «Если мяч упал, участники возвращаются к линии старта и начинают заново».

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«Закончим занятие песней для заминки. Я начну петь, а вы можете выполнять, что говорится в песне. Присоединяйтесь, когда будете готовы».

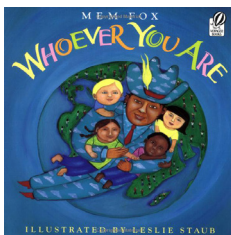
Песня «Замри» (на мелодию Do You Know the Muffin Man?)

Любите касаться пальцев ног?
Касаться пальцев ног? Касаться пальцев ног?
Любите касаться пальцев ног?
Коснитесь и замрите!

Дополнительные движения:

- Любите тянуться вверх?
- Любите размахивать руками?
- Любите немного отдохнуть?

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

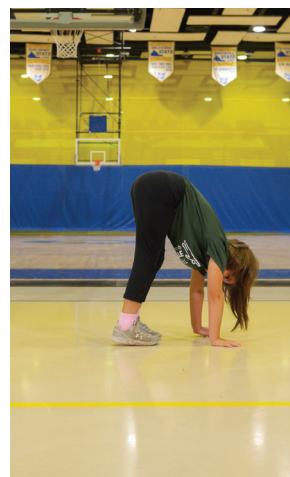
СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

GoNoodle: уровень 1, сила²

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».



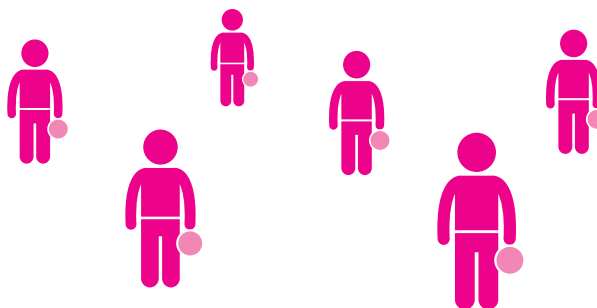
ЗАДАНИЕ НА ЛОВЛЮ МЯЧА (5 МИН.)

Инвентарь

- Мяч

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке с мячами в руках



- «На последних уроках мы тренировались ловить мяч».
- «Сегодня у нас особое задание».
- «Для начала встанем на колени и возьмем мяч».
- «Когда будете готовы, подбросьте мяч в воздух и примите положение сидя с широко расставленными ногами, после чего ловите мяч».
- «Возможно, потребуется немного потренироваться, чтобы понять, как высоко нужно бросить мяч и как быстро нужно двигаться».
- Другие варианты положений и движений:
 - » Из положения сидя на коленях в положение стоя
 - » Встать и повернуться, а затем поймать мяч
 - » Встать и подбросить мяч, а затем сесть и поймать его

ПОЙМАЙ МЯЧ КОНУСОМ (5 МИН.)

Инвентарь

- 1 конус и 1 теннисный мяч на пару

Подготовка

Поделите учеников на пары и поставьте их лицом друг к другу. Один ученик держит конус, второй — мяч.



- «А сейчас потренируемся ловить мяч конусом».
- «Один из вас будет бросать теннисный мяч, а второй будет ловить его так, чтобы мяч упал в конус».
- «Вы делаете по 5 бросков, затем меняетесь, чтобы оба участника могли и побросать, и половить».

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«Закончим занятие песней для заминки. Я начну петь, а вы можете выполнять, что говорится в песне. Присоединяйтесь, когда будете готовы».

Песня «Замри» (на мелодию Do You Know the Muffin Man?)

Любите касаться пальцев ног?
 Касаться пальцев ног? Касаться пальцев ног?
 Любите касаться пальцев ног?
 Коснитесь и замрите!

Дополнительные движения:

- Любите тянуться вверх?
- Любите размахивать руками?
- Любите немного отдохнуть?

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 дома¹

Хотите потренировать эти навыки?

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





Special Olympics
Young Athletes

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

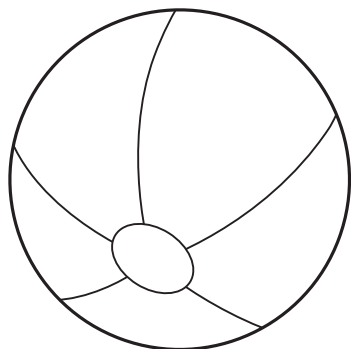
Physical activity is not only a great way to spend free time; it's good for you! That's a message children learn from Young Athletes. The program prepares children for Special Olympics activities that they can participate in when they are older. It also sets the stage for a life of physical activity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



Class News

2

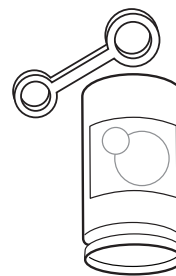
I can catch a big ball.



Color.

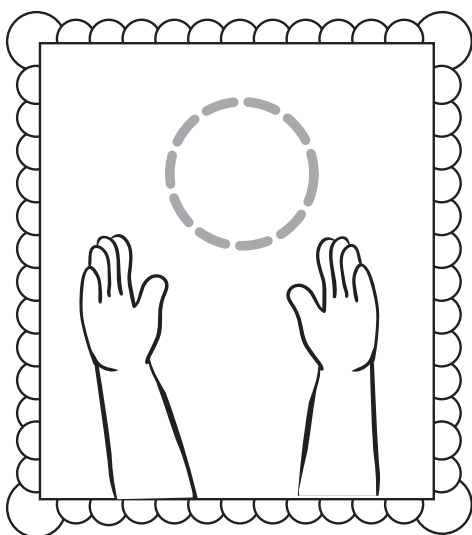
1

I can catch a bubble.



Circle a bubble.

Trace.



I like to play catch!

3

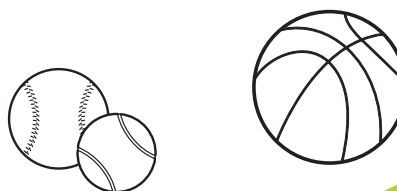
Let's
Practice
& Play

'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.

ТВИСТЕР-СЛОЖЕНИЕ

$$\underline{\hspace{2cm}} + \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\underline{\hspace{2cm}} + \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\underline{\hspace{2cm}} + \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\underline{\hspace{2cm}} + \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\underline{\hspace{2cm}} + \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\underline{\hspace{2cm}} + \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\underline{\hspace{2cm}} + \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\underline{\hspace{2cm}} + \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$$

В первой ячейке запишите, сколько кеглей вы сбили первым броском. Во второй ячейке запишите, сколько кеглей вы сбили вторым броском. Сложите числа в первой и второй ячейках и запишите сумму. После 6 бросков сложите все числа и узнайте, сколько очков вы заработали!

+	+	+	+	+	+
=	=	=	=	=	=

В первой ячейке запишите, сколько кеглей вы сбили первым броском. Во второй ячейке запишите, сколько кеглей вы сбили вторым броском. Сложите числа в первой и второй ячейках и запишите сумму. После 6 бросков сложите все числа и узнайте, сколько очков вы заработали!

+	+	+	+	+	+
=	=	=	=	=	=



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.

Навыки ловли и бросания меча тесно связаны, поэтому во время занятий будет активно тренироваться навык ловли. Одновременно дети будут учиться бросать мяч. В конце блока приведены советы по преподаванию, которые могут быть вам полезны.

Навыки

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ:

- Подбрасывание снизу и (или) бросок сверху
- Гибкость
- Равновесие
- Координация
- Координация глаз и рук
- Сила

КОГНИТИВНЫЕ НАВЫКИ:

- Понимание различных типов бросков
- Слушание
- Следование указаниям и подсказкам

СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ:

- Командная работа
- Коммуникация
- Поочередное выполнение задач

Инвентарь

- Мешочки с фасолью
- Маркеры для пола
- Мячи
- Конусы
- Мягкие мячи (теннисный, пенопластовый)
- Обруч или корзина
- Обручи

Материалы для класса

- Цветная бумага
- Лента
- Несколько ведер, корзин или ящиков
- Легкие мячики
 - » Смятая бумага
 - » Пенопластовые мячи
 - » Помпоны

Книги

- «*I Am Perfectly Designed*», автор: Карамо Браун (Karamo Brown)



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

СТАНДАРТЫ SHAPE (ОБЩЕСТВА ПЕДАГОГОВ ПО ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ)

1.2.9 Демонстрирует ловлю мяча в различных практических заданиях.

1.2.10 Демонстрирует способность бросать мяч в нединамичной среде.



СТАНДАРТЫ ДЛЯ ELA

Ученики могут задать и ответить на вопросы о главных элементах содержания текста. (RL.1.1)

Ученики могут пересказывать прочитанное, упомянув важные подробности, и демонстрируют понимание основной идеи текста или урока. (RL.1.2)

Ученики могут описать персонажей, время и место действия и основные события рассказа, упомянув важные подробности. (RL.1.3)

Ученики могут в больших и малых группах обсудить со сверстниками и взрослыми темы и тексты 1 класса. (SL.1.1)

Ученики могут следовать заранее оговоренным правилам дискуссии — например, внимательно слушать других, говорить по одному — на обсуждаемые темы. (SL.1.1a)

Ученики могут слушать других собеседников и обмениваться мнениями, отвечая на комментарии. (SL.1.1b)

Ученики могут задать вопросы, если им что-то непонятно в теме урока или в тексте. (SL.1.1c)

Ученики могут задать и ответить на вопросы к тексту, прочитанному вслух, или по теме, представленной устно или с помощью других средств. (SL.1.2)

Ученики могут задать и ответить на вопросы по теме выступления, чтобы более подробно разобраться в вопросе или прояснить то, что непонятно. (SL.1.3)

Ученики могут описать людей, места, предметы и события, не упуская важные подробности и четко выражая свои мысли и чувства. (SL.1.4)

СТАНДАРТЫ ПО МАТЕМАТИКЕ

Ученики могут выполнять действия сложения и вычитания с числами в пределах 20 и демонстрируют навыки беглого сложения и вычитания чисел в пределах 10. Ученики могут использовать такие стратегии как сложение по одному, состав числа 10, сочетание сложения и вычитания, и придумывать свои похожие или более простые примеры с известными суммами. (1.OA.6)

Время лидерства

- Навыки ответственного принятия решений помогают детям делать обдуманный выбор, решать проблемы и извлекать уроки из разных ситуаций. На этой неделе поговорите с учениками об ответственном принятии решений и дайте им возможность закрепить навыки на практике.
- **Ответственное принятие решений** — это тема недели для ваших занятий по развитию социального и эмоционального интеллекта.

Навыки и игры

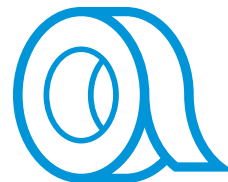
- Бросок снизу
- Джуксей
- Мишень для мешочка с фасолью
- Знакомство
- Сбей мяч!
- Цепь бросков

Инвентарь

- Мешочки с фасолью
- Маркеры для пола
- Цветная бумага
- Лента
- Мешочки с фасолью
- Мячи
- Конусы
- Ведра или корзины для мячей

Подсказки по замене материалов

- Вместо цветной бумаги можно использовать кусочки клейкой ленты на стене или уже имеющуюся краску или картинки



Примечание

Задание на сбивание целей — это отличный способ игровой тренировки любой изучаемой в классе темы. В такой игровой форме ученикам будет интересно повторять материал или готовиться к проверочной работе.

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)

Лидерские качества. Что такое ответственное принятие решений? (стр. 25–26 по ссылке)¹

- Навыки ответственного принятия решений помогают детям делать обдуманный выбор, решать проблемы и извлекать уроки из разных ситуаций.
- Спросите учеников, в каких ситуациях им придется принимать решения.
- Составьте список решений, которые ученики принимают каждый день и покажите им, сколько разных решений им приходится принимать ежедневно. Например: что надеть, чем позавтракать, с кем поговорить в школе, во что играть на перемене, какую книгу почитать и т. д.

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

Юные спортсмены в движении²

«Сегодня у нас особый порядок разминки. Давайте будем повторять за видео с Юными спортсменами со всего мира!»

или

Включите песню и устройте вечеринку!



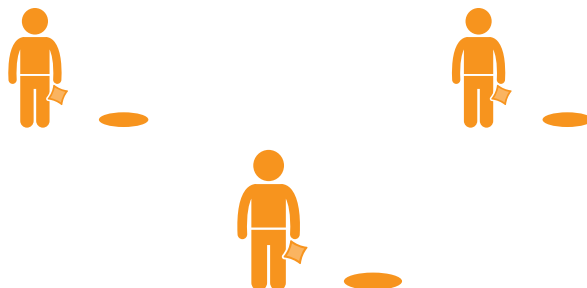
БРОСОК СНИЗУ (5 МИН.)

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».



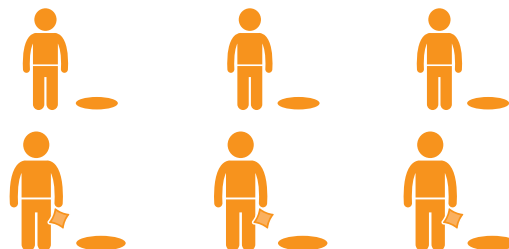
ДЖУКСКОЙ (5 МИН.)

Инвентарь

- Маркеры для пола
- Мешочек с фасолью

Подготовка

Ученики разбиваются по парам и становятся в две параллельные шеренги лицом друг к другу. Перед каждым находится маркер, на одну пару — один мешочек с фасолью



- «Мы будем отрабатывать навыки, используемые в игре «Джукской». Это игра из Африки».
- «В игре «Джукской» команды по очереди бросают кегли в направлении колышка. Кто бросит кеглю ближе к колышку, тот получает очки».
- «Сегодня мы будем тренироваться в броске снизу, который используется в этой игре».
- «Ваша задача — подбросить мешок с фасолью снизу так, чтобы он приземлился как можно ближе к маркеру».
- «Когда один из пары бросил мешочек к маркеру на полу, второй должен поднять его и бросить обратно».

Считается, что игру «Джукской» придумали на мысе Доброй Надежды в Южной Африке. Поначалу в качестве кеглей использовались деревянные штыри от ярм повозок, запряженных волами.



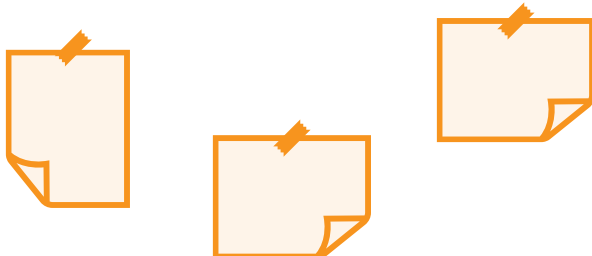
МИШЕНЬ ДЛЯ МЕШОЧКА С ФАСОЛЬЮ (5 МИН.)

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 растяжками для заминки, которые помогут развить гибкость».

[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.)

Лидерские качества. Что такое ответственное принятие решений? (стр. 25–26 по ссылке)¹

- Навыки ответственного принятия решений помогают детям делать обдуманный выбор, решать проблемы и извлекать уроки из разных ситуаций.
- Сейчас, когда мы занимаемся по программе для юных атлетов, вы принимаете решение следовать правилам игры. Как вы думаете, почему важно соблюдать правила?

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

Юные спортсмены в движении²

«Сегодня у нас особый порядок разминки. Давайте будем повторять за видео с Юными спортсменами со всего мира!»

ИЛИ

Включите песню и устройте вечеринку!



ЗНАКОМСТВО (5 МИН.)

Инвентарь

- Мяч

Подготовка

Ученики становятся в большой круг



- «На этой неделе мы говорили о социальных отношениях. Чтобы научиться быть хорошим другом и узнать кого-то поближе, нужно задавать вопросы».
- «Когда вы встречаете кого-то, что вам хочется узнать об этом человеке в первую очередь?
 - » Как тебя зовут?
 - » Какой у тебя любимый цвет?
 - » Любишь играть на улице?
 - » Какая у тебя любимая еда?
 - » У тебя есть братья или сестры?
 - » У тебя есть собака?
- «Мы будем тренироваться задавать вопросы, которые помогут нам узнать друг друга».
- «Для начала я брошу кому-нибудь мяч и задам вопрос: "Какой у тебя любимый цвет?"».
- «Этот человек ответит на вопрос и придумает свой вопрос, который он задаст кому-нибудь еще».

Математическая связь

Вместо личных вопросов повторите темы сложения и вычитания. Ученики могут, бросая мяч, спросить: «Сколько будет $3+4$?», а партнер должен ответить.

Дополнительно

Вместо личных вопросов учитель может встать в центре зала и задавать вопросы по фонетике: «Какой звук дает буква "т"?», «Какой звук у буквы "с" в слове "сделать"?» Бросьте мешок ученику и попросите ответить на вопрос, а затем бросить вам мешок снизу.

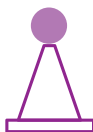
СБЕЙ МЯЧ! (5 МИН.)

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 растяжками для заминки, которые помогут развить гибкость».

[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.)

Лидерские качества. Что такое ответственное принятие решений? (стр. 25–26 по ссылке)¹

- Навыки ответственного принятия решений помогают детям делать обдуманный выбор, решать проблемы и извлекать уроки из разных ситуаций.
- Сыграйте в игру «Перебегай, если...» из 1 урока 15 недели. Вместо сходств и различий задайте ученикам вопрос «Что бы вы выбрали?», и в зависимости от ответа они будут переходить из одного конца зала в другой.
- Например: «Футбол или баскетбол? Футбол — направо, баскетбол — налево».
 - » Вы хотите жить на космическом корабле или в замке?
 - » Печенье или яблоко?
 - » Вы бы надели синюю футболку или красную футболку?
 - » Играть под дождем или в снегу?

