

# Удар по мячу ногой

## Седьмая неделя

**Данный учебный комплекс включает в себя**

игры и упражнения для детей,  
способствующие развитию навыков

удара по мячу ногой, гибкости,  
общей физической подготовки, силы,  
владения телом, координации,

ориентации в пространстве,

и адаптивных способностей (выполнение

указаний,

повторение

движений).



***Special Olympics***  
**young athletes™**



## Краткий обзор

**Планы уроков (День первый, День второй, День третий) подробно описывают компоненты, помогающие разработать и осуществить программу «Юные Олимпийцы» с группой детей в возрасте от 2 до 7 лет.**

**Помощь взрослых:** требуется минимум 1 взрослый на 4 детей. Привлекайте членов семьи, волонтеров, школьников старших классов, студентов и других людей из вашего окружения, с тем, чтобы программа шла как по маслу и приносила радость.

**Время:** программа «Юные Олимпийцы» требует особого энтузиазма, и проходит энергично и в быстром темпе.

На выполнение каждого урока отводится около 30 минут.

Однако, темп и длительность урока должны соответствовать потребностям, интересам, возрасту и навыкам юных спортсменов в вашей группе.

**Последовательность:** три урока, задействующие каждый вид упражнений, обозначены как День первый, День второй, День третий.

Занятия по отработке определенного навыка ориентированы на то, чтобы помочь детям постепенно ознакомиться с упражнениями и, повторяя их, развить навык.

**Ресурсы:** Карточки данных с планом занятий включают схему упражнений, список необходимого оборудования и номера страниц с описанием упражнений. Карточки, Руководство к Упражнениям для Юных Олимпийцев, Рекомендации Преподавателей и учебные видеофильмы включены в онлайн-программу (см. сайт внизу).

**Игры дома:** раздайте Карточки данных с планом занятий семьям и предложите им спеть песни и сыграть в одну-две игры вместе с ребенком дома перед началом очередного занятия.

Помогите семьям ознакомиться с упражнениями, подключив их к Вашим групповым занятиям или организовав семейную тренировку. Убедитесь, что они могут воспользоваться Руководством к Упражнениям и видеофильмами для получения более полной информации.

**>> См. онлайн-программу «Юные Олимпийцы» на сайте:**

[www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

Favazza, P.C., Zeisel, S., Parker, R., & Leboeuf, L. (2011).

Young Athletes Curriculum. Special Olympics International, Washington, DC.





## Стартовая песня

(4 мин.)

### ЦЕЛЬ

Начинайте каждое занятие по программе Юные Олимпийцы с вводной разминочной песни, сопровождающейся движениями.

Используйте простую мелодию и движения, которые дети уже делали раньше, или знакомые им упражнения.

Это поможет им размяться, а также послужит в качестве объединяющего упражнения.

для развития общей физической подготовки и адаптивных способностей

(выполнение указаний, пение хором, повторение движений).  
«Давайте начнем программу Юные Олимпийцы с нашей спортивной песни.

Пойте вместе со мной и повторяйте за мной.

**Wheels on the Bus melody:**

**Петь на мелодию песни «Wheels on the Bus» (Колеса автобуса):**

### ПОЯСНЕНИЕ

### ПЕНИЕ

■ ■ The athletes in our class can jump, jump, jump, jump, jump, jump, jump. The athletes in our class jump, jump, jump - all through the day.

■ ■ The tennis player on the team can swing their racket, swing their racket, swing their racket. The tennis player on the team can swing



**WEEK DAY**

seven

1

2

3

their racket - all through the game.

**Kicking**

---



**Удары ногой**

(5 мин.)

**ОБОРУДОВАНИЕ** Бич бол, мяч с утяжелением, детский футбольный мяч или мяч для игры на детской площадке

**ЦЕЛЬ**

Координация движений, общая физподготовка, моторные навыки.

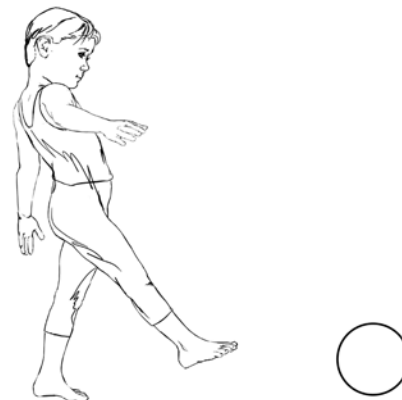
Ознакомление с 7 упражнениями за Недели.

**ПОКАЗ И ПРОВЕДЕНИЕ**

**Советы:** Ребенок должен смотреть на мяч;  
свободная нога должна оставаться сзади со стороны мяча;  
ударяющая нога должна быть согнута в колене, чтобы можно было размазнуться и ударить по мячу при этом противоположная рука делает мах вперед.

«Спортсмены, теперь мы будем бить по мячу ногой. Смотрите на меня!»

- ■ Встаньте позади мяча. Теперь бейте по нему.
- ■ Дайте ребенку ударить по мячу по направлению к вам той ногой, которую он сам выберет.
- ■ Отлично. Теперь возьмите мяч и передайте его ребенку для броска.



