

Обзор учебного плана

«Юные Спортсмены» – это инновационная спортивная игровая программа для детей 2-7 лет. Программа включает в себя подвижные игры, песни и другие занятия, которые помогают детям развивать спортивные навыки. Ключевые области развития включают основные физические навыки, ходьбу и бег, равновесие и прыжки, а также захваты, ловлю, броски и удары (ногами и руками).

Планы уроков: Подробные планы уроков, которые используют взрослые лидеры, содержат восьминедельную схему представления занятий и поддержки детей в процессе развития спортивных навыков в игровой форме. Уроки должны проводиться энергично, с большим энтузиазмом и быстрыми темпами. Рекомендуемое время для каждого вида деятельности позволяет лидерам завершить каждое занятие в течении 30 минут. Тем не менее, мы настоятельно рекомендуем вам следить за тем, чтобы темпы и продолжительность занятий соответствовала потребностям, интересам, возрасту и физическим навыкам детей в вашей группе.

Последовательность: В общей сложности данная программа содержит планы уроков на 24 дня – по три урока в неделю. Уроки составлены в такой последовательности, которая поможет детям систематически ознакомиться с деятельностью и развивать определенные навыки посредством постоянного повторения.

Итоговые карточки планов уроков: Итоговые карточки планов уроков предназначены для учителей и тренеров, и являются своеобразными подсказками в учебном процессе. Также они являются источником информации для семей, так как позволяют им следить за развитием их детей в процессе занятий. Итоговые карточки также содержат ссылки на онлайн-видео и Руководство деятельности юных спортсменов - простое в использовании иллюстрированное руководство, которое подходит как для лидеров, так и для семей.

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

Домашние задания: Раздавайте семьям итоговые карточки планов уроков и поощряйте их каждую неделю петь с детьми песенки и/или играть в некоторые игры дома. Помогите им узнать больше о занятиях с детьми, пригласив их на ваши групповые занятия и/или организовав им отдельные семейные подготовительные занятия. Также, предоставьте им доступ к Руководству Деятельности и видео по адресу

www.specialolympics.org/youngathletes.

Оборудование: Косынки (по одной для каждого ребенка), напольные разметчики, мячи, кресла-мешки, конусы, обручи (распределены по комнате). Все оборудование должно быть подготовлено до начала программы Юные Спортсмены™.

5 мин. Вступительная спортивная песенка

«Колеса у автобуса» (мелодия)

*Спортсмены в нашем классе достают до пальцев ног ...
Бегун в нашей команде бежит бежит бежит ...
Пловец в воде плывет плывет плывет ...*

5 мин. Игра в слова

Оборудование: напольные разметчики, кресла-мешки, конусы, обручи, мячи

5 мин. Игра с косынкой

Оборудование: Косынка для каждого ребенка

5 мин. Танец землемера

5 мин. Мосты и туннели

5 мин. Заключительная спортивная песенка

«Если ты счастлив и знаешь об этом»
Если ты счастлив и знаешь об этом, хлопни в ладоши и топни ногой (раскачивайтесь, летайте как птица, вытянув руки в стороны)
Если ты счастлив и знаешь об этом, то твое лицо подтвердит это
Если ты счастлив и знаешь об этом, хлопни в ладоши и топни ногой (раскачивайтесь, летайте как птица, вытянув руки в стороны)

Совет: Используйте различные движения.

>> Смотрите также Руководство Деятельности Юных Спортсменов™ (основные навыки, стр. 2-5) и другие материалы на www.specialolympics.org/youngathletes

WEEK DAY

one

2

Основные навыки Итоговая карточка урока

Оборудование: кресла-мешки и/или мячи, расположенные вблизи цели (закрепленного на конусе обруча), один штырь с двумя конусами или блоками (для создания барьера), косынки, гимнастическое бревно, лента, напольные разметчики. Все оборудование должно быть подготовлено до начала программы Юные Спортсмены™.

5 мин. Вступительная спортивная песенка

«Колеса у автобуса» (мелодия)

Спортсмены в нашем классе достают до пальцев ног ...

Игрок на площадке прыгает вверх и вниз ...

Спортсмен в команде бросает косынку ...