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

Юные спортсмены в движении²

«Сегодня у нас особый порядок разминки. Давайте будем повторять за видео с Юными спортсменами со всего мира!»

ИЛИ

Включите песню и устройте вечеринку!



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.

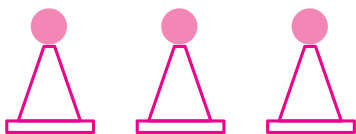
Пункт 3.

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

Пункт 4.

Ученики стараются попасть мешочком в мишень на стене.

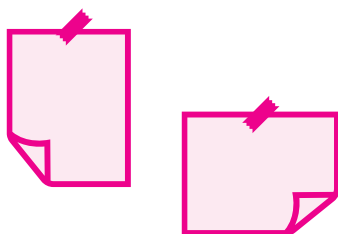
1



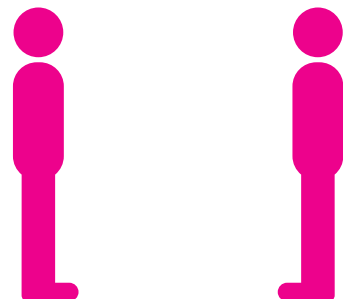
2



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 растяжками для заминки, которые помогут развить гибкость».

[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

- Благодаря книге Карамо Брауна «*I am Perfectly Designed*» дети смогут научиться определять того, кем они восхищаются.
- На этой неделе в рамках развития социального и эмоционального интеллекта вы будете говорить о социальной осознанности.

Навыки и игры

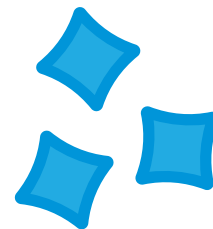
- Бросок двумя руками снизу
- Бросай снежок
- Бросок двумя руками сверху
- Снежки!
- Райуэла
- Броски по мишеням
- Дополнительно (мешочки с фасолью)

Инвентарь

- «*I Am Perfectly Designed*», автор: Карамо Браун (Karamo Brown)
- Обычные мячи, теннисные мячи
- Несколько ведер, корзин или ящиков
- Цветная бумага
- Лента
- Мешочки с фасолью
- Легкие мячики
 - » Смятая бумага
 - » Пенопластовые мячи
 - » Помпоны
- Обручи

Подсказки по замене материалов

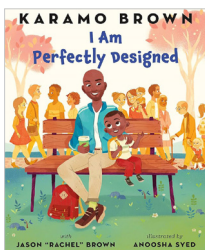
- Вместо теннисных мячей используйте мешочки с фасолью



Примечание

На этой неделе много заданий, связанных с математикой и словесностью. Вы можете попробовать их все или выбрать одно-два и целенаправленно работать над ними. Некоторые задания будут повторяться в последующих уроках.

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

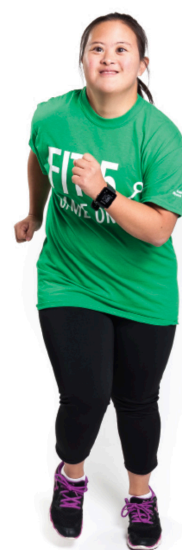
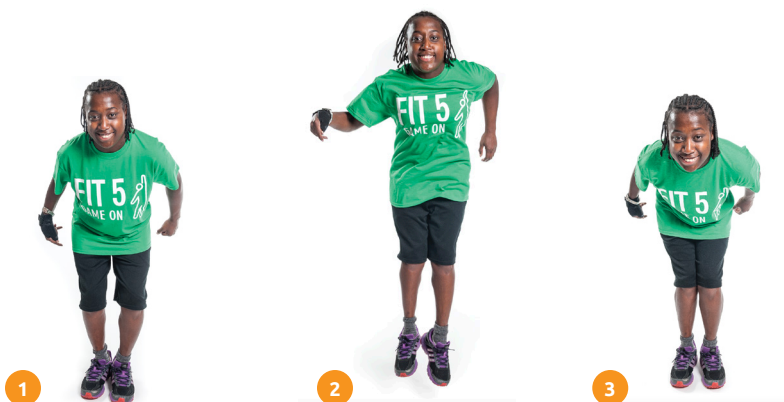
СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

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 ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ (5 МИН.)

Инвентарь

- Мяч для детской площадки

Подготовка

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



- «На этой неделе мы будем отрабатывать броски».
- «Первым заданием будет выполнение броска снизу двумя руками».
- «Повернитесь к партнеру, возьмите мяч двумя руками и бросьте его снизу партнеру снизу».
- «Партнер словит мяч, а затем двумя руками бросит его обратно».
- «Потренируйтесь несколько минут, а затем мы увеличим дальность броска».
- «Сделай шаг назад и бросьте мяч снова».
- «Посмотрите, как далеко вы сможете ловить мяч».



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 ведра».

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.

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

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

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.)



«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

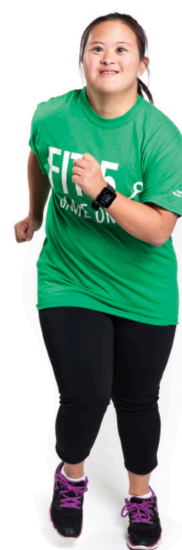
СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

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



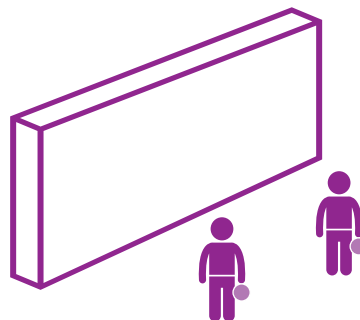
БРОСОК СВЕРХУ (5 МИН.)

Инвентарь

- Мяч или мешочек с фасолью
- Корзина или обруч

Подготовка

Ученики становятся близко к стене, чтобы можно было отрабатывать броски об стену



- «Сегодня мы научимся делать бросок сверху».
 - «Для этого навыка каждому понадобится мяч. Станьте лицом к стене».
 - «Начните с положения стоя, поставьте одну ногу перед другой. Ноги должны быть на ширине бедер».
 - «Затем поднимите руки над головой и покачайте их вперед-назад несколько раз».
 - «Теперь поднимите мяч над головой».
 - «Качнувшись вперед, отпустите мяч».
 - «Потренируемся бросать мяч сверху в стену».
- Пусть дети попробуют сделать несколько бросков. Затем они должны разбиться на пары так, чтобы можно было отрабатывать броски друг другу.
 - После того, как ученики отработают броски с партнером, можете дать корзину или обруч в качестве мишени.



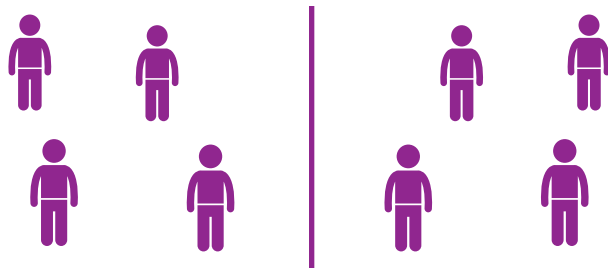
СНЕЖКИ! (5 МИН.)

Инвентарь

- Легкие мячики: мятая бумага, пенопластовые шарики или помпоны

Подготовка

Разделите помещение на две половины линией. По обе стороны от линии положите мячи. Разделите учеников на две группы.



- «Готовы поиграть в снежки?»
- «Ваша цель — перебросить все «снежки» по другую сторону линии».
- «В этом упражнении мы будем отрабатывать бросок сверху. Посмотрим, как далеко вы сможете бросать "снежки"».
- Дополнительно:
 - » Ученики должны бросать «снежки» до тех пор, пока все не окажутся на одной стороне. Затем попросите их сесть.
 - » Используйте разноцветные мешочки с фасолью или мячи: ученики должны как можно быстрее перебросить все «снежки» одного цвета на противоположную сторону.

РАЙУЭЛА (5 МИН.)

Инвентарь

- Маленькие мячи или мешочки с фасолью
- Коробка или корзина в качестве мишени

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 мы будем играть в игру из Латинской Америки под названием "Райуэла"!»
- «Вы начинаете со своего места, берете мяч и бросаете его снизу в ведро или коробку».
- «Если промахнулись, вам нужно бегом забрать мяч и передать его следующему в очереди».
- «Если забросите, переходите в конец очереди. Бросает следующий».
- «Обычно в игре «Райуэла» подсчитывают очки в зависимости от того, в каком месте коробки приземлился мяч».
- «Мы счет вести не будем. Но вы как команда должны попытаться забросить все мячи в коробки!»

Это традиционная чилийская игра (ее также называют «техо»), которой уже много лет. Слово «райуэла» также можно перевести как «классики», но в этой игре оно используется иначе.



ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

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

GoNoodle: уровень 2, гибкость¹

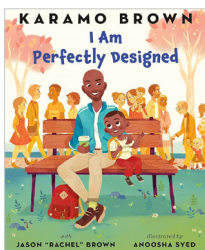
или

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.)



«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

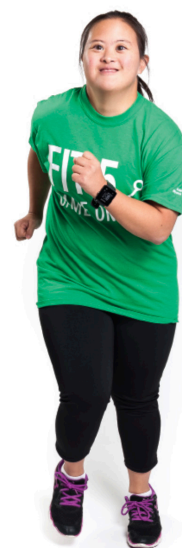
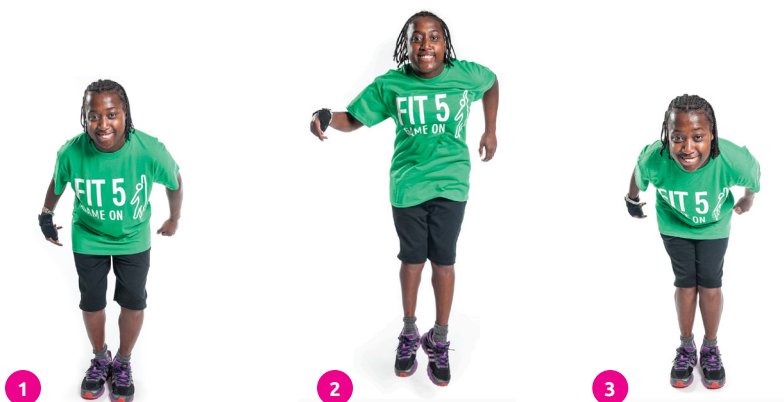
СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

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



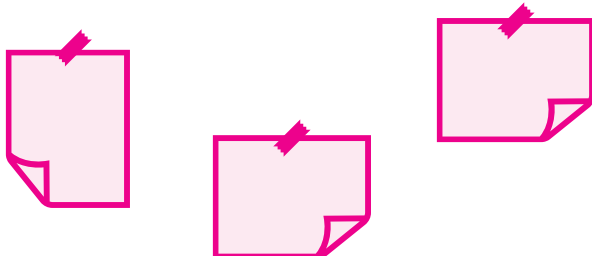
ЗАДАНИЕ НА ПОПАДАНИЕ В МИШЕНЬ (5 МИН.)

Инвентарь

- Цветная бумага
- Лента
- Мешочки с фасолью

Подготовка

Наклейте разноцветную цветную бумагу на стены по всей комнате



- «Сегодня будем тренировать бросок сверху: будем целиться высоко и бросать далеко».
- «На стене наклеены листы цветной бумаги».
- «Давайте для разминки каждый выберет свой цвет и постарается броском сверху попасть в листок выбранного цвета».
- «После разминки называть цвета буду я, а вы будете бросать мешок в тот цвет, который я назову».

Математическая связь

Эту игру можно использовать для повторения математических терминов: термины можно написать на бумаге, и вместо цветов можно читать определение, а ученик будет бросать в нужный термин. Для начала можно использовать этот список.

Связь с грамотностью

Напишите на листах бумаги частотные слова. Вместо цветов читайте слово, а ученик будет бросать в названную цель.



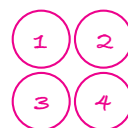
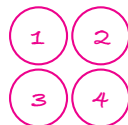
СЛОЖЕНИЕ В ИГРЕ С МЕШКАМИ (5 МИН.)

Инвентарь

- 4 обруча/ведра/квадрата, нарисованные с помощью клейкой ленты для пола, с цифрами 1, 2, 3, 4
- Мешочки с фасолью
- Бумага
- Доски-планшеты
- Карандаш

Подготовка

Разложите по 4 обруча на каждую группу учеников. Разделите учеников на 4 группы.



- «Сегодня вы покажете мне, как вы умеете бросать, а заодно мы потренируемся складывать числа».
- «Я раздам вам листы бумаги и карандаши, чтобы вы могли записывать свои очки».
- «Вы по очереди будете бросать мешок в обруч».
- «Внутри каждого обруча написано число».
- «В какой обруч вы попадете, столько очков вы получите».
- «Если попали на 3, у себя на листе вы записываете "3"».
- «Если в следующий раз попадете на 2, то к числу 3 прибавите 2 и получите сумму 5».
- «Все пройдут по 5 раз, и в конце вы сложите все записанные числа».

Подготовка

Вместо того чтобы каждый ученик записывал и складывал свои результаты, можно повесить большую таблицу на всю группу и следить за результатами вместе. Это может делать второй взрослый или добровольный помощник.

Дополнительно

Увеличьте числа внутри обручей, чтобы усложнить задание. Можно начать с 20 и вычитать числа, на которые упадет мешок. Побеждает тот, кто первым дойдет до нуля.

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

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

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».



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

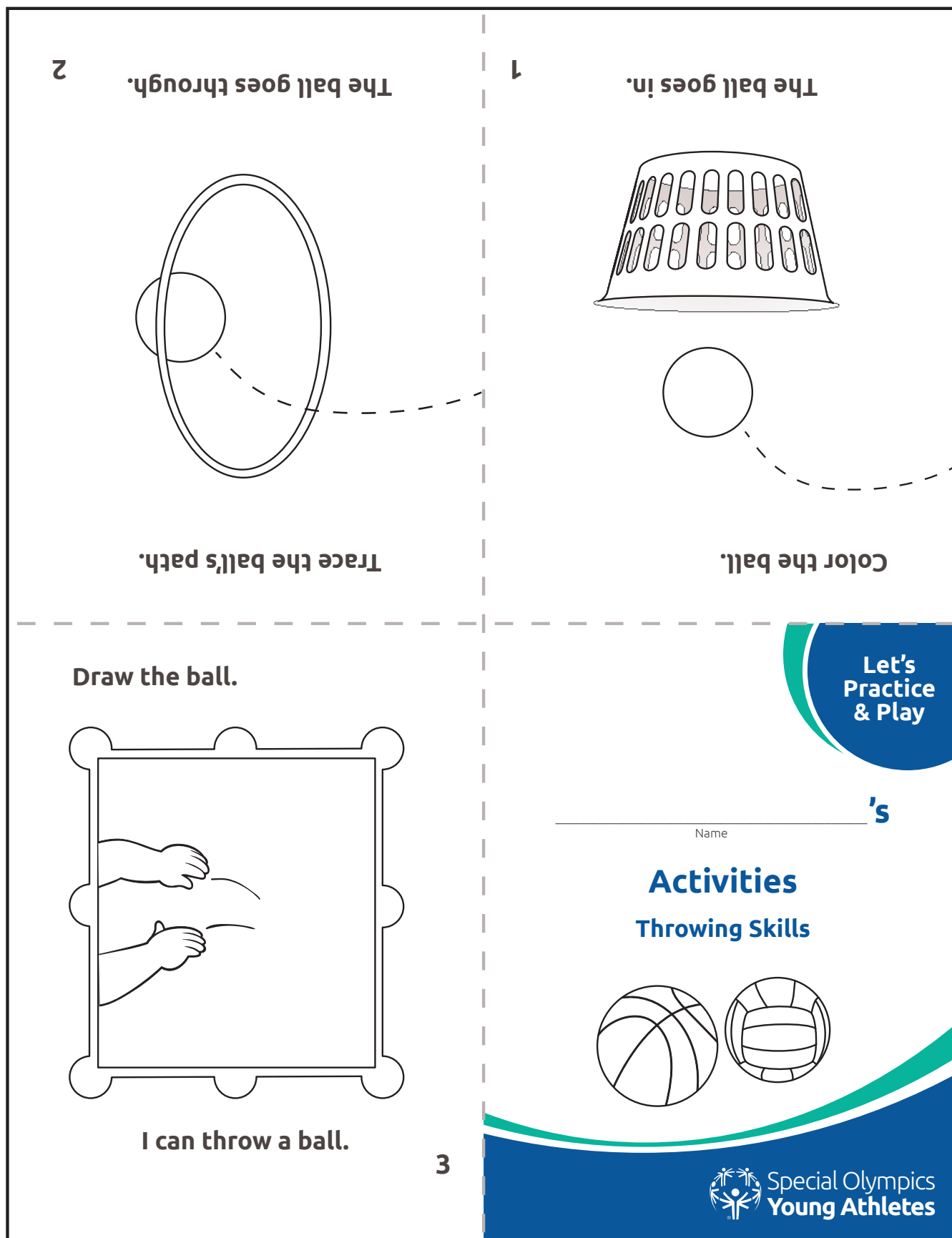


Confidence Booster

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



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



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

В этом блоке можно делать самые разные модификации и адаптации в зависимости от уровня подготовки учеников. Используйте различные снаряды (например, ракетки или аквапалки) — это поможет упростить или усложнить занятия в зависимости от уровня учеников.

Навыки удара нужны во многих видах спорта и физической активности. Применяйте эти задания в тех уроках, где используются эти навыки.