## Подготовка к штрафному броску

(6 мин.)

### ОБОРУДОВАНИЕ

Бич бол, мяч с утяжелением, детский футбольный мяч или мяч для игры на детской площадке

### ЦЕЛЬ

Координация движений, гибкость, общая физподготовка, моторные навыки и адаптивные способности (выполнение указаний, повторение движений).

### ПОКАЗ И ПРОВЕДЕНИЕ

«Теперь давайте подготовимся к игре в футбол! Мы будем разбегаться и затем мяч. Показываю!» Положите мяч на пол/землю.

■■ Подойдите к мячу и ударьте по нему ногой.

■■ Пусть дети повторят это упражнение, продолжая разбегаться и делать удары.

■■ Отлично! Давайте повторим.



## Броски в длину (5 мин.)

**ОБОРУДОВАНИЕ** Бич бол, мяч с утяжелением, детский футбольный мяч, мяч для игры на детской площадке, конусы, фломастеры

**ЦЕЛЬ** Координация движений, гибкость, общая физподготовка, двигательные и адаптивные способности (выполнение указаний, повторение движений).

**ПОКАЗ И ПРОВЕДЕНИЕ** « Давайте посмотрим - как далеко мы можем бросить мяч. До какой отметки ты можешь добросить мяч? »

■ ■ Отлично сделано! Можешь ты добросить мяч до конуса (голубая отметка и т.д.)?



**ОБОРУДОВАНИЕ**

Бич бол, мяч с утяжелением, детский футбольный мяч, мяч для игры на детской площадке, конусы, фломастеры

**ЦЕЛЬ**

Координация движений, гибкость, общая физподготовка, моторные навыки и адаптивные способности

(выполнение указаний, повторение движений, счет).

**ПОКАЗ И ПРОВЕДЕНИЕ**

В футболе вы забиваете голы, загоняя мяч между конусами.

Теперь попробуем забивать голы в игре». Положите мяч на пол.

- Пусть ребенок подойдет или подбежит к мячу и бросит его в направлении цели или между двух конусов.
- Отлично – давайте посмотрим, сколько голов забила команда (посчитайте, сколько голов забил каждый ребенок).

## Завершающая спортивная песня (4 мин.)

### ЦЕЛЬ

Заканчивайте каждое занятие программы Юных Олимпийцев завершающей успокаивающей песней, сопровождаемой движениями. Используйте простую мелодию и движения, которые дети уже делали или видели.

### ОБЪЯСНЕНИЕ

«Пора завершить занятие Юных Олимпийцев. Давайте споем песню If You're Happy and You Know It. Пойте вместе со мной и повторяйте за мной».

### ПЕСНЯ

- If you're happy and you know it, wiggle your arms (хлопай как птица хлопает крыльями, вращайся с раскрытыми руками).
- If you're happy and you know it then your face will really show it if you're happy and you know it wiggle your arms.



**Opening Sports Song** (4 мин.)**ОБЪЯСНЕНИЕ**

«Давайте начнем занятие Юные Олимпийцы с нашей Спортивной песни. Пойте вместе со мной и повторяйте за мной».

**ПЕНИЕ И ПОКАЗ****Wheels on the Bus Melody****Петь на мелодию песни «Wheels on the Bus» (Колеса автобуса)»**

- ■ The runners in our class run, run run (run in place). The runners in our class run, run, run - all through the day.
- ■ The hockey players in our class strike the puck, strike the puck, strike the puck (см. упражнение хоккей, неделя 6), The hockey players in our class strike the puck - all through the game.





## Подготовка к штрафному броску

(4 мин.)

Повторите упражнения Дня 1.

## Броски в длину (5 мин.)

Повторите упражнения Дня 1.

## Броски на точность (5 мин.)

(5 мин.)

Повторите упражнения Дня 1.



**Удар по мячу***(5 мин.)***ОБОРУДОВАНИЕ**

Бич бол, мяч с утяжелением, детский футбольный мяч, мяч для игры на детской площадке

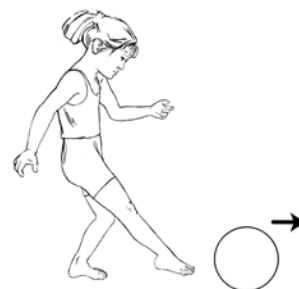
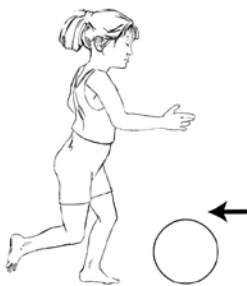
**ЦЕЛЬ**

Координация движений, гибкость, общая физподготовка, моторные навыки (бег, прыжки, броски, равновесие) и адаптивные способности (выполнение указаний, имитация движений).

**ПОКАЗ И ВЫПОЛНЕНИЕ**

«Теперь бейте по мячу как только я направлю его вам. Не забывайте следить за мячом!»