5 мин. Игра в слова: распрыжка

Оборудование напольные разметчики, кресла-мешки, конусы, обручи, мячи, гимнастическое бревно, блоки

4 мин. Танец землемера

6 мин. Мосты и туннели

7 мин. Полоса препятствий

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

3 мин. Заключительная спортивная песенка

«Если ты счастлив и знаешь об этом»

>> Смотрите также Руководство Деятельности Юных Спортсменов™ (основные навыки, стр. 2-5) и другие материалы на www.specialolympics.org/youngathletes

WEEK DAY

one

3

Карта „Фундаментальные навыки”

Оборудование: свисток, кресла-мешки и/или мячи, расположенные вблизи цели (закрепленного на конусе обруча), один штырь с двумя конусами или блоками (для создания барьера), косынки, гимнастическое бревно, лента, напольные разметчики. Все оборудование должно быть подготовлено до начала программы Юные Спортсмены™.

5 мин. Вступительная спортивная песенка с прыжками

«Колеса у автобуса» (мелодия)

Спортсмены в нашем классе достают до пальцев ног ...

Игрок на площадке прыгает вверх и вниз ...

Спортсмен в команде бросает косынку...

3 мин. Игра в слова: ходьба на пальчиках

Оборудование: напольные разметчики, кресла-мешки, конусы, обручи, мячи, гимнастическое бревно, блоки

4 мин. Мосты и туннели

5 мин. Следуй за лидером: боком по дорожке

5 мин. Виды бега

Введение во Вторую неделю

7 мин. Полоса препятствий

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

3 мин. Заключительная спортивная песенка

«Если ты счастлив и знаешь об этом»

>> Смотрите также Руководство Деятельности Юных Спортсменов™ (основные навыки, стр. 2-5) и другие материалы на www.specialolympics.org/youngathletes

WEEK DAY**two****1****Ходьба и бег****Итоговая карточка урока**

Оборудование: свисток, напольные разметки (расставленные по комнате в форме дорожки), бубен или барабан. Все оборудование должно быть подготовлено до начала программы Юные Спортсмены™.

5 мин. Вступительная спортивная песенка

«Колеса у автобуса» (мелодия)

Спортсмены в нашем классе качают руками ...

Бегун в нашей команде бежит очень быстро ...

Бегун в нашей команде бежит очень медленно ...

5 мин. Следуй за лидером по дорожке

Оборудование: бубен или барабан, напольные разметки

4 мин. Боковые шаги**5 мин. Виды бега**

n медленный/быстрый топот

n медленный/быстрый бег

n бег вспять

n бег с высоко поднятыми коленями

n ходьба на цыпочках

6 мин. Мосты и туннели**5 мин. Заключительная спортивная песенка**

«Если ты счастлив и знаешь об этом»

>> Смотрите также Руководство Деятельности Юных Спортсменов™ (ходьба и бег, стр. 6-8) и другие материалы на www.specialolympics.org / youngathletes

WEEK DAY**two****2****Ходьба и бег****Итоговая карточка урока**

Оборудование: свисток, кресла-мешки и/или мячи, расположенные вблизи цели (закрепленного на конусе обруча), один штырь с двумя конусами или блоками (для создания барьера), косынки, гимнастическое бревно, лента, напольные разметки. Все оборудование должно быть подготовлено до начала программы Юные Спортсмены™.

5 мин. Вступительная спортивная песенка с косынкой

«Колеса у автобуса» (мелодия)

5 мин. Следуй за лидером

Боковой шаг, следование определенному пути, заячьи прыжки, танец землемера

6 мин. Бег с грузом

Оборудование: напольные разметки, обручи на полу, внутри которых мячи или кресла-мешки, цель – закрепленный на блоке обруч.

4 мин. Виды бега**7 мин. Полоса препятствий**

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

n Прыжки по точкам

n Броски мешков в цель (обруч)

n Перешагивание/ перепрыгивание через барьеры

n Переход по бревну.

n Бег к финишной прямой (через ленту)

3 мин. Заключительная спортивная песня

«Если ты счастлив и знаешь об этом»

>> Смотрите также Руководство Деятельности Юных Спортсменов™ (ходьба и бег, стр. 6-8) и другие материалы на www.specialolympics.org / youngathletes

WEEK DAY

two

3

Ходьба и бег

Итоговая карточка урока

Оборудование: свисток, кресла-мешки и/или мячи, расположенные вблизи цели (закрепленного на конусе обруча), один штырь с двумя конусами или блоками (для создания барьера), косынки, гимнастическое бревно, лента, напольные разметчики. Все оборудование должно быть подготовлено до начала программы Юные Спортсмены™.