Навыки

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ:

- Визуальное отслеживание
- Координация глаз и рук
- Равновесие и устойчивость
- Сила
- Координация тела

КОГНИТИВНЫЕ НАВЫКИ:

- Следование указаниям
- Запоминание подсказок
- Запоминание правильного хвата

СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ:

- Командная работа

Инвентарь

- Орудия:
 - » Ракетки для пинг-понга
 - » Бумажные тарелки
 - » Аквапалки
 - » Ракетки для тенниса
 - » Кегли для боулинга
- Мячи
- Конусный или стойка с мячиком
- Маркеры для пола

Материалы для класса

- Воздушный шар для каждого ученика
- Устройство воспроизведения музыки
- Линия (лента или мел)

Книги

- *Передай другому (Pass It On)* Софи Хенн (Sophy Henn)
- *«Alma and How She Got Her Name»*, автор: Хуана Мартинес-Нил (Juana Martinez-Neal)



Удары с помощью рук

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ:

- Лицо обращено в сторону предмета
- Туловище не поворачивается
- 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

СТАНДАРТЫ SHAPE (ОБЩЕСТВА ПЕДАГОГОВ ПО ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ)

1.2.12 Демонстрирует удары руками в различных практических заданиях.

1.2.13 Демонстрирует удары орудием с короткой рукояткой в нединамичной среде.

1.2.14 Демонстрирует удары орудием с длинной рукояткой в различных практических заданиях.



СТАНДАРТЫ ДЛЯ ЕЛА

Ученики могут писать короткие сочинения, в которых они в нужной последовательности подробно описывают два и более события, используют показатели времени для указания порядка событий и делают некий вывод. (W.1.3)

Ученики могут задать и ответить на вопросы о главных элементах содержания текста. (RL.1.1)

Ученики могут пересказывать прочитанное, упомянув важные подробности, и демонстрируют понимание основной идеи текста или урока. (RL.1.2)

Ученики могут описать персонажей, время и место действия и основные события рассказа, упомянув важные подробности. (RL.1.3)

Ученики могут в больших и малых группах обсудить со сверстниками и взрослыми темы и тексты 1 класса. (SL.1.1)

Ученики могут следовать заранее оговоренным правилам дискуссии, например, внимательно слушать других, говорить по одному, не отклоняясь от темы или обсуждаемого текста. (SL.1.1a)

Ученики могут слушать других собеседников и обмениваться мнениями, отвечая на комментарии. (SL.1.1b)

Ученики могут задать вопросы, если им что-то непонятно в теме урока или в тексте. (SL.1.1c)

Ученики могут задать и ответить на вопросы к тексту, прочитанному вслух, или по теме, представленной устно или с помощью других средств. (SL.1.2)

Ученики могут задать и ответить на вопросы по теме выступления, чтобы более подробно разобраться в вопросе или прояснить то, что непонятно. (SL.1.3)

Ученики могут описать людей, места, предметы и события, не упуская важные подробности и четко выражая свои мысли и чувства. (SL.1.4)

Время лидерства

- Прочитав книгу Софи Хенн «*Pass It On*», ученики смогут ощутить радость дарения.
- На этой неделе в рамках развития социального и эмоционального интеллекта вы будете говорить о навыках построения отношений.

Навыки и игры

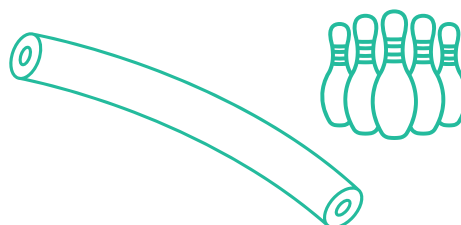
- Удары по воздушным шарам
- Передай шарик
- Удары с позиций
- Безумный теннис
- Тренер говорит
- Волейбол для начинающих

Инвентарь

- «*Pass It On*», автор: Софи Хенн (Sophy Henn)
- Воздушный шар для каждого ученика
- Орудия:
 - » Ракетки для пинг-понга
 - » Бумажные тарелки
 - » Аквапалки
 - » Ракетки для тенниса
 - » Кегли для боулинга
- Линия (лента или мел)
- Воздушный шар или пляжный мяч

Подсказки по замене материалов

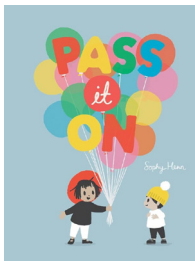
- В этом блоке к выбору орудий можно подойти творчески. Можно предложить ученикам поделиться идеями. Например, можно использовать ракетки, бумажные тарелки, аквапалки и кегли.



Примечание

Уроки включают в себя различные игры с воздушными шарами. Надуйте достаточное количество воздушных шаров для класса (и несколько запасных) и не сдувайте: они понадобятся в течение всей недели. Если воздушные шары использовать не получается, найдите достаточно пляжных мячей: по одному на каждого ученика или один на пару.

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.)

«Сегодня в качестве разминки у нас будет песенка. Я повторю один раз, а затем вы можете повторять за мной!»

ПЕСНЯ: «Шевели пальцами, топочи ногами»

Поднимите руки, шевелите пальцами.

Шевелите пальцами во всю мощь!

Топните ногами.

Топочите во всю мощь!

Сядьте и скрестите ноги.

Руки положите на колени.

Мы готовы начинать.

Будем слушать, а потом играть!



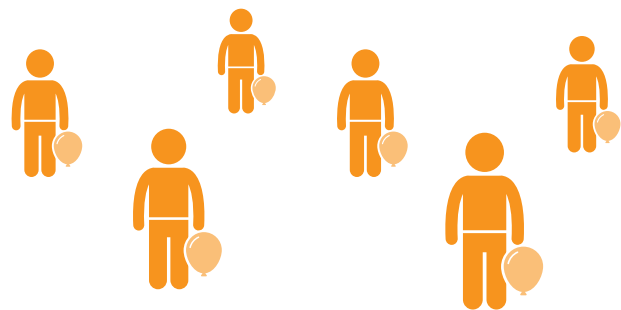
УДАРЫ ПО ВОЗДУШНЫМ ШАРАМ (5 МИН.)

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 с помощью руки, биты или ракетки бьем по предмету (например, по мячу или воздушному шару)».
- «Важно не отрывать взгляд от предмета во время удара: это поможет сосредоточиться на действии».
- «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 растяжками для заминки, которые помогут развить гибкость».

Fit 5: гибкость, уровень 2 (видео)¹

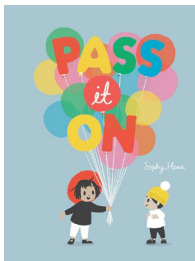
ИЛИ

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.)

«Сегодня в качестве разминки у нас будет песенка. Я повторю один раз, а затем вы можете повторять за мной!»

ПЕСНЯ: «Шевели пальцами, топочи ногами»

Поднимите руки, шевелите пальцами.

Шевелите пальцами во всю мощь!

Топните ногами.

Топочите во всю мощь!

Сядьте и скрестите ноги.

Руки положите на колени.

Мы готовы начинать.

Будем слушать, а потом играть!

¹



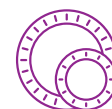
УДАРЫ С ПОЗИЦИЙ (10 МИН.)

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.

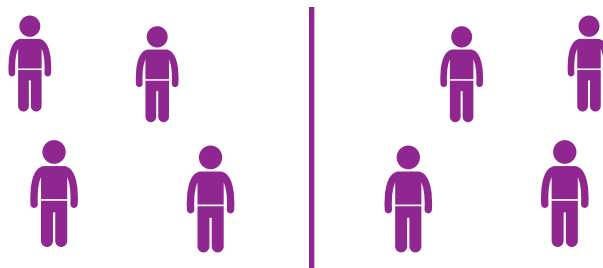
БЕЗУМНЫЙ ТЕННИС (5 МИН.)

Инвентарь

- Воздушные шары
- Линия на полу
- Инвентарь из задания «Удары с позиций»: один предмет на каждого ученика

Подготовка

Разделите помещение на две половины линией, а учеников разбейте на две группы



- «Мы попробовали много разных техник удара на наших станциях. Теперь мы будем применять эти техники в игре, которая называется "Безумный теннис"».
- «Вы разделитесь на две команды. У вас будут разные ракетки».
- «Я брошу шарик одной команде, и им нужно будет перебросить его за линию другой команде».
- «Сейчас посмотрим, как долго вы сможете удержать шарик в воздухе».
- Разделите учеников на две группы поровну.
- Дайте им время так поиграть, затем расскажите о новом задании.
- «В следующем раунде каждый участник команды должен ударить по мячу по одному разу, прежде чем вы начнете бить по второму разу.
- «Посмотрим, как ваша дружная команда не даст шару упасть на пол».

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

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

Fit 5: гибкость, уровень 2 (видео)¹

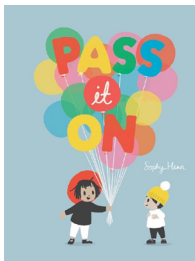
ИЛИ

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.)

«Сегодня в качестве разминки у нас будет песенка. Я повторю один раз, а затем вы можете повторять за мной!»

ПЕСНЯ: «Шевели пальцами, топочи ногами»

Поднимите руки, шевелите пальцами.

Шевелите пальцами во всю мощь!

Топните ногами.

Топочите во всю мощь!

Сядьте и скрестите ноги.

Руки положите на колени.

Мы готовы начинать.

Будем слушать, а потом играть!

¹



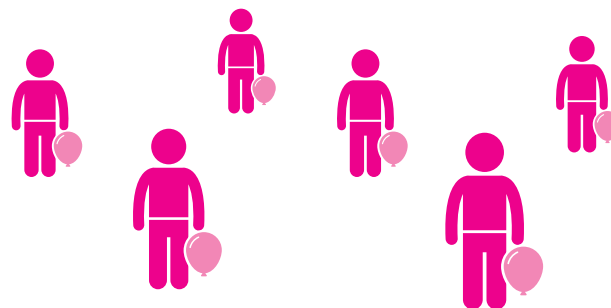
ТРЕНЕР ГОВОРИТ (5 МИН.)

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

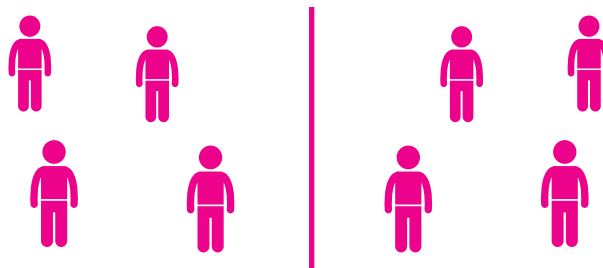
ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ (10 МИН.)

Инвентарь

- Воздушный шар или пляжный мяч
- Линия посередине комнаты

Подготовка

Разделите помещение на две половины линией, а учеников разбейте на две группы



- «На этой неделе мы отрабатывали удары. Сегодня мы будем применять этот навык в новом виде спорта».
- «Сегодня мы будем играть в волейбол».
- «Я поделю вас на две команды».
- «Между командами будет линия».
- «Ваша цель — перебросить мяч через линию другой команде».
- «Чтобы перебросить мяч, вы можете скоординироваться и бить по нему по очереди».
- «По мячу можно бить открытой ладонью или кулаком».
- «Сначала мы пару раз потренируемся, а потом будем считать, сколько раз шарик перелетит через линию».
- Если в классе много учеников, разделите их на несколько маленьких команд и проведите несколько игр, чтобы все могли поучаствовать.



ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

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

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

- Благодаря книге Хуаны Мартинес-Нил «*Alma and How She Got Her Name*» ученики смогут взглянуть на свое имя как на маленькое произведение искусства.
- Ответственное принятие решений — это тема недели для ваших занятий по развитию социального и эмоционального интеллекта.

Навыки и игры

- Гандбол
- Софтбол для начинающих
- Волейбол для начинающих
- Музыкальные шарики вверх
- Тренер говорит
- Аэростат

Инвентарь

- «*Alma and How She Got Her Name*», автор: Хуана Мартинес-Нил (Juana Martinez-Neal)
- Мячи
- Конусы
- Стойка с мячиком
- Ракетка или бита
- Воздушный шар или пляжный мяч
- Линия на полу
- Маркеры для пола
- Устройство воспроизведения музыки

Подсказки по замене материалов

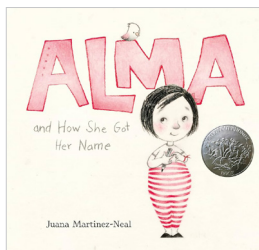
- Вместо воздушного шара используйте пляжный мяч



Примечание

Уроки включают в себя различные игры с воздушными шарами. Надуйте достаточное количество воздушных шаров для класса (и несколько запасных) и не сдувайте: они понадобятся в течение всей недели. Также можно использовать пляжные мячи.

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Alma and How She Got Her Name», автор: Хуана Мартинес-Нил (Juana Martinez-Neal) (стр. 45 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, ноги вместе».

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



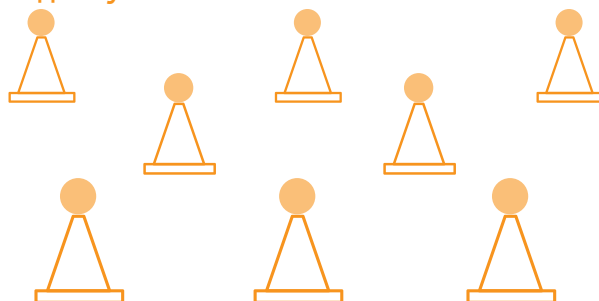
ГАНДБОЛ (5 МИН.)

Инвентарь

- Мячи
- Конусы

Подготовка

Поместите мячик на вершину конуса — для каждого ученика



- «Сегодня мы будем отрабатывать навыки, необходимые и для игры в гандбол».
- «Мы продолжим практиковать нанесение ударов».
- «Поместите мячик на вершину конуса».
- «Мы будем тренироваться сбивать мяч с конуса открытой рукой — настолько далеко, насколько получится».
- «Попробуйте сделать это 10 раз».
- «Теперь сожмите кулак и сбейте мяч с конуса кулаком».
- «Попробуйте сделать это 10 раз».



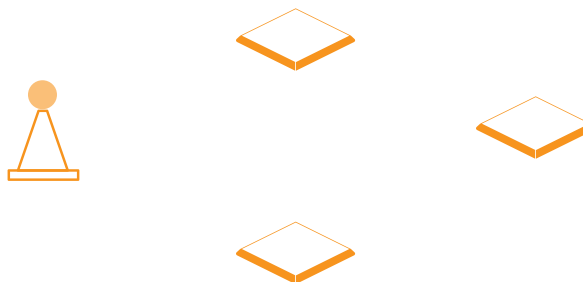
СОФТБОЛ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ (5 МИН.)

Инвентарь

- Мяч
- Конусный или стойка с мячиком
- Бита или ракетка
- Базы

Подготовка

Поместите мячик на конус или стойку. Сделайте базы, вокруг которых ученики должны будут обегать после удара по мячу.



- «Еще один вид спорта, в котором используются удары, это софтбол».
- «Вы нужно сбить мячик со стойки с помощью биты, а затем обегать базы».
- «Сегодня мы будем отрабатывать этот навык».
- «Все выстраиваются за конусами (стойками) и сбивают мячик ракеткой (битой) со стойки».
- «Ударив по мячу, вы должны добежать до первой базы и остановиться».
- «Следующий ученик сбивает мяч со стойки и бежит к первой базе. Ученик на первой базе бежит ко второй».
- «Каждый раз, когда кто-то сбивает мяч, вы бежите к следующей базе, пока не возвращаетесь на домашнюю базу».
- «А теперь будем играть!»

Связь с грамотностью

При знакомстве с новым видом спорта очень удобно обсудить последовательность действий. Эта распечатка поможет ученикам отработать этапы игры в софтбол в определенном порядке. Вырежьте картинки и попросите детей разложить их в правильной последовательности.



ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«Закончим занятие песней для заминки. Я начну петь, а вы можете выполнять, что говорится в песне. Присоединяйтесь, когда будете готовы».

Мелодия из *Wheels on the Bus*:

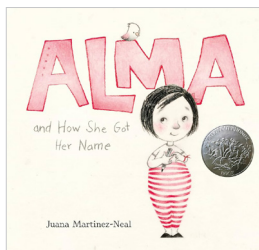
Мы, спортсмены, тянемся к носочкам (наклонитесь и потянитесь), тянемся к носочкам. Мы, спортсмены, тянемся к носочкам — целый день.

Стали бегунами: побежали и бежим, и бежим, и бежим. Стали бегунами: побежали и бежим — весь город пробежали. (Бегайте на месте.)

Прыгнули мы в воду — и поплыли, и плывем, и плывем, и плывем.

Прыгнули мы в воду — и поплыли, и плывем — всё озеро проплыли. (Двигайте руками так, будто плывете.)

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Alma and How She Got Her Name», автор: Хуана Мартинес-Нил (Juana Martinez-Neal) (стр. 45 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, ноги вместе».

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



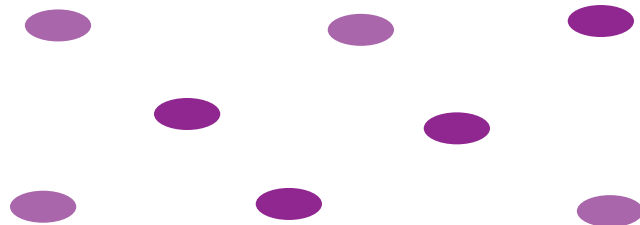
МУЗЫКАЛЬНЫЕ ШАРИКИ ВВЕРХ (5 МИН.)

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».