- Катите мяч или бейте по нему в направлении другого игрока и сделайте знак, чтобы он/она бросил мяч в вашем направлении или в направлении цели.
- Пусть игрок вернет вам мяч.
- Отлично сделано. Теперь повтори то же самое с (имя ребенка).
- Предоставьте спортсменам больше возможностей для тренировки, включив в маленькие группы также взрослых.





## Передача мяча и

### Бросок (5 мин.)

**ОБОРУДОВАНИЕ** Бич бол, мяч с утяжелением, детский футбольный мяч, мяч для игры на детской площадке, конусы

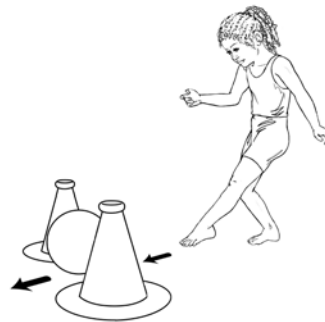
### ЦЕЛЬ

Координация движений, гибкость, общая физподготовка, моторные навыки, координация глаз и руки и адаптивные способности (выполнение указаний, повторение движений, счет).

### ПОКАЗ И ВЫПОЛНЕНИЕ

«Давайте играть в футбол. Я направлю мяч вам, и вы должны забить его между конусов».

- Бейте по мячу в направлении другого игрока и сделайте знак, чтобы он/она бросил/а мяч в направлении ворот или между двух кеглей.
- Ты забил гол! Давайте посчитаем, сколько голов сможет забить ваша команда.
- Забивший гол и другие спортсмены проходят



## Завершающая спортивная песня

(3 мин.)

Повторение песни, которую Вы пели в конце урока Дня 1.





---

## **Opening Sports Song** (4 мин.)

### **ОБЪЯСНЕНИЕ**

«Давайте начнем занятие с нашей Спортивной песни. Пойте вместе со мной и повторяйте за мной».

### **ПОЙТЕ И ПОКАЗЫВАЙТЕ**

#### **Wheels on the Bus Melody**

**Петь на мелодию песни «Wheels on the Bus» (Колеса автобуса)»**

- ■ The soccer player in our class kick the ball, kick the ball, kick the ball.  
The soccer players in our class kick the ball - all through the day.
  
- ■ The pitcher on the team throws the ball, throws the ball, throws the ball.  
The pitcher on the team throws the ball - all through the game.





**Удары с расстояния**

*(5 мин.)*

Повторите упражнения Дня 1 и 2.

**Броски на точность**

*(5 мин.)*

Повторите упражнения Дня 2.

**(5 мин.)**

**Удар по мячу**

Повторите упражнения Дня 2

**Передача мяча и**

**Бросок (4 мин)**

Повторите упражнения Дня 2.



## **Мосты и Туннели** (4 мин.)

**ЦЕЛЬ** Сила, общая физподготовка и адаптивные способности (выполнение указаний, повторение движений).

### **ПОКАЗ И ВЫПОЛНЕНИЕ**

«Хорошо, теперь мы будем играть в туннели и мосты. Сначала сделаем туннель!»

Если получится, один спортсмен должен наклониться вперед, так чтобы его ладони и стопы были на полу и образовали мосты и туннели.

Пусть другие спортсмены проползут (червячком) под туннелем или мостом.

#### **Туннели**

«Кто может согнуться так, чтобы образовать туннель? (ладони и стопы на полу, строим туннель снизу вверх). Замечательно, он/она сделали туннель. Кто теперь может пройти под туннелем? Отлично! После того, как вы прошли под туннелем, сделайте следующий туннель рядом с ним/ней. Здорово, этот туннель даже больше!»

- ■ Один спортсмен делает туннель, касаясь пола ступнями и ладонями или, опустившись, опирается на руки и колени.
- ■ Другие спортсмены проползают, продвигаются под туннелем.
- ■ Пройдя под туннелем, каждый спортсмен расширяет туннель и образует следующий туннель за тем, кто уже сделал туннель.)

#### **Мосты**

«Итак! Теперь мы будем играть в мосты. Кто может согнуться так, чтобы образовать туннель?»

(Сядь на пол. Поставь ладони и ступни, касаясь всей стопой пола.

Оттолкнись от пола тазом. Отлично! Теперь давайте делать мост и проходить под ним!»

- ■ Один спортсмен делает мост, поставив ладони и ступни всей поверхностью на пол и поднимает газ от пола.
- ■ Другие спортсмены проползают, продвигаются под мостом.

■ ■ Чтобы упростить задание, дайте спортсменам поставить ступни или ладони на стену или другой объект, и пусть другие пройдут под мостом.



WEEK DAY

seven

1

2

3

Kicking

---

**Завершающая  
Спортивная  
Песня**

(2 мин.)

Повторите завершающую песню Дня 1 и 2.

Вы закончили Неделю 7: Удары ногой.

Вы можете начать Неделю 8: Повторение Спортивных Упражнений

**Kicking** **WEEK DAY**  
seven 1 2 ③

12