3 мин. **Вступительная спортивная песенка с прыжками**

«Колеса у автобуса» (мелодия)

6 мин. **Шаги и Прыжки (Введение в Неделю 3)**

Оборудование: гимнастические бревна, канаты, маркеры

6 мин. **Бег с грузом**

5 мин. **“Тренер говорит”**

Введение в Неделю 3

7 мин. **Полоса препятствий**

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

- n Прыжки по точкам
- n Броски мешков в цель (обруч)
- n Перешагивание/ перепрыгивание через барьеры
- n Переход по бревну.
- n Бег к финишной прямой (через ленту)

3 мин. **Заключительная спортивная песенка**

«Если ты счастлив и знаешь об этом»

>> Смотрите также Руководство Деятельности Юных Спортсменов™ (ходьба и бег, стр. 6-8, равновесие и прыжки стр. 9-11) и другие материалы на www.specialolympics.org/youngathletes

WEEK DAY

three

1

Равновесие и прыжки

Итоговая карточка урока

Оборудование: напольные разметчики (распределенные по комнате), мячи, шары, гимнастические бревна / веревки. Все оборудование должно быть подготовлено до начала программы Юные Спортсмены™.

5 мин. **Вступительная спортивная песенка**

«Колеса у автобуса» (мелодия)

Бегун в нашей команде бежит, бежит, бежит ...

Спортсмены в нашем классе ходят очень медленно ...

Игрок на площадке прыгает прыгает прыгает ...

5 мин. **“Тренер говорит”**

4 мин. **Гимнастическое бревно/веревки**

5 мин. **Прием мяча ногой**

Оборудование: мяч

6 мин. **Шаг и прыжок**

5 мин. **Заключительная спортивная песня**

«Если ты счастлив и знаешь об этом»

>> Смотрите также Руководство Деятельности Юных Спортсменов™ (равновесие и прыжки стр. 9-11) и другие материалы на www.specialolympics.org/youngathletes

WEEK DAY

three

2

Равновесие и прыжки

Итоговая карточка урока

Оборудование: напольные разметки (распределенные по комнате), штыри, кресла-мешки, конусы, обручи, мячи/шары, гимнастические бревна/веревка. Все оборудование должно быть подготовлено до начала программы Юные Спортсмены™.

4 мин. **Вступительная спортивная песенка**
«Колеса у автобуса» (мелодия)

4 мин. **“Тренер говорит” (упражнения с гимнастическим бревном/веревкой)**

5 мин. **Катание и ловля ногой**

4 мин. **Прием мяча ногой**

Совет: Если с большими мячами детям трудно справляться, замените их на меньшие.

5 мин. **Высокие прыжки**

Совет: Если дети не могут просто перепрыгнуть через предмет, они могут сначала запрыгнуть на него, а потом спрыгнуть с другой стороны. Например, они могут просто перепрыгнуть через кресло-мешок, а могут сначала запрыгнуть на него.

5 мин. **Лягушачьи прыжки/прыжки ящерицы**

3 мин. **Заключительная спортивная песенка**
«Если ты счастлив и знаешь об этом»

>> Смотрите также Руководство Деятельности Юных Спортсменов™ (равновесие и прыжки стр. 9-11) и другие материалы на www.specialolympics.org / youngathletes

WEEK DAY

three

3

Равновесие и прыжки

Итоговая карточка урока

Оборудование: напольные разметки, штыри, кресла-мешки, конусы, обручи, мячи/шары, гимнастические бревна/веревки, блоки, косынки. Все оборудование должно быть подготовлено до начала программы Юные Спортсмены™.

2 мин. **Вступительная спортивная песенка с прыжками ящерицы**

«Колеса у автобуса» (мелодия)

Спортсмены в нашей команде прыгают через отметку ...