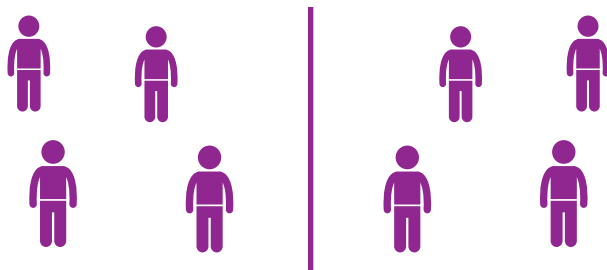
ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ (10 МИН.)

Инвентарь

- Воздушный шар или пляжный мяч
- Линия посередине комнаты

Подготовка

Разделите помещение на две половины линией, а учеников разбейте на две группы



- «На этой неделе мы отрабатывали удары. Сегодня мы будем применять этот навык в новом виде спорта».
- «Сегодня мы будем играть в волейбол».
- «Вы разделитесь на две команды».
- «Между командами будет линия».
- «Ваша цель — перебросить мяч через линию другой команде».
- «Чтобы перебросить мяч (шарик), вы можете скоординироваться и бить по нему по очереди».
- «Сначала мы потренируемся бить открытой ладонью».
- «Попробуйте сделать это 10 раз».
- «Теперь мы потренируемся бить кулаком».
- «Попробуйте сделать это 10 раз».



ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

«Закончим занятие песней для заминки. Я начну петь, а вы можете выполнять, что говорится в песне. Присоединяйтесь, когда будете готовы».

Мелодия из *Wheels on the Bus*:

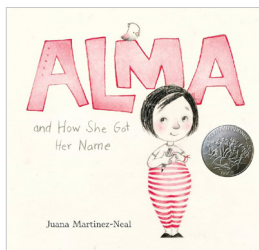
Мы, спортсмены, тянемся к носочкам (наклонитесь и потянитесь), тянемся к носочкам. Мы, спортсмены, тянемся к носочкам — целый день.

Стали бегунами: побежали и бежим, и бежим, и бежим. Стали бегунами: побежали и бежим — весь город пробежали. (Бегайте на месте.)

Прыгнули мы в воду — и поплыли, и плывем, и плывем, и плывем.

Прыгнули мы в воду — и поплыли, и плывем — всё озеро проплыли. (Двигайте руками так, будто плывете.)

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Alma and How She Got Her Name», автор: Хуана Мартинес-Нил (Juana Martinez-Neal) (стр. 45 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, ноги вместе».

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



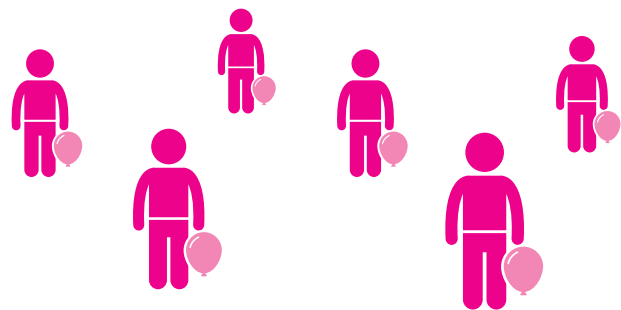
ТРЕНЕР ГОВОРИТ (5 МИН.)

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

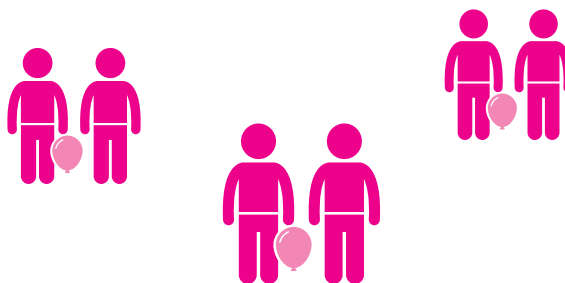
АЭРОСТАТ (5 МИН.)

Инвентарь

- 1 шарик на пару

Подготовка

Ученики должны разбиться на пары; у каждой пары один шарик



- *Наша новая игра называется "Аэростат"».*
- *«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.)

«Закончим занятие песней для заминки. Я начну петь, а вы можете выполнять, что говорится в песне. Присоединяйтесь, когда будете готовы».

Мелодия из *Wheels on the Bus*:

Мы, спортсмены, тянемся к носочкам (наклонитесь и потянитесь), тянемся к носочкам. Мы, спортсмены, тянемся к носочкам — целый день.

Стали бегунами: побежали и бежим, и бежим, и бежим. Стали бегунами: побежали и бежим — весь город пробежали. (Бегайте на месте.)

Прыгнули мы в воду — и поплыли, и плывем, и плывем, и плывем.

Прыгнули мы в воду — и поплыли, и плывем — всё озеро проплыли. (Двигайте руками так, будто плывете.)

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.



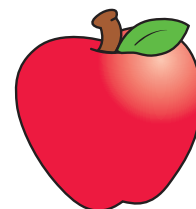
Healthy Habits

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

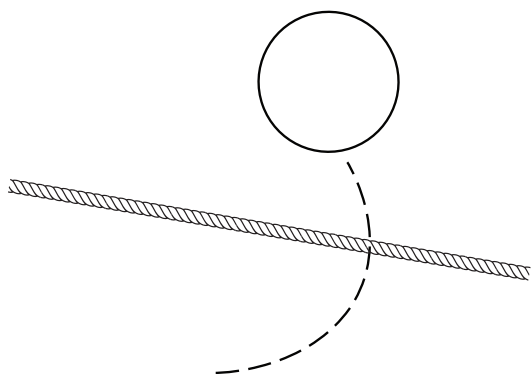
Taking turns and appreciating each other's differences are just two aspects of social awareness that children develop during Young Athletes. These skills play a big part in helping children get along with others during family, school and community activities.



Class News

2

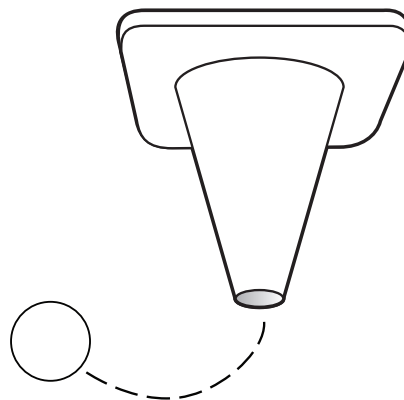
I can tap a ball over.



Color.

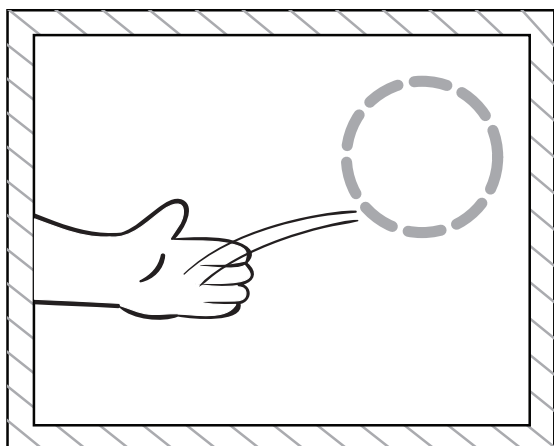
1

I can tap a ball off.



Color.

Trace.



I can tap a ball.

3

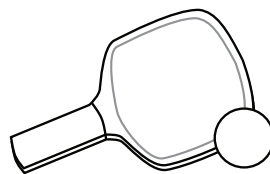
Let's
Practice
& Play

'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.



СБИТЬ МЯЧ СО СТОЙКИ



БЕЖАТЬ НА ПЕРВУЮ БАЗУ



БЕЖАТЬ НА ВТОРУЮ БАЗУ



БЕЖАТЬ НА ТРЕТЬЮ БАЗУ



БЕЖАТЬ НА ДОМАШНЮЮ БАЗУ



Special Olympics
Young Athletes



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 удастся 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 включают в себя целый ряд навыков. При контакте с мячом дети смогут почувствовать радость от успеха. Меняя мишени, размер и вес мячей, можно помочь ученикам освоить различную динамику ударов.

Навыки

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ:

- Равновесие
- Координация глаз и ног
- Сила

КОГНИТИВНЫЕ НАВЫКИ:

- Слушание и следование подсказкам
- Восприятие тела
- Пространственное планирование

СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ:

- Поочередное выполнение задач с другими

Инвентарь

- Мячи
- Конусы
- Маркеры для пола
- 1 обруч на 4 учеников
- Футбольные мячи
- Веревка или бревно

Материалы для класса

- Соединяемые кубики или другие мелкие предметы для математических манипуляций
- Блоки или конусы
- Зеленая и красная бумага

Книги

- «*Exclamation Mark*», автор: Эми Круз Розенталь (Amy Krouse Rosenthal)
- «*The Legend of Rock, Paper, Scissors*», автор: Дрю Дейуолт (Drew Daywalt)



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

СТАНДАРТЫ SHAPE (ОБЩЕСТВА ПЕДАГОГОВ ПО ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ)

1.2.11 Демонстрирует удары по мячу ногой в нединамичной среде.



СТАНДАРТЫ ДЛЯ ELA

1 класс:

Ученики могут задать и ответить на вопросы о главных элементах содержания текста. (RL.1.1)

Ученики могут пересказывать прочитанное, упомянув важные подробности, и демонстрируют понимание основной идеи текста или урока. (RL.1.2)

Ученики могут описать персонажей, время и место действия и основные события рассказа, упомянув важные подробности. (RL.1.3)

Ученики могут в больших и малых группах обсудить со сверстниками и взрослыми темы и тексты 1 класса. (SL.1.1)

Ученики могут следовать заранее оговоренным правилам дискуссии, например, внимательно слушать других, говорить по одному, не отклоняясь от темы или обсуждаемого текста. (SL.1.1a)

Ученики могут слушать других собеседников и обмениваться мнениями, отвечая на комментарии. (SL.1.1b)

Ученики могут задать вопросы, если им что-то непонятно в теме урока или в тексте. (SL.1.1c)

Ученики могут задать и ответить на вопросы к тексту, прочитанному вслух, или по теме, представленной устно или с помощью других средств. (SL.1.2)

Ученики могут задать и ответить на вопросы по теме выступления, чтобы более подробно разобраться в вопросе или прояснить то, что непонятно. (SL.1.3)

Ученики могут описать людей, места, предметы и события, не упуская важные подробности и четко выражая свои мысли и чувства. (SL.1.4)

СТАНДАРТЫ ПО МАТЕМАТИКЕ

1 класс:

Ученики могут досчитать до 120, начиная с любого числа меньше 120. Ученики могут читать и писать числа в этом диапазоне и записывать числом количество объектов. (1.NBT.A.1)

Представляют число 10 как десять единиц чего-либо. (1.NBT.2a)

СТАНДАРТЫ ПО МАТЕМАТИКЕ

2 класс:

Ученики могут определить четное или не четное количество предметов в группе (до 20 предметов).
(2.OA.3)



Время лидерства

- «*Exclamation Mark*» авторов Эми Круз Тома Лихтенхельда — это сказочная история о восклицательном знаке, который все время чувствует себя лишним. Ему отчаянно хочется найти свое место. Он встречает вопросительный знак и вскоре понимает, как это здорово быть разными.
- На этой неделе в рамках развития социального и эмоционального интеллекта вы будете говорить о самоосознании.

Навыки и игры

- Удар по неподвижному мячу
- Хаджла
- Отработка пасов
- Удары по мячу ногами на далекое расстояние
- Удары по мишеням
- Тренер говорит
- Экзамен на вождение

Инвентарь

- «*Exclamation Mark*», авторы Эми Круз Розенталь (Amy Krouse Rosenthal) и Том Лихтенхельд (Tom Lichtenheld)
- Мячи
- Конусы
- Маркеры для пола

Подсказки по замене материалов

- Вместо мяча для детской площадки можно раздать ученикам баскетбольные или футбольные мячи



Примечание

В урок 3 входят две игры, в которых у каждого ученика должен быть мяч. Если у вас недостаточно мячей, попросите учеников делать вид, что они бьют мяч, или разделите детей на пары, чтобы они выполняли задание по очереди. Также можно собрать спортивные мячи различных видов, например, теннисные, баскетбольные и софтболовые, и предложить ученикам отработать удары на них.

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».



ХАДЖЛА (5 МИН.)

Инвентарь

- Камень или мяч (что-то, что можно ударить)

Подготовка

Ученики выстраиваются в колонну в начале поля (счет записывать не нужно)



- «Сегодня мы будем играть в игру из Ближнего Востока и Северной Африки под названием "Хаджла"!»
- «Мы будем отрабатывать контроль силы удара ногой».
- «Цель игры — пнуть камень так, чтобы он приземлился в самой дальней клетке, но не дальше».
- «Полученные игроком очки зависят от того, куда приземлится камень или мяч. Чем дальше летка, тем больше очков. Но будьте осторожны и не забейте камень слишком далеко!»
- «Если камень выкатится за пределы поле, очки не начисляются».
- «Мы будем делать удары по очереди».

Эта игра популярна в таких странах, как Палестина и Сирия. В Палестине это самая популярная игра среди девочек, а игра под названием «Джалул» — среди мальчиков.



ОТРАБОТКА ПАСОВ (5 МИН.)

Инвентарь

- Мяч

Подготовка

Ученики становятся в большой круг



- «Теперь мы будем отрабатывать удары по мячу группой».
 - «Для начала встанем в круг. Когда мяч окажется у вас, вы назовете имя ученика в кругу, посмотрите на него и установите зрительный контакт, чтобы он понял, что вы собираетесь передать ему мяч».
 - «Установив зрительный контакт и произнеся имя ученика, вы ударом ноги передаете ему мяч».
 - «Постарайтесь ударить достаточно сильно и по прямой линии, чтобы мяч докатился до того, с кем вы установили зрительный контакт».
 - «Тот, кто получает мяч, должен назвать имя другого игрока в кругу».
 - «Мы продолжим играть, пока мяч не побывает у каждого».
- Также можно попросить учеников называть цвет или предмет одежды, по которому можно опознать игрока.

Социальные связи

Попросите учеников не только называть свое имя, но и говорить «Привет, ____!» или «Как дела, ____?» — это позволит подкрепить позитивное социальное взаимодействие.

Связь с классом

Используйте эту игру как приветствие по утрам или в конце дня. В условиях класса используйте мяч меньшего размера и подчеркните важность контролировать удар.



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 следующие 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.

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



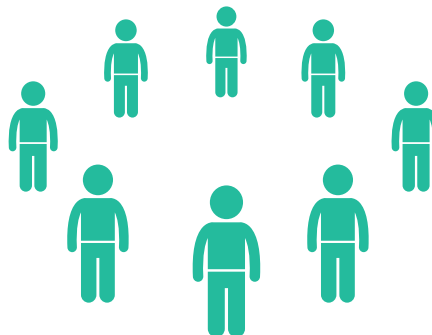
ОТРАБОТКА ПАСОВ (5 МИН.)

Инвентарь

- Мяч

Подготовка

Ученики становятся в большой круг



- «Теперь мы будем отрабатывать удары по мячу группой».
 - «Для начала встанем в круг. Когда мяч окажется у вас, вы назовете имя ученика в кругу, посмотрите на него и установите зрительный контакт, чтобы он понял, что вы собираетесь передать ему мяч».
 - «Установив зрительный контакт и произнеся имя ученика, вы ударом ноги передаете ему мяч».
 - «Постарайтесь ударить достаточно сильно и по прямой линии, чтобы мяч докатился до того, с кем вы установили зрительный контакт».
 - «Тот, кто получает мяч, должен назвать имя другого игрока в кругу».
 - «Мы продолжим играть, пока мяч не побывает у каждого».
- Также можно попросить учеников называть цвет или предмет одежды, по которому можно опознать игрока.

Математическая связь

Ученики могут не называть имена, а тренироваться в счете (в том числе с пропусками).
Первый игрок может сказать «пять» и сделать удар. Игрок, получивший мяч, может сказать «десять», и так далее (15, 20, 25...)

Связь с грамотностью

Ученики могут не называть имена, а повторять алфавит. Первый говорит «А» и передает мяч следующему. Второй говорит «Б», и так далее.
Попробуйте рифмы: первый ученик произносит слово, а следующий должен придумать рифмующееся слово.



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».

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



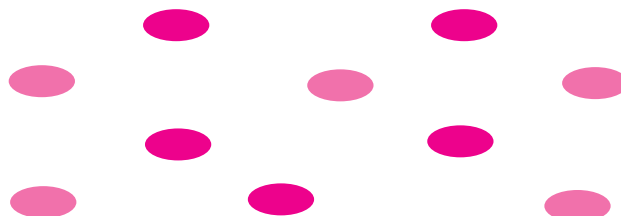
ТРЕНЕР ГОВОРИТ (5 МИН.)

Инвентарь

- Мячи
- Маркеры для пола

Подготовка

Разложите маркеры для пола по всей площадке и раздайте каждому по мячу



- «Сегодня мы играем в "Тренер говорит": будем отрабатывать пространственное и телесное восприятие с мячом».
- «Я скажу "Тренер говорит" и опишу задание, которое вы должны выполнить».
- «Как и в игре «Саймон говорит», если я дам задание, но не скажу перед этим «Тренер говорит», вы должны сделать три разножки, а затем вернуться в игру».
- «Тренер говорит:
 - » Поставьте правую (левую) ногу на мяч
 - » Поочередно касайтесь мяча сверху пальцами ног
 - » Двигайтесь вокруг мяча по (против) часовой стрелки
 - » Встаньте спереди (сзади, сбоку) от мяча
 - » Перешагните через мяч
 - » Дотроньтесь до мяча пальцами поочередно с двух сторон»

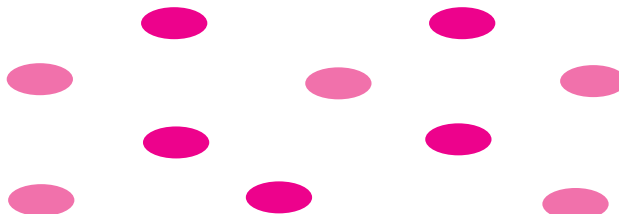
ЭКЗАМЕН НА ВОЖДЕНИЕ (10 МИН.)