Игрок на площадке бежит вперед и назад ...

Спортсмены в нашем классе прыгают через отметку ...

3 мин. **“Тренер говорит” (упражнения с мешками)**
Введение в Неделю 4

4 мин. **Высокие прыжки**

5 мин. **Катание и ловля ногой**
Введение в Неделю 4

4 мин. **Прием мяча ногой**

5 мин. **Лягушачьи прыжки/прыжки ящерицы**

5 мин. **Упражнение “ Вратарь”**

Оборудование: два конуса для создания цели (ворот) и шар

2 мин. **Заключительная спортивная песенка**
«Если ты счастлив и знаешь об этом»

>> Смотрите также Руководство Деятельности Юных Спортсменов™ (равновесие и прыжки стр. 9-11, ловля руками и ногами, стр.12-15) и другие материалы на www.specialolympics.org / youngathletes

WEEK DAY

four

1

Ловля руками и ногами
Итоговая карточка урока

Оборудование: Мячи/ шары, пары конусов для создания ворот (расстояние между конусами и будет воротами), кресла-мешки (один мешок на ребенка или на двоих). Все оборудование должно быть подготовлено до начала программы Юные Спортсмены™.

5 мин. **Вступительная спортивная песенка**
«Колеса у автобуса» (мелодия)

5 мин. **Катание и ловля ногой**

5 мин. **Упражнение “ Вратарь”**

5 мин. **Упражнение с большим мячом**

5 мин. **Ловля мешка**

5 мин. **Заключительная спортивная песенка**
«Если ты счастлив и знаешь об этом»

>> Смотрите также Руководство Деятельности Юных Спортсменов™ (ловля руками и ногами, стр. 12-15) и другие материалы на www.specialolympics.org / [youngathletes](http://youngathletes.org)

WEEK DAY

four

2

Ловля руками и ногами
Итоговая карточка урока

Оборудование: кресла-мешки (один мешок на ребенка или на двоих), пары конусов для создания ворот, пляжный мяч, шары. Все оборудование должно быть подготовлено до начала программы Юные Спортсмены™.

5 мин. **Вступительная спортивная песенка с прыжками ящерицы**
«Колеса у автобуса» (мелодия)

5 мин. **Упражнение “ Вратарь”**

5 мин. **Упражнение с большим мячом/ловля мешка**
(выберите один)

6 мин. **Ловля высоко летящего мяча**

6 мин. **Перебрасывание мяча друг другу**
Оборудование: большой пляжный мяч.

3 мин. **Заключительная спортивная песенка**
«Если ты счастлив и знаешь об этом»

>> Смотрите также Руководство Деятельности Юных Спортсменов™ (ловля руками и ногами, стр. 12-15) и другие материалы на www.specialolympics.org / [youngathletes](http://youngathletes.org)

WEEK DAY**four****3****Ловля руками и ногами**
Итоговая карточка урока

Оборудование: напольные разметки (распределенные по комнате), кресла-мешки (по мешку на ребенка или двоих), пара конусов для создания ворот (расстояние между конусами и будет воротами), мячи/ шары или пляжные мячи (по одному на ребенка или двоих). Все оборудование должно быть подготовлено до начала программы Юные Спортсмены™.

3 мин. Вступительная спортивная песенка

«Колеса у автобуса» (мелодия)

Спортсмены в нашей команде прыгают через отметку ...

Игрок на площадке бежит вперед и назад ...

Спортсмены в нашем классе прыгают через отметку ...

5 мин. Ловля/броски мешков

Введение в Неделю 5

5 мин. Ловля высоко летящего мяча

Оборудование: пляжный мяч, шары

5 мин. Перекатывание мяча**4 мин. Перебрасывание мяча друг другу**

Введение в неделю 5

5 мин. Подача снизу двумя руками

Введение в неделю 5

3 мин. Заключительная спортивная песня

«Если ты счастлив и знаешь об этом»

>> Смотрите также Руководство Деятельности Юных Спортсменов™ (ловля руками и ногами, стр. 12-15, броски, стр. 16-19, продвинутые навыки, стр. 28-31) и другие материалы на www.specialolympics.org/youngathletes

WEEK DAY**five****1****Броски**
Итоговая карточка урока

Оборудование: Мячи – шары и маленькие поролоновые мячики, кресла-мешки, напольные разметки, конусы. Все оборудование должно быть подготовлено до начала программы Юные Спортсмены™.