Инвентарь

- Мячи
- Маркеры для пола
- Свист

Подготовка

Разложите маркеры для пола по всей площадке и раздайте каждому по мячу



- «Сегодня мы будем сдавать экзамен на вождение».
- «Экзамен на вождение будем сдавать с мячом».
- «Когда я скажу «начали», вы направите мяч вперед внутренней частью стопы и одновременно начнете перемещаться по площадке».
- «При этом следите за тем, чтобы не сталкиваться с другими».
- «Когда я свистну в свисток, вы должны замереть и слушать указания».
- «Когда я скажу «домой», вы должны как можно быстрее закатить мяч на свою базу».
- Дополнительные задания:
 - » Движение по различной траектории: зигзаг, петля, прямая
 - » Изменение скорости
 - » Изменение направления по сигналу: влево, вправо, назад
 - » Обвести как можно больше конусов за минуту
 - » Придумать собственное задание

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

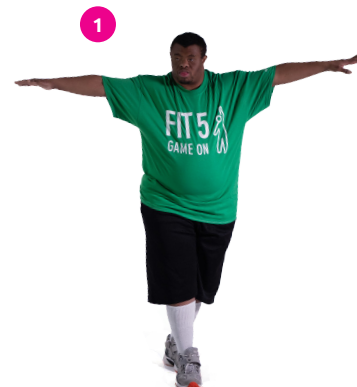
«Завершим занятие растяжками для заминки, которые помогут развить гибкость».

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

- «Вместе мы сильнее» — это урок, посвященный работе в команде и сотрудничеству. В завершение урока отметьте важность командной работы.
- На этой неделе в рамках развития социального и эмоционального интеллекта вы будете говорить о навыках построения отношений.

Навыки и игры

- Следуй за лидером
- Охота за сокровищами
- Футбольный боулинг
- Штрафной удар
- Голевая передача
- Пинбол

Инвентарь

- Мячи
- Соединяемые кубики или другие мелкие предметы для математических манипуляций
- 1 обруч на 4 учеников
- Футбольные мячи
- Конусы
- Веревка или бревно
- Блоки или конусы

Подсказки по замене материалов

- Вместо соединяемых кубиков можно использовать любые имеющиеся мячи: для детской площадки, баскетбольные, футбольные.



Примечание

«Охота за сокровищами» — это игра, которая развивает разные математические навыки. Она включает в себя движение, а также практическое обучение счету, сложению, визуализации и получению десятки. Это отличная игра для отработки математических навыков.

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)

Урок недели: «Вместе мы сильнее»

- Воспользуйтесь печатными материалами урока «Вместе мы сильнее» в завершение раздела «Лидерские качества». Другие похожие уроки есть в брошюре для начальной школы.

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

Юные спортсмены в движении¹

«Сегодня у нас особый порядок разминки. Давайте будем повторять за видео с Юными спортсменами со всего мира!»

или

Включите песню и устройте вечеринку!



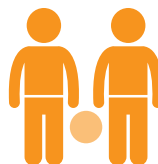
СЛЕДУЙ ЗА ЛИДЕРОМ (5 МИН.)

Инвентарь

- 1 мяч на пару
- Свист

Подготовка

Разделите детей на пары и дайте каждой паре по мячу.



- «Сегодня мы будем играть в игру "Следуй за лидером" и отработаем удары ногами».
- «Младший в паре будет первым — лидером».
- «Лидер будет вести мяч по площадке, а второй будет следовать за ним».
- «Вы должны контролировать мяч».
- «Когда я свистну в свисток, вы должны остановиться».
- «Остановившись, вы должны поменяться ролями».

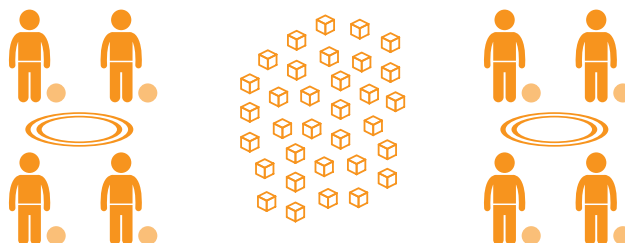
ОХОТА ЗА СОКРОВИЩАМИ (10 МИН.)

Инвентарь

- 1 мяч на ученика
- Соединяемые кубики или другие предметы для математических манипуляций
- 1 обруч на 4 учеников

Подготовка

Разделите учеников на группы по четверо и дайте обруч каждой группе. Разложите предметы для манипуляций посередине комнаты.



- «Сегодня мы будем играть в "Охоту за сокровищами"».
- «Вы будете в группе из 4 человек. На каждую группу — один обруч. В него вы будете складывать сокровища».
- «Когда я скажу «начали», вы должны завести мяч в центр площадки, подобрать один предмет и вернуть его в обруч».
- «Продолжайте так, пока не истечет время».
- «Когда время истечет, ваша группа должна разделить предметы на группы по 2/5/10 и потренироваться в подсчете — чтобы узнать, сколько вы собрали».

Математическая связь

Расскажите о четных и нечетных числах. Попросите учеников разложить предметы на группы по два. Если у каждого предмет есть пара, то число четное. Если остался предмет, у которого пары нет, то число нечетное.

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

Поза «Воин номер один» (15 секунд). Повторите с другой ногой впереди.



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)

Урок недели: «Вместе мы сильнее»

- Воспользуйтесь печатными материалами урока «Вместе мы сильнее» в завершение раздела «Время лидерства». Другие похожие уроки есть в брошюре для начальной школы.

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

Юные спортсмены в движении¹

«Сегодня у нас особый порядок разминки. Давайте будем повторять за видео с Юными спортсменами со всего мира!»

ИЛИ

Включите песню и устройте вечеринку!



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».

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.)

«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

Поза «Воин номер один» (15 секунд). Повторите с другой ногой впереди.



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)

Урок недели: «Вместе мы сильнее»

- Воспользуйтесь печатными материалами урока «Вместе мы сильнее» в завершение раздела «Лидерские качества». Другие похожие уроки есть в брошюре для начальной школы.

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

Юные спортсмены в движении¹

«Сегодня у нас особый порядок разминки. Давайте будем повторять за видео с Юными спортсменами со всего мира!»

или

Включите песню и устройте вечеринку!



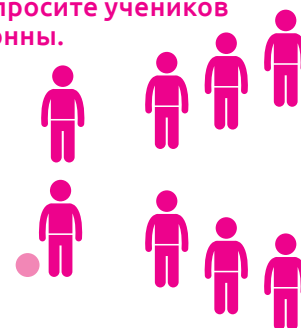
ГОЛЕВАЯ ПЕРЕДАЧА (5 МИН.)

Инвентарь

- Мяч
- 2 конуса

Подготовка

Поставьте два конуса на расстоянии полуметра — метра друг от друга, чтобы получились ворота. Попросите учеников выстроиться в две колонны.



- «В последний раз мы отрабатывали некоторые футбольные навыки».
- «Сегодня мы отрабатываем еще один футбольный навык — пас».
- «В игре под названием "Голевая передача" вы вместе с партнером должны будете забить гол».
- «Один ученик должен передать мяч партнеру, а партнер должен ударить мячом по воротам».
- «Выполнив задачу, вернитесь в конец колонны. После этого поменяемся ролями».



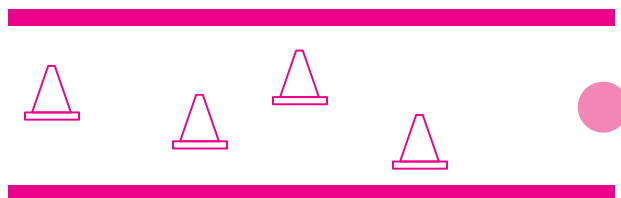
ПИНБОЛ (5 МИН.)

Инвентарь

- Веревки или бревно
- Блоки или конусы
- Мячи

Подготовка

Сделайте рамку из веревок или бревен. Внутри рамки разместите препятствия — блоки или конусы. С одной стороны рамки положите мяч.



- «Сегодня будем играть в гигантский пинбол».
- «Пинбол — это игра, в которой нужно направить мяч так, чтобы он прошел все препятствия и добрался до конца».
- «Мы выстроимся по обеим сторонам нашей рамки и будем направлять мяч ногами, помогая ему добраться до конца трека».
- Ученики могут поменять препятствия и их расположение.

Математическая связь

Прежде чем позволить ученикам самим расставлять препятствия, расскажите им о картах. Объясните, что карта — это вид какого-либо объекта с высоты птичьего полета; расскажите, как карты помогают людям лучше представить местность. Выдайте ученикам бумагу и попросите нарисовать карту, на которой препятствия будут расположены так, как они хотят.

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

Поза «Воин номер один» (15 секунд). Повторите с другой ногой впереди.



Время лидерства

- Книга Дрю Дэйволта «*The Legend of Rock, Paper, Scissors*» научит детей видеть связи между разными объектами.
- На этой неделе в рамках развития социального и эмоционального интеллекта вы будете говорить о самоосознании.

Навыки и игры

- Удар по неподвижному мячу
- Удары по мишеням
- Красный — зеленый
- Тренер говорит
- Ведение мяча
- Охота за сокровищами

Инвентарь

- «*The Legend of Rock, Paper, Scissors*», автор: Дрю Дейуолт (Drew Daywalt)
- Мячи
- Конусы
- Зеленые и красные листы бумаги
- Маркеры для пола
- Соединяемые кубики или другие предметы для математических манипуляций
- 1 обруч на 4 учеников

Подсказки по замене материалов

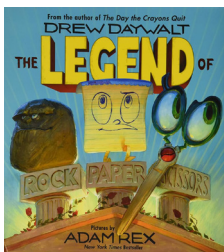
- Вместо мяча для детской площадки можно использовать любые мячи, которые есть



Примечание

Игра «Поиск сокровищ» будет использоваться на протяжении всего плана уроков. На этой неделе используйте ее для развития навыков счета, группировки и визуализации чисел.

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«*The Legend of Rock, Paper, Scissors*», автор: Дрю Дейуолт (Drew Daywalt)
(стр. 50 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, а левая — следует за правой».
2. «Сделайте большой шаг вперед правой ногой, а затем быстро переместите к ней левую ногу и повторите».
3. «Продолжайте передвигаться прыжками, а затем сделайте левую ногу ведущей».



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 будем учиться и тренировать удары ногами».
- «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».



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».

КРАСНЫЙ — ЗЕЛЕНый (5 МИН.)

Инвентарь

- 1 мяч на ученика
- Зеленая бумажная карточка
- Красная бумажная карточка

Подготовка

Учитель встает в одном конце площадке с зеленой и красной карточками. Ученики встают в другом конце зала. У каждого ученика есть мяч.



- «Важный навык в ведении мяча — это умение смотреть перед собой, чтобы видеть, куда вы двигаетесь».
- «Сегодня будем играть в "Красный свет, зеленый свет" и при этом вести мяч ногами».
- «Вы начнете вести мяч, а я буду показывать красную или зеленую карточку».
- «Зеленая карточка — это сигнал к движению, вы можете пинать мяч по всему залу».
- «Когда я меняю карточку на красную, вы должны "замереть", поставив ногу на мяч».
- «Я не буду говорить словами, какой "свет" сейчас "горит". Вы должны сами поглядывать на меня, чтобы успеть вовремя остановиться».
- «Обязательно успевайте поднимать глаза на меня, чтобы видеть, когда я меняю карточки, а еще чтобы не столкнуться с другими игроками».

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

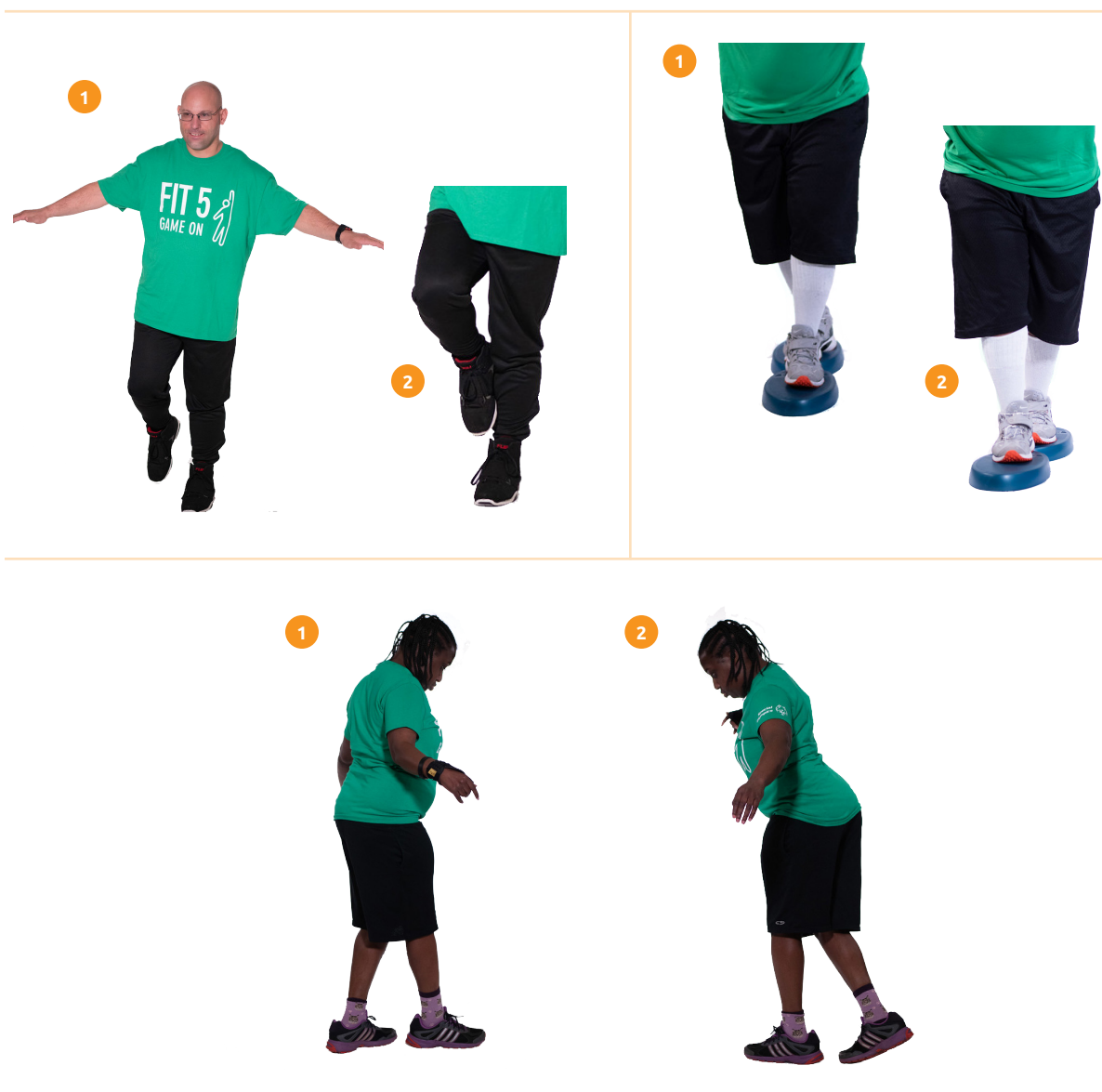
«Завершим занятие растяжками для заминки, которые помогут развить гибкость».

Fit 5: равновесие, уровень 2 (видео)¹

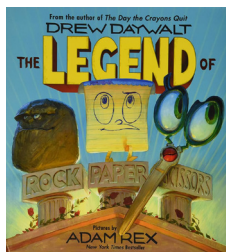
ИЛИ

Fit 5: равновесие, уровень 2 (карточки) (стр. 29–31 по ссылке)²

- Стойка на одной ноге
- Стойка нога за ногой на неустойчивой поверхности
- Ходьба по линии



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«*The Legend of Rock, Paper, Scissors*», автор: Дрю Дейуолт (Drew Daywalt)
(стр. 50 по ссылке)¹

Урок 1. Прочитайте книгу

Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы

Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие

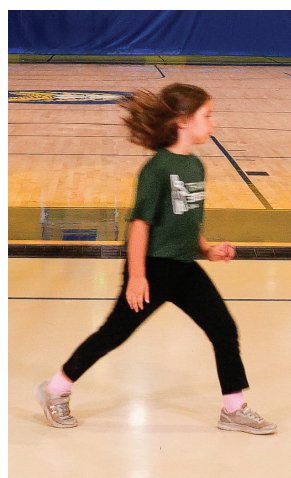
СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

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

ИЛИ

[Галоп](#) (стр. 21 по ссылке)³

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



ТРЕНЕР ГОВОРИТ (5 МИН.)

Инвентарь

- Мячи
- Маркеры для пола

Подготовка

Разложите маркеры для пола по всей площадке и раздайте каждому по мячу



- «Сегодня мы играем в "Тренер говорит": будем отрабатывать пространственное и телесное восприятие с мячом».
- «Я скажу "Тренер говорит" и дам команду, которую вы должны выполнить».
- «Как и в игре «Саймон говорит», если я дам команду, но не скажу перед этим «Тренер говорит», вы должны сделать три разножки, а затем вернуться в игру».
- «Тренер говорит:
 - » Поставьте правую (левую) ногу на мяч
 - » Поочередно касайтесь мяча сверху пальцами ног
 - » Двигайтесь вокруг мяча по (против) часовой стрелки
 - » Встаньте спереди (сзади, сбоку) от мяча
 - » Перешагните через мяч
 - » Дотроньтесь до мяча пальцами поочередно с двух сторон»

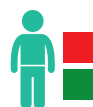
КРАСНЫЙ — ЗЕЛЕНый (5 МИН.)

Инвентарь

- 1 мяч на ученика
- Зеленая бумажная карточка
- Красная бумажная карточка

Подготовка

Учитель встает в одном конце площадке с зеленой и красной карточками. Ученики встают в другом конце зала. У каждого ученика есть мяч.



- «Важный навык в ведении мяча — это умение смотреть перед собой, чтобы видеть, куда вы двигаетесь».
- «Сегодня будем играть в "Красный свет, зеленый свет" и при этом вести мяч ногами».
- «Вы начнете вести мяч, а я буду показывать красную или зеленую карточку».
- «Зеленая карточка — это сигнал к движению, вы можете пинать мяч по всему залу».
- «Когда я меняю карточку на красную, вы должны "замереть", поставив ногу на мяч».
- «Я не буду говорить словами, какой "свет" сейчас "горит". Вы должны сами поглядывать на меня, чтобы успеть вовремя остановиться».
- «Обязательно успевайте поднимать глаза на меня, чтобы видеть, когда я меняю карточки, а еще чтобы не столкнуться с другими игроками».

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

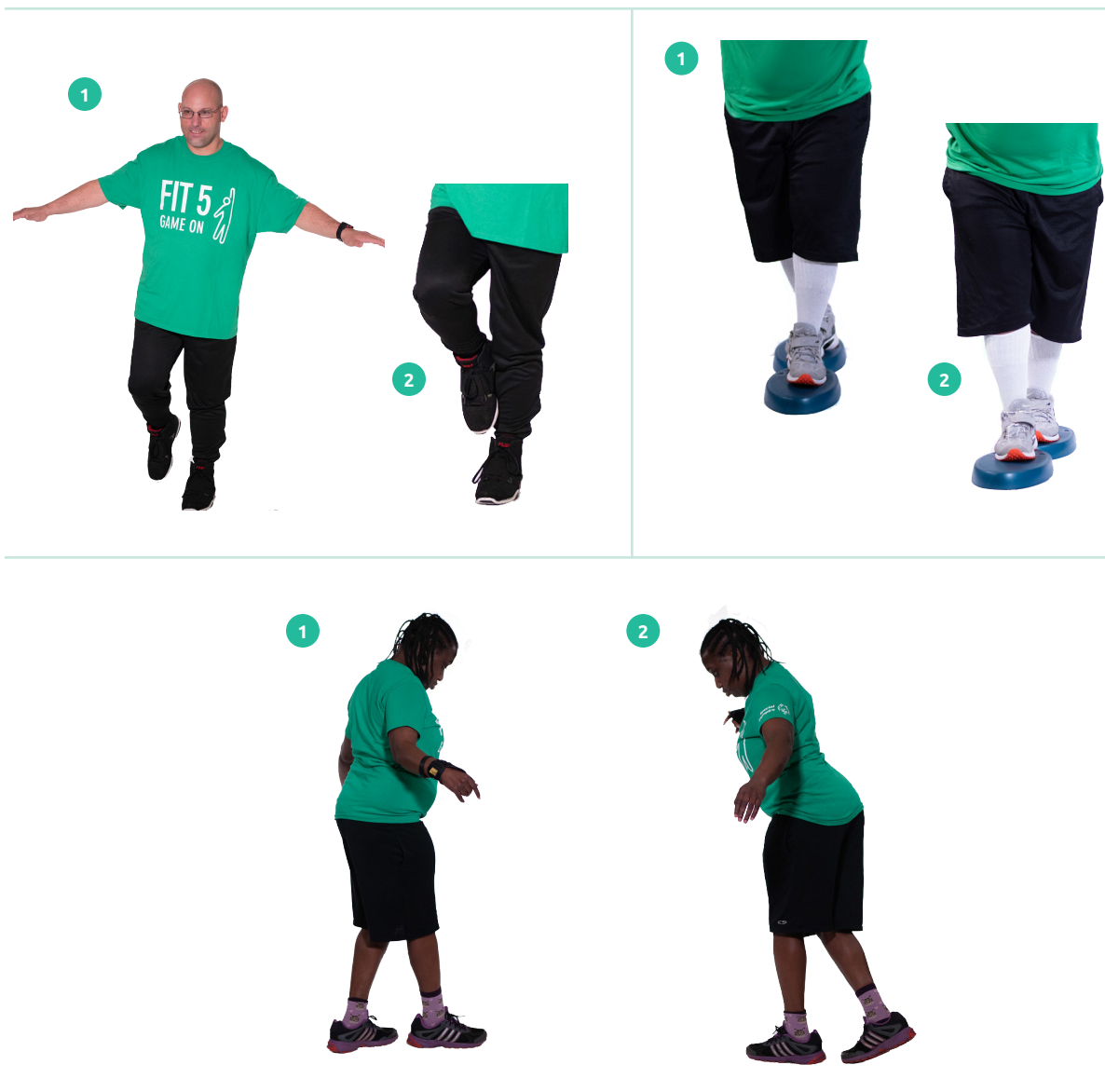
«Завершим занятие растяжками для заминки, которые помогут развить гибкость».

Fit 5: равновесие, уровень 2 (видео)¹

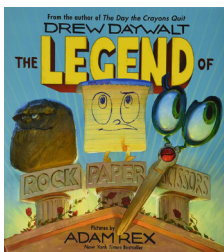
ИЛИ

Fit 5: равновесие, уровень 2 (карточки) (стр. 29–31 по ссылке)²

- Стойка на одной ноге
- Стойка нога за ногой на неустойчивой поверхности
- Ходьба по линии



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«The Legend of Rock, Paper, Scissors», автор: Дрю Дейуолт (Drew Daywalt) (стр. 50 по ссылке)¹

Урок 1. Прочитайте книгу

Урок 2. Обсудите книгу и ответьте на вопросы

Урок 3. Обсудите книгу и выберите одно занятие

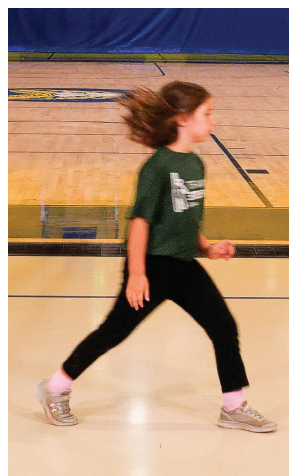
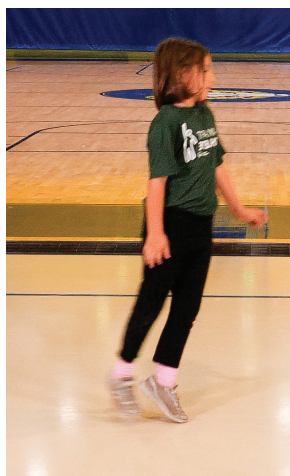
СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (5 МИН.)

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

или

[Галоп](#) (стр. 21 по ссылке)³

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



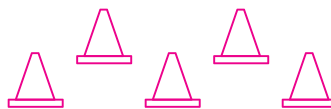
ВЕДЕНИЕ МЯЧА (5 МИН.)

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 подталкивать 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».

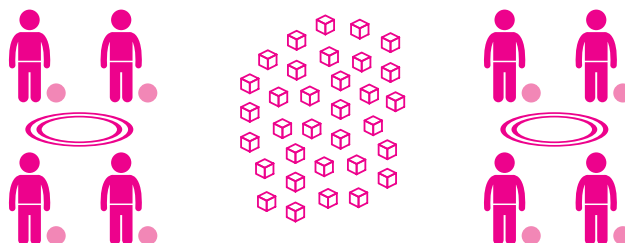
ОХОТА ЗА СОКРОВИЩАМИ (10 МИН.)

Инвентарь

- 1 мяч на ученика
- Соединяемые кубики или другие предметы для математических манипуляций
- 1 обруч на 4 учеников

Подготовка

Разделите учеников на группы по четверо и дайте обруч каждой группе. Разложите предметы для манипуляций посередине комнаты.



- «Сегодня мы будем играть в "Охоту за сокровищами"».
- «Вы будете в группе из 4 человек. На каждую группу — один обруч. В него вы будете складывать сокровища».
- «Когда я скажу «начали», вы должны завести мяч в центр площадки, подобрать один предмет и вернуть его в обруч».
- «Продолжайте так, пока не истечет время».
- «Когда время истечет, ваша группа должна разделить предметы на группы по 2/5/10 и потренироваться в подсчете — чтобы узнать, сколько вы собрали».

Математическая связь

Расскажите о четных и нечетных числах. Попросите учеников разложить предметы на группы по два. Если у каждого предмет есть пара, то число четное. Если остался предмет, у которого пары нет, то число нечетное.

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

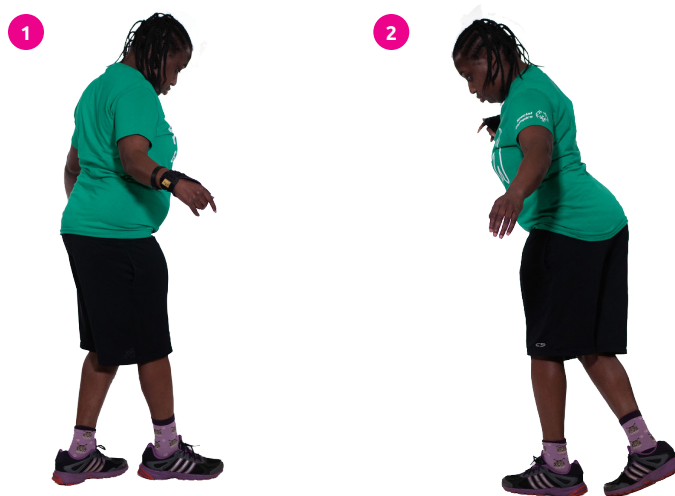
«Завершим занятие растяжками для заминки, которые помогут развить гибкость».

Fit 5: равновесие, уровень 2 (видео)¹

ИЛИ

Fit 5: равновесие, уровень 2 (карточки) (стр. 29–31 по ссылке)²

- Стойка на одной ноге
- Стойка нога за ногой на неустойчивой поверхности
- Ходьба по линии



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.



Special Olympics
Young Athletes

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

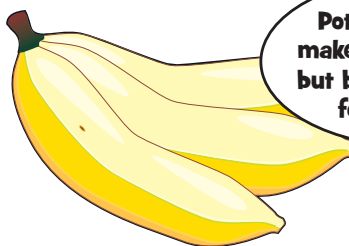


Kicking a ball requires balance and eye-foot coordination.



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.



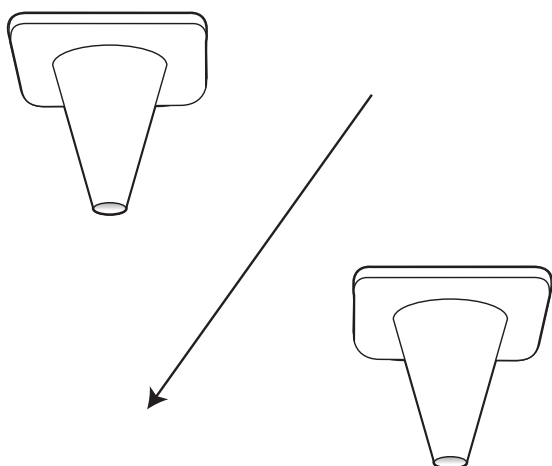
Class News

1 I put my ball on the floor.



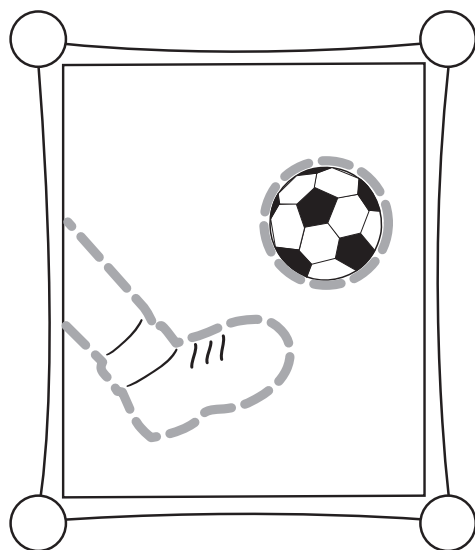
Color.

2 I look at the goal.



Circle a cone.

Trace.



I kick the ball.

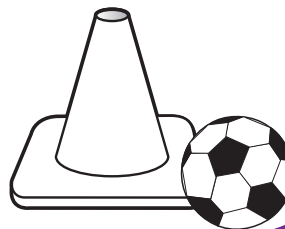
3

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.

Together We Are Stronger

Social and Emotional Learning Competency (SEL):

Relationship skills

Lesson overview:

During this lesson, students do the following:

- Play a game that demonstrates the value of working together.
- Reflect on the experience during a group discussion.
- Identify other situations and ways in which teamwork can be demonstrated.

Academic skills:

- Participating in a collaborative discussion
- Identifying real-life connections between words and their use

Social-emotional learning skills:

- Using teamwork to achieve a goal
- Cooperating with others
- Communicating effectively

Estimated lesson time: 35–40 minutes

As an alternative, the lesson can be divided into two sessions, approximately 15 or 20 minutes each.

Middle school and high school liaisons felt strongly that the Unified Champion Schools program increased opportunities for students with and without intellectual disabilities to **work together** (95%), **raised awareness** about students with intellectual disabilities (94%), increased the **participation** of students with intellectual disabilities in school activities (92%), and **reduced bullying, teasing, and offensive language** (88%).



"The nice thing about teamwork is that you always have others on your side."—Margaret Carty

Together We Are Stronger

Social and Emotional Learning Competency (SEL):

Relationship skills

Materials needed:

- class supply of beanbags
- source of music
- chart paper
- markers (one colorful, one black)

Vocabulary:

teamwork, cooperative



Activity:

1. Tell students that they will play a game that involves everyone working together toward the same goal. Explain that each student will balance a beanbag on his or her head. If the beanbag falls, the student is frozen. To be freed, another student needs to replace the beanbag on the frozen student's head without dropping his or her own beanbag. If the helper's beanbag falls, the helper also becomes frozen until someone rescues both players. Tell students that the goal of the game is for no more than two students to be frozen at any one time. (Adjust the number as appropriate for your group.)
2. Hand each student a beanbag. Start the activity by having each student balance the beanbag on his or her head. Then play music and have students try not to let the beanbags fall as they walk or dance around a designated area.
3. Continue for a desired amount of time or until a chosen number of songs play.

4. Gather students for a group discussion. Ask students questions such as:
 - How did you feel when you were frozen and needed someone to free you?
 - What helped the group be successful?
 - How does the word *teamwork* relate to this game?
5. Point out how students benefited when everyone worked together, rather than just certain friends helping each other. Remind students that if they didn't include everyone in the game, they might not have gotten help from someone when they most needed it. Working cooperatively with many different people is more effective than working with just a few.
6. Use a colorful marker to write "TEAM" vertically on a sheet of chart paper. Use a black marker to write each of the following words beside the corresponding beginning letter: *Together, Everyone, Achieves, More*. Read the words with students.
7. Have students name various situations in which they can demonstrate teamwork by helping or supporting another person. Possibilities include cheering for a classmate's soccer team, practicing with a bocce ball team, working on a class project, or doing a group service project. Guide students to brainstorm specific ways they can use words and actions to encourage, support, or help others in these and similar situations; then write their thoughts on chart paper.



To learn more about social and emotional learning, visit casel.org.

Together We Are Stronger

Social and Emotional Learning Competency (SEL):

Relationship skills

Adaptations:

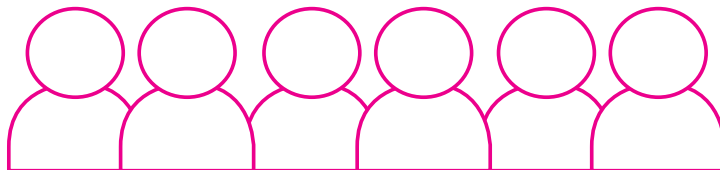
- **Time modification:** Complete the lesson over two days, playing and discussing the game on the first day and brainstorming ways teamwork can be demonstrated on another day.
- **Easier version:** Provide more structure by dividing students into groups and having each group walk with their beanbags on their heads on a different designated path.
- **More advanced version:** After introducing the saying “Together Everyone Achieves More” to students, have them work in small groups to create posters promoting teamwork.

Extensions:

- **Grs. K–1:** Read aloud *Strictly No Elephants* by Lisa Mantchev. Have each student draw a picture that shows one thing that friends do and then write about it. **Writing**
- **Grs. 2–5:** Read aloud “The Sneetches” from *The Sneetches and Other Stories* by Dr. Seuss. Write the words *include* and *exclude* on the board. Explain that the prefix *in-* means *in, toward, or into* and the prefix *ex-* means *out, outside, or away from*. Guide students to discuss how these words relate to the story.

Vocabulary

- **Grs. K–5:** Tell students that treating others the same way they would like to be treated is a great way to show respect. Ask students to describe what respect looks like and how it sounds. **Vocabulary**





Special Olympics
Young Athletes



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.

Сложные навыки включают в себя все основные навыки, над которыми мы работали на протяжении года. На этих уроках ученики познакомятся с новыми видами спорта и должны будут использовать полученные ранее навыки. Цель уроков — познакомить детей с такими видами спорта, как софтбол, баскетбол и прыжки со скакалкой. Задать достичь мастерства в освоении этих навыков не стоит. Дети должны получить удовольствие от попыток узнать что-то новое и от знакомства со спортом.

Навыки

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ:

- Навыки передвижения и такие когнитивные понятия, как ходьба и бег вперед, назад, боком и по траектории (например, зигзаг, круг или прямая линия)
- Манипулирование предметами

КОГНИТИВНЫЕ НАВЫКИ:

- Следование указаниям в рамках занятия
- Готовность к обучению чтению
- Понимание чисел

СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ:

- Взаимодействие со сверстниками
- Уверенность
- Подбадривание других
- Поочередное выполнение задач
- Активное слушание

Материалы для класса

- Шестигранный кубик
- Упражнение «Физкультурный кубик» (распечатка)
- Устройство воспроизведения музыки

Инвентарь

- Маркеры для пола
- Мешочки с фасолью
- Конусы
- Обручи
- Мячи
- Линия на полу
- Палки
- Длинная скакалка
- Скакалка для каждого ученика
- Мягкие мячи или пенопластовые мячи
- Конусный или стойка с мячиком
- Бита, пластиковая или деревянная палка
- Парашют
- Платочки

Книги

- «*One*», автор: Кэтрин Отоши (Katherine Otoshi)
- «*Плохое семечко*», автор Джори Джон
- «*Leo the Late Bloomer*», автор: Роберт Краус (Robert Krause)
- «*Stand Tall, Molly Lou Melon*», автор: Пэтти Ловелл (Patty Lovell)

СТАНДАРТЫ SHAPE (ОБЩЕСТВА ПЕДАГОГОВ ПО ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ)

- 1.2.1 Демонстрирует различные локомоторные навыки и понимание концепций пространства, усилия и взаимоотношений.
- 1.2.2 Демонстрирует способность совершать прыжки и приземление в нединамичной среде.
- 1.2.3 Демонстрирует способность переносить вес в отношении нескольких частей тела.
- 1.2.4 Демонстрирует нелокомоторные навыки и понимание концепций пространства, усилия и взаимоотношений.
- 1.2.5 Демонстрирует балансирование на различных частях тела в нединамичной среде.
- 1.2.6 Демонстрирует способность манипулировать мелкими орудиями.
- 1.2.16 Демонстрирует способность совершать прыжки через скакалку в нединамичной среде.
- 1.2.15 Демонстрирует локомоторные, нелокомоторные движения и выполнение манипуляций на основе различных танцевальных элементов.



СТАНДАРТЫ ДЛЯ ELA



1 класс:

Ученики могут задать и ответить на вопросы о главных элементах содержания текста. (RL.1.1)

Ученики могут пересказывать прочитанное, упомянув важные подробности, и демонстрируют понимание основной идеи текста или урока. (RL.1.2)

Ученики могут описать персонажей, время и место действия и основные события рассказа, упомянув важные подробности. (RL.1.3)

Ученики могут в больших и малых группах обсудить со сверстниками и взрослыми темы и тексты 1 класса. (SL.1.1)

Ученики могут следовать заранее оговоренным правилам дискуссии, например, внимательно слушать других, говорить по одному, не отклоняясь от темы или обсуждаемого текста. (SL.1.1a)

Ученики могут слушать других собеседников и обмениваться мнениями, отвечая на комментарии. (SL.1.1b)

Ученики могут задать вопросы, если им что-то непонятно в теме урока или в тексте. (SL.1.1c)

Ученики могут задать и ответить на вопросы к тексту, прочитанному вслух, или по теме, представленной устно или с помощью других средств. (SL.1.2)

Ученики могут задать и ответить на вопросы по теме выступления, чтобы более подробно разобраться в вопросе или прояснить то, что непонятно. (SL.1.3)

Ученики могут описать людей, места, предметы и события, не упуская важные подробности и четко выражая свои мысли и чувства. (SL.1.4)

Время лидерства

- «Оле» (Кэтрин Отоши) — это простая иллюстрированная книга об умении быть собой и противостоять травле. Она показывает детям, что один человек может изменить ситуацию.
- На этой неделе в рамках развития социального и эмоционального интеллекта вы будете говорить о навыках построения отношений.

Навыки и игры

- Я шпион
- Пилоло
- Беги и неси
- Творческий танец
- Пожарная тревога
- Физкультурный кубик
- Скачи и неси

Инвентарь

- «Оле», автор: Кэтрин Отоши (Katherine Otoshi)
- Маркеры для пола
- Мешочки с фасолью
- Конусы
- Обручи
- Мячи
- Линия на полу
- Шестигранный кубик
- Упражнение «Физкультурный кубик» (распечатка)

Подсказки по замене материалов

- Вместо заданий по распечатке «Физкультурный кубик» ученики могут придумать собственные упражнения.



Примечание

На этой неделе мы вспоминаем ключевые навыки, которые понадобятся детям для освоения сложных навыков на следующих уроках.

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Оне», 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».



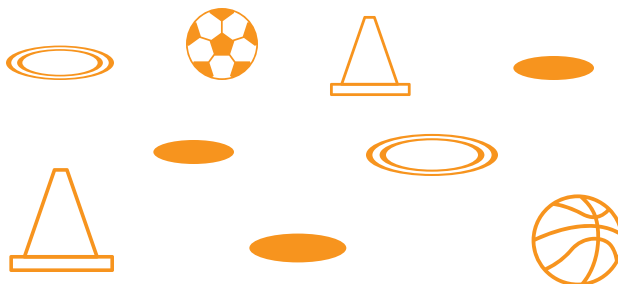
Я ШПИОН (10 МИН.)

Инвентарь

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

Подготовка

Разбросайте инвентарь по площадке случайным образом



- «Отлично размялись! А теперь поиграем в игру «Я шпион» с новым спортивным инвентарем».
- «Мой шпионский глаз видит зеленый мячик».
- «Где зеленый мячик? Осмотритесь, найдите мячик и сначала укажите на него».
- «Затем **подойдите** к мячику.»
- «Внимание! Мой шпионский глаз видит оранжевый конус».
- «Где оранжевый конус? Осмотритесь и найдите его».
- «Скорее, **бежим** 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.



ПИЛОЛО (5 МИН.)

Инвентарь

- Предметы, которые можно спрятать: палочки, монеты, карандаши и т. д.

Подготовка

Ученики начинают игру в группе с закрытыми глазами. Ведущий прячет предмет так, чтобы никто их не видел.



- «Сегодня мы будем играть в африканскую игру под названием «Пилоло», что означает "Время поисков"».
- «Цель игры — найти определенные предметы и принести их ведущему».
- «Что мы будем прятать и искать сегодня: [покажите предметы игрокам: это могут быть маркеры, палочки, монеты и т. д.]»
- «Все закрывают глаза, за исключением ведущего (или учителя), который прячет палочки (или другие небольшие предметы)».
- «Спрятав палочки (или другие предметы), ведущий говорит "пилоло" — остальные открывают глаза и начинают искать предмет».
- «Как только кто-то находит предмет, он должен принести его ведущему».
- «Игрок, принесший ведущему больше всего предметов, становится ведущим в следующем раунде».

Игра «Пилоло» очень популярна среди детей. Считается, что она была придумана в Гане. В ней дети ищут спрятанные, поэтому она похожа на игры «Охота на мусор» и «Поиск пасхальных яиц».



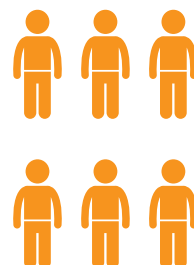
БЕГИ И НЕСИ (5 МИН.)

Инвентарь

- Мешочки с фасолью

Подготовка

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



- «Сегодня мы будем играть в "Беги и неси"».
- «Разделите учеников на равные ряды на одной стороне площадке».
- «Когда наступает ваша очередь, вы бежите из одной части комнаты в другую, подбираете мешочек с фасолью и несете его обратно».
- «Бросьте мешочек около следующего в очереди — наступает его очередь бежать и подбирать мешочек».
- «Продолжайте, пока не будут перенесены все мешочки».



ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

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

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.)



«Оле», 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».



ТВОРЧЕСКИЙ ТАНЕЦ (5 МИН.)

Инвентарь

- Устройство воспроизведения музыки

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке



- «Сегодня мы будем играть в «Творческий танец».
- «Я буду называть танцевальный элемент и часть тела».
- «Ваша задача — проявить творческий подход и показать, как это будет выглядеть».
- Рекомендуемые движения:
 - » Медленные ноги
 - » Скрученный позвоночник
 - » Вытянутые руки
 - » Быстрые ноги
 - » Согнутые руки
 - » Тяжелые колени
 - » Низкие локти
 - » Плавные движения плечами
 - » Расслабленные ноги

Подготовка

Объясните, что такое существительное: расскажите о различных частях тела и упомяните, что существительное может быть предметом. Включите песню про части тела — это поможет запомнить рассказанное.

Дополнительно

Научите детей различать прилагательное и существительное. Расскажите, что существительное может быть предметом: голова, нос, локоть, нога. Прилагательное описывает существительное.

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.

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

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

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.)



«Оле», 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».



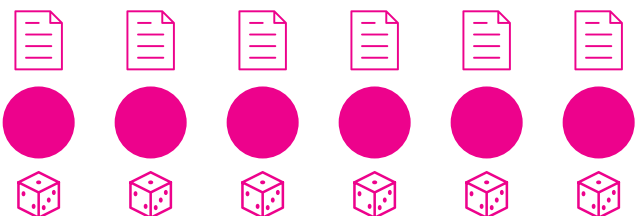
ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ КУБИК (5 МИН.)

Инвентарь

- Шестигранный кубик
- Физкультурный кубик (распечатка упражнений)
- Маркеры для пола

Подготовка

Разместите шесть маркеров для пола в ряд, а также различные виды движений и кубик в каждой точке



- «Сегодня мы будем играть в "Физкультурный кубик"».
- «Вы бросаете кубик на маркер и выполняете указанное упражнение столько раз, сколько выпало на кубике».
- «Например, если я выбрасываю три на маркере с разножками, я делаю три разножки».
- «Закончив делать разножки, я перехожу к следующему маркеру».
- «Продолжайте делать по очереди, пока я не скажу остановиться».

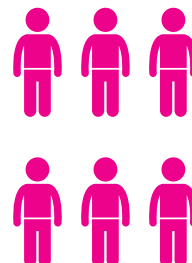
СКАЧИ И НЕСИ (5 МИН.)

Инвентарь

- Мешочки с фасолью

Подготовка

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



- «Сегодня мы будем играть в "Скачи и неси"».
- «Эта игра похожа на «Беги и неси», в которую мы играли пару недель назад, но теперь мы прыгаем, а не бежим».
- «В этой игре, когда наступает ваша очередь, вы перескакиваете из одной части комнаты в другую, подбираете мешочек с фасолью и прыгаете вместе с ним обратно».
- «Бросьте мешочек около следующего в колонне и идите в конец».
- «Теперь следующий в колонне будет перескакивать и подбирать мешочек».

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

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

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

- Книга Джори Джона «*Плохое семечко*» о семечке, очень нехорошем семечке. У него плохой характер, плохие манеры и плохое поведение. Он знает, что он плохой. Все думают, что он плохой. Поэтому он и ведет себя плохо. Но что будет, если он решит измениться и стать счастливым? Эта книга показывает, что каждый может стать лучше — нужно только немного силы воли, поддержки и желания просто быть собой.
- На этой неделе в рамках развития социального и эмоционального интеллекта вы будете говорить о навыках построения отношений.

Навыки и игры

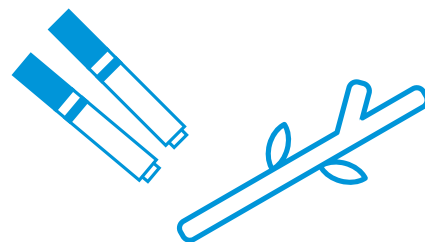
- Прыгающий Саймон
- Прыжки по лестнице
- Змея в траве
- Дэн-чхэ-джул-нормги
- Прыжки с обручем
- Разминка с прыжками
- Перебрасывание скакалки
- Навыки прыжков через скакалку

Инвентарь

- «*Плохое семечко*», автор Джори Джон
- Веревка или маркеры для пола
- Конусы
- Палки
- Палки или лента
- Длинная скакалка
- Обруч
- Скакалка для каждого ученика

Подсказки по замене материалов

- Вместо скакалки можно использовать маркеры или палки: попросите детей взять их в руки и отработать движение перебрасывания скакалки в прыжке



Примечание

На этой неделе мы будем знакомиться с прыжками через скакалку. Уровень навыка у детей будет разный, поэтому можете пропускать задания или наоборот — уделять больше времени. Ориентируйтесь на свой класс. Держите скакалки под рукой на переменах и во время игр. Это позволит детям продолжать отрабатывать эти навыки.

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Плохое семечко», автор Джори Джон (стр. 54 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.)

- *«Сегодня мы выучим новую разминочную песенку».*
- *«Ее часто используют во время прыжков со скакалкой: она помогает держать ритм».*
- *«Давайте будем петь и разминаться вместе».*

ПЕСНЯ: Медвежонок, медвежонок

Медвежонок, медвежонок, повернись.

Медвежонок, медвежонок, земли коснись

Медвежонок, медвежонок, прыгни ввысь

Медвежонок, медвежонок, неба коснись

Медвежонок, медвежонок, ниже наклонись

Медвежонок, медвежонок, пальцев ног коснись

Медвежонок, медвежонок, свет погаси

Медвежонок, медвежонок, сладких снов

1



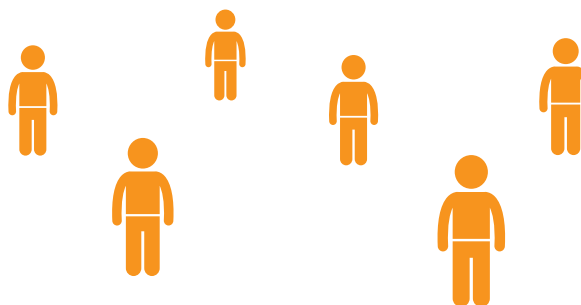
ПРЫГАЮЩИЙ САЙМОН (5 МИН.)

Инвентарь

Не требуется

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке



- «На этой неделе мы будем учиться прыгать через скакалку».
- «Мы потренируемся прыгать, а затем постепенно добавим в прыжки скакалку».
- «Сегодня мы будем играть в "Прыгающего Саймона"».
- «Эта игра похожа на «Саймон говорит», но Саймон будет делать только прыжки».
- «Внимательно слушайте Саймона и делайте, как он говорит».
- Например:
 - » На месте, вперед, назад, в одну сторону, в другую сторону (направления в пространстве)
 - » Едва отрываясь от пола или поднимаясь как можно выше (различная высота)
 - » По прямым, извилистым линиям, зигзагом (пути в пространстве)
 - » Медленно, быстро (время)
 - » Слабо, сильно (сила)
 - » С паузами: прыжок-прыжок-остановка, прыжок-прыжок-остановка, (последовательность)
 - » Прыжки через скакалку или линию (взаимоотношения с предметами)

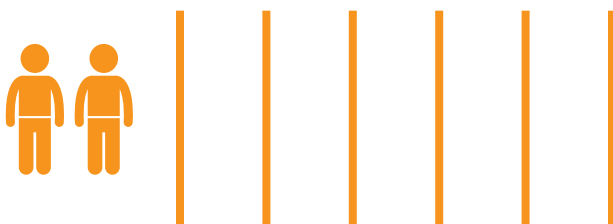
ПРЫЖКИ ПО ЛЕСТНИЦЕ (5 МИН.)

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

1



2



1



2



3

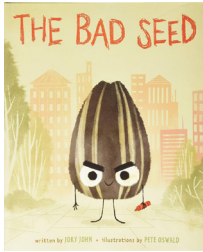
1



2



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Плохое семечко», автор Джори Джон (стр. 54 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.)

- *«Сегодня мы выучим новую разминочную песенку».*
- *«Ее часто используют во время прыжков со скакалкой: она помогает держать ритм».*
- *«Давайте будем петь и разминаться вместе».*

ПЕСНЯ: Медвежонок, медвежонок

Медвежонок, медвежонок, повернись.

Медвежонок, медвежонок, земли коснись

Медвежонок, медвежонок, прыгни ввысь

Медвежонок, медвежонок, неба коснись

Медвежонок, медвежонок, ниже наклонись

Медвежонок, медвежонок, пальцев ног коснись

Медвежонок, медвежонок, свет погаси

Медвежонок, медвежонок, сладких снов

1



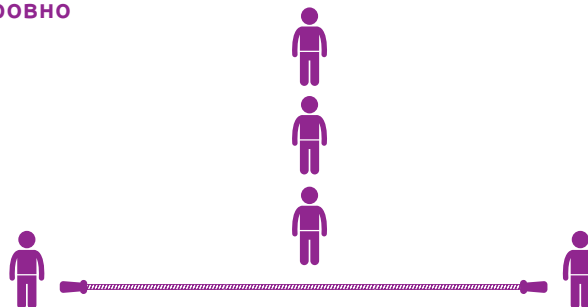
ЗМЕЯ В ТРАВЕ (5 МИН.)

Инвентарь

- Скакалка

Подготовка

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



- «Сегодняшняя игра называется "Змея в траве"».
- «Мы будем держать скакалку на земле и трясти ее так, как будто это змея».
- «Вы выстроитесь по одну сторону скакалки и будете по очереди прыгать через нее».
- «Если вы коснулись скакалки, вам нужно сделать три прыжка «лягушкой», после чего вы можете вернуться в колонну и прыгнуть снова».

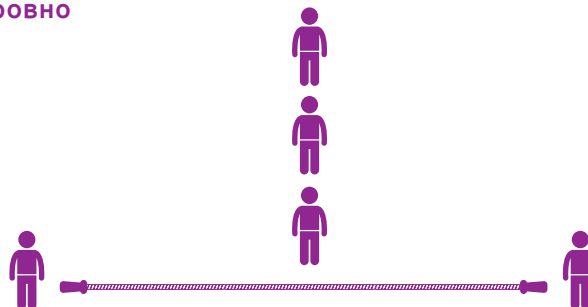
ДЭН-ЧХЭ-ДЖУЛ-НОРМГИ (5 МИН.)

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.



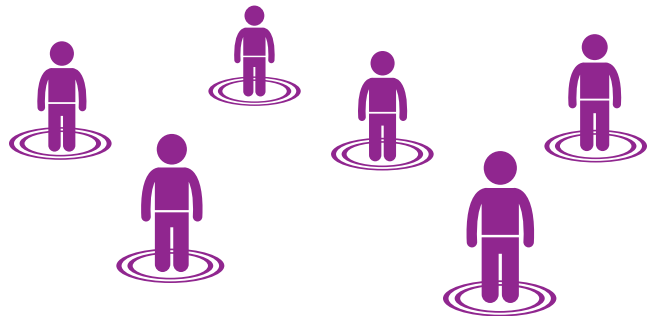
ПРЫЖКИ С ОБРУЧЕМ (5 МИН.)

Инвентарь

- Обруч для каждого ученика

Подготовка

Ученики должны взять по обручу и распределиться по площадке



- «Последнее задание поможет нам отработать прыжки через скакалку».
- «У каждого будет обруч».
- «Держите обруч руками, поднимите его над головой, затем опустите на землю, чтобы через него можно было перешагнуть перепрыгнуть».
- «Начинайте медленно и постепенно ускоряйтесь».
- «Попробуйте перепрыгнуть 10 раз».

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)² (стр. 43–45 по ссылке)²

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

1



2



1



2



3

1



2



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Плохое семечко», автор Джори Джон (стр. 54 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.)

- *«Сегодня мы выучим новую разминочную песенку».*
- *«Ее часто используют во время прыжков со скакалкой: она помогает держать ритм».*
- *«Давайте будем петь и разминаться вместе».*

ПЕСНЯ: Медвежонок, медвежонок

Медвежонок, медвежонок, повернись.

Медвежонок, медвежонок, земли коснись

Медвежонок, медвежонок, прыгни ввысь

Медвежонок, медвежонок, неба коснись

Медвежонок, медвежонок, ниже наклонись

Медвежонок, медвежонок, пальцев ног коснись

Медвежонок, медвежонок, свет погаси

Медвежонок, медвежонок, сладких снов



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».

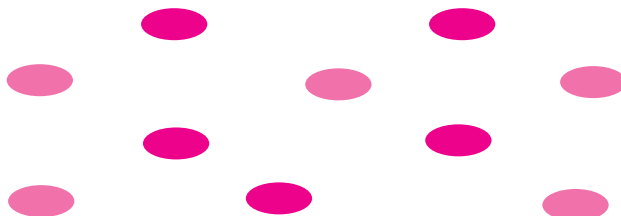
ПЕРЕБРАСЫВАНИЕ СКАКАЛКИ (5 МИН.)

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».

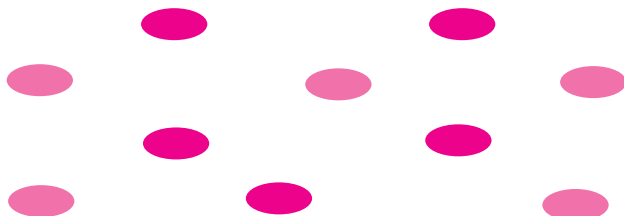
ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ. НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ (5 МИН.)

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)² (стр. 43–45 по ссылке)²

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



Время лидерства

- В книге Роберта Крауса «*Leo the Late Bloomer*» главный герой Лео хуже, чем его друзья, читает, пишет, рисует, говорит, да и ест не так аккуратно. Папа Лео уже начинает беспокоиться, но мама объясняет, что время Лео еще не пришло. Когда оно придет, таланты Лео раскроются на радость терпеливым родителям и ему самому. Эта книга поможет детям понять, что каждый развивается в своем темпе, и это нормально.
- На этой неделе в рамках развития социального и эмоционального интеллекта вы будете говорить о самоосознании.

Навыки и игры

- Стой, кати, лови
- Двое на одного
- Один на один
- Ведение мяча
- Пас и удар
- Ведение и бросок
- Навыки для игры в софтбол
- Игра в софтбол

Инвентарь

- «*Leo the Late Bloomer*», автор: Роберт Краус (Robert Kraus)
- Футбольные мячи
- 2 конуса на группу из трех учеников
- Баскетбольные мячи
- Обруч, корзина или коробка
- Маркеры для пола
- Мягкий мяч или пенопластовый мяч
- Конусный или стойка с мячиком
- Бита, пластиковая или деревянная палка

Подсказки по замене материалов

- Вместо мяча для детской площадки можно использовать любые мячи, которые есть



Примечание

Это последняя неделя нового материала. Если вам нужно еще несколько недель, можете продлить или повторить соответствующие уроки. На этой неделе как раз можно пригласить родителей поиграть вместе с вами или посмотреть, как играют дети.

ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Leo the Late Bloomer», автор: Роберт Краус (Robert Kraus)
(стр. 56 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.



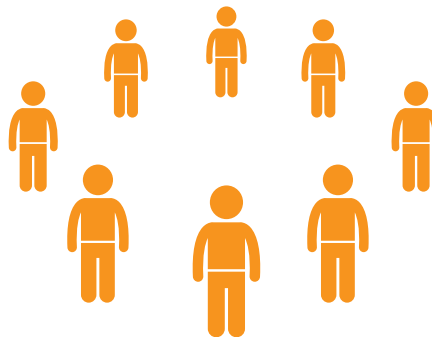
СТОЙ, КАТИ, ЛОВИ (5 МИН.)

Инвентарь

- Мяч

Подготовка

Ученики становятся в большой круг



- «На каждом уроке на этой неделе мы будем изучать новый вид спорта».
- «Сегодня мы будем отрабатывать навыки для игры в футбол».
- «Для начала встанем в круг».
- «Я подам мяч ученику, стоящему в кругу. Он должен будет остановить мяч подошвой стопы».
- «Затем этот ученик передает мяч кому-нибудь еще в кругу».
- «Во время упражнения мы будем тренироваться считать».
- «В нашем классе ___ учеников, поэтому давайте считать до ___».

Математическая связь

Скажите ученикам при ударе по мячу считать не по одному, а с пропусками.

Связь с грамотностью

Скажите какое-нибудь слово. Следующий ученик должен сказать слово, рифмующееся с предыдущим. Если ученик не может вспомнить слово, он может подобрать новое слово для рифмы.



ДВОЕ ПРОТИВ ОДНОГО (5 МИН.)

Инвентарь

- Футбольный мяч
- 2 конуса на группу из 3 учеников

Подготовка

Разделите учеников на группы по 3 человека и поставьте конусы на расстоянии 1–1,5 м друг от друга



- «Мы потренировали удары и прием мяча. Теперь поиграем двое против одного».
- «В каждой группе из трех человек один участник будет вратарем».
- «Другие два — игроками, которым нужно забить гол».
- «По моей команде один игрок ударом ноги передаст мяч второму, а второй постарается отправить мяч в ворота».
- «Когда забьете гол, вы можете поменяться, чтобы все смогли побыть и вратарями, и игроками».
- «Меняйтесь, пока не закончится время».

Хорошее спортивное поведение

Поговорите с детьми о спортивном поведении и о том, как они могут проявить доброту друг к другу в этой игре. Спросите детей, какие слова они могут говорить своему напарнику и вратарю во время игры.



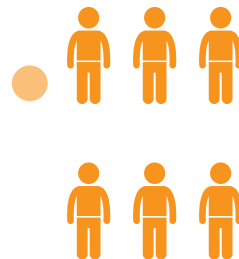
ОДИН НА ОДИН (5 МИН.)

Инвентарь

- Ворота или два конуса
- Футбольный мяч

Подготовка

Поставьте ворота на одной стороне комнаты и попросите учеников выстроиться в две колонны на другой стороне



- «Сегодня мы закончим игрой под названием "Один на один"».
- «Вам с товарищем по команде нужно во время бега к воротам и передать мяч друг другу три раза».
- «После третьего паса тот, у кого мяч, должен ударить по воротам».
- «Сделав удар, заберите мяч, отдайте его следующим двум ученикам и становитесь в другую колонну».
- «Давайте будем поддерживать и подбадривать друг друга».



ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

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

[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.



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Leo the Late Bloomer», автор: Роберт Краус (Robert Kraus)
(стр. 56 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.



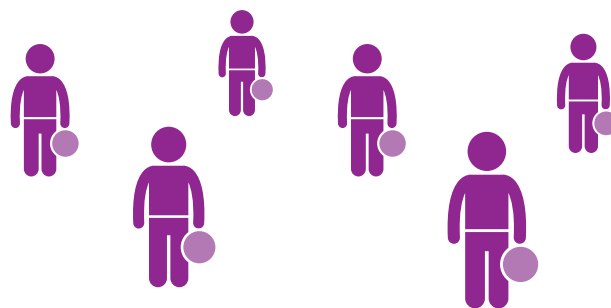
ВЕДЕНИЕ МЯЧА (5 МИН.)

Инвентарь

- Баскетбольные мячи

Подготовка

Ученики распределяются по всей площадке с баскетбольным мячом в руках



- «Сегодня мы будем отрабатывать навыки для игры в баскетбол».
- «Начнем с ведения мяча».
- «Сначала будем учиться бросать и ловить мяч».
- «Когда будете готовы, толкните мяч рукой вниз и не ловите его, а продолжайте толкать его рукой вниз, когда он подскакивает».
- «Сначала потренируйтесь вести мяч на месте».
- «Мы потренировались вести мяч на месте. Давайте попробуем идти и одновременно вести мяч».
- «Не забывайте смотреть вперед, чтобы видеть, куда вы идете».



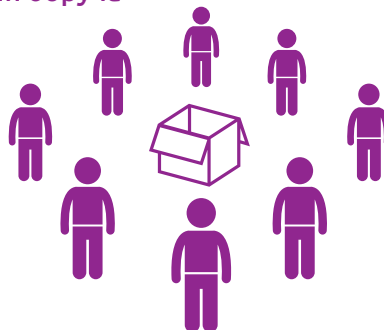
ПАС И УДАР (5 МИН.)

Инвентарь

- Баскетбольный мяч
- Обруч, коробка или корзина

Подготовка

Ученики становятся в большой круг вокруг ведра или обруча



- «Еще один важный навык в баскетболе — это пас и бросок».
- «Сегодня мы будем отрабатывать эти навыки».
- «Встаньте в круг. Вам нужно будет либо сделать бросок, либо передать мяч с отскоком кому-то другому в кругу».
- «Мы сделаем три паса. Тот, у кого мяч окажется после третьего паса, делает бросок в кольцо (коробку, корзину)».



ВЕДЕНИЕ МЯЧА И БРОСОК (5 МИН.)

Инвентарь

- Баскетбольный мяч
- Обруч/корзина/
ведро

Подготовка

Ученики выстраиваются в линию перед обручем



- «Главные навыки в баскетболе — это ведение мяча и бросок».
- «Каждый по очереди сделает три удара мяча о пол и затем бросит его в "корзину"».
- «После броска вы забираете мяч и передаете его следующему игроку».



ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

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

[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.



ВРЕМЯ ЛИДЕРСТВА(5 МИН.)



«Leo the Late Bloomer», автор: Роберт Краус (Robert Kraus)
(стр. 56 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.



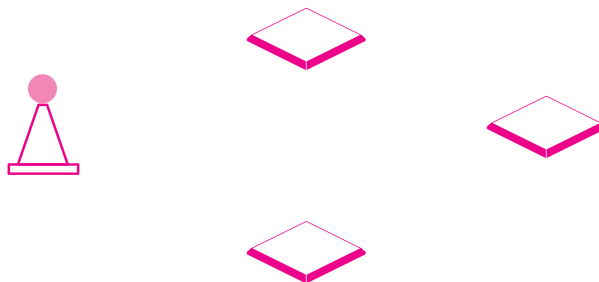
НАВЫКИ ДЛЯ ИГРЫ В СОФТБОЛ (10 МИН.)

Инвентарь

- Мяч
- Конусный или стойка с мячиком
- Бита или ракетка
- Базы

Подготовка

Поместите мячик на конус или стойку. Сделайте базы, вокруг которых ученики должны будут обегать после удара по мячу.



- «Сегодняшний вид спорта — софтбол».
- «Мы будем отрабатывать навыки игры в софтбол».
- «Для начала у каждого будет возможность ударить битой».
- «Если вы стоите на базе, то, когда отбивающий ударит по мячу, вы должны побежать на следующую базу».
- «Если вы на третьей базе, вы должны побежать к домашней базе и затем встать в колонну».
- «Отбивающий ударяет по мячу и бежит на первую базу».

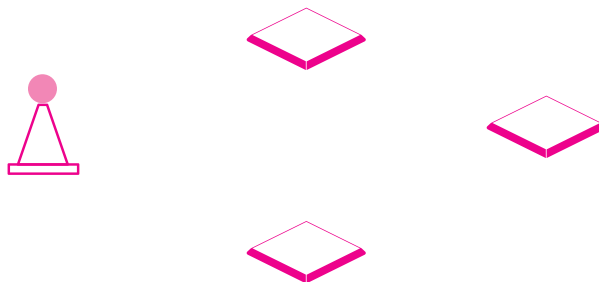
ИГРА В СОФТБОЛ (10 МИН.)

Инвентарь

- Мяч
- Конусный или стойка с мячиком
- Бита или ракетка
- Базы

Подготовка

Поместите мяч на конус или стойку и расположите базы в форме ромба. Разделите детей на две команды.



- «Мы научились бить битами и бегать по базам. Теперь давайте сыграем в софтбол».
- «Половина из вас будет находиться в аутфилде, где вы будете ловить отбитый мяч. Другая половина будет отбивать мяч и бегать по базам».
- «После того все сделают по одному удару, мы поменяемся местами, чтобы у всех была возможность и побыть в аутфилде, и поотбивать мяч».

ЗАМИНКА И ГИБКОСТЬ (5 МИН.)

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

[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.



ЗАВЕРШЕНИЕ

Поздравляем: это последняя неделя! Мы хотим, чтобы на этой неделе вы отметили всю работу, которую дети проделали в течение года. Приведенный ниже шаблон поможет спланировать несколько уроков, на которых вы вспомните любимые книги, песни и занятия в рамках программы «Юные спортсмены».

Любимые книги из цикла «Время лидерства»:

Любимые упражнения для разминки:

Любимые занятия и игры:

Любимые упражнения для заминки:

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
- Подскоки
- 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!





Special Olympics
Young Athletes

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

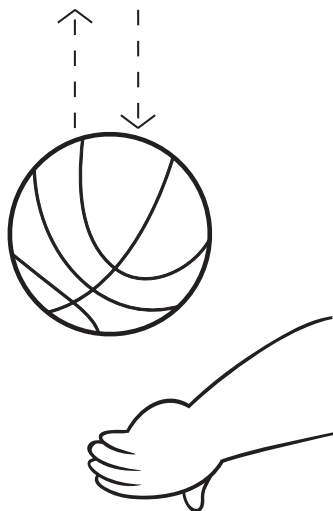
Basketball and soccer
are games.



Draw one more ball.

1

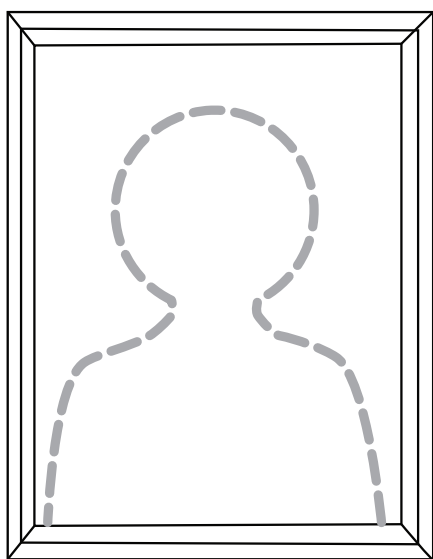
To play basketball,
I bounce the ball.



Trace.

2

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.

Jumping Jacks

1. Jump up and spread your legs apart as you swing your arms over your head.
2. Jump again and bring your arms back to your sides and your legs together.



Curl-Ups

1. Lie on your back on the floor. Bend your hips and knees so your feet are flat on the floor. Reach your arms toward your knees.
2. Lift your head, and then slowly lift your upper back until you reach your knees. Try to get your shoulder blades completely off the ground.
3. Pause and then slowly lower all the way back down, including your head.



Side-to-Side Hops

1. Bend the knees slightly and hop as high as you can to one side then the other side.

NOTE: You can also hop forward to backward or hop in place.



Mountain Climbers

1. Start in a push up position with your left leg in front so that your foot is on the floor under your chest.
2. Keep your hands down on the ground. Jump or step with your legs and switch your feet so that your right leg is in front.
3. Jump or step with your legs again and switch your feet so that your left leg is in front. Continue jumping and switching as fast as you can.



Frog Jumps

1. Start by standing with your feet apart.
2. Bend at your knees and hips to squat down.
Touch the floor with your hands.
3. Jump straight up in the air with your arms up.
4. Land in a squat with your hands touching the floor.



Tuck Jumps

1. Stand with your feet together.
2. Swing arms and bend your knees. Now jump as high as you can and bring your knees up in front of you.
3. Try to get your knees close to your chest on each jump.