4 мин. Вступительная спортивная песенка

«Колеса у автобуса» (мелодия)

5 мин. Катание мяча

Оборудование: шары, конусы, напольные разметки, расположение рядом с конусами

5 мин. Подача снизу двумя руками**6 мин. Подача снизу одной рукой**

Оборудование: Маленький поролоновый мячик, кресла-мешки

6 мин. Подача сверху двумя руками

Оборудование: шар

4 мин. Заключительная спортивная песенка

«Если ты счастлив и знаешь об этом»

>> Смотрите также Руководство Деятельности Юных Спортсменов™ (броски, стр. 16-19) и другие материалы на www.specialolympics.org/youngathletes

WEEK DAY**five****2****Броски
Итоговая****карточка урока**

Оборудование: Мячи – шары и маленькие поролоновые мячики, кресла-мешки, напольные разметчики, конусы. Все оборудование должно быть подготовлено до начала программы Юные Спортсмены™.

3 мин. **Вступительная спортивная песенка**
«Колеса у автобуса» (мелодия)

6 мин. **Подача снизу**
Оборудование: маленький поролоновый мячик, кресла-мешки

5 мин. **Подача сверху двумя руками**
Оборудование: шары

6 мин. **Подача сверху**

6 мин. **Бросок на расстояние**

4 мин. **Заключительная спортивная песенка**
«Если ты счастлив и знаешь об этом»

>> Смотрите также Руководство Деятельности Юных Спортсменов™ (броски, стр. 16-19) и другие материалы на [www.specialolympics.org / youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

WEEK DAY**five****3****Карта „Бросок мяча”**

Оборудование: мячи – пляжный мяч, маленький поролоновый мячик, кресло-мешок, обруч, маркеры, конусы. Все оборудование должно быть подготовлено до начала программы Юные Спортсмены™.

3 мин. **Вступительная спортивная песенка**
«Колеса у автобуса» (мелодия)

4 мин. **Повторение броска снизу**
Оборудование: маленький поролоновый мячик, кресло-мешок, обруч (ПРИМЕЧАНИЕ: Обруч может держать кто-то из взрослых или же его можно закрепить на конусе).

4 мин. **Бросок двумя руками**

4 мин. **Бросок сверху**

4 мин. **Бросок на определенное расстояние**
Оборудование: шар

4 мин. **Перекатывание мяча**
Оборудование: пляжный мяч или шар, напольные разметчики

4 мин. **Гандбол**
Введение в неделю 6

3 мин. **Заключительная спортивная песенка**
«Если ты счастлив и знаешь об этом»

>> Смотрите также Руководство Деятельности Юных Спортсменов™ (броски, стр. 16-19) и другие материалы на [www.specialolympics.org / youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

WEEK DAY**six****1****Удары
Итоговая****карточка урока**

Оборудование: Мячи – шар и маленький поролоновый мячик, напольные разметчики (разложенные в форме дорожки), кресла-мешки, обручи, конусы, гимнастические бревна (длинное и короткое), весло, детская ракетка или пластиковая бита. Все оборудование должно быть подготовлено до начала программы Юные Спортсмены™.

4 мин. Вступительная спортивная песенка
«Колеса у автобуса» (мелодия)

5 мин. Перекатывание мяча

5 мин. Гандбол

6 мин. Боковые Удары

6 мин. Полоса препятствий

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

- n Прыжки по точкам
- n Броски мешков в цель (обруч)
- n Перешагивание/ перепрыгивание через барьеры
- n Переход по бревну.
- n Бег к финишной прямой (через ленту)

4 мин. Заключительная спортивная песенка
«Если ты счастлив и знаешь об этом»

>> Смотрите также Руководство Деятельности Юных Спортсменов™ (удары, стр. 20-23) и другие материалы на [www.specialolympics.org / youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

WEEK DAY**six****2****Удары
Итоговая****карточка урока**

Оборудование: Мячи - пляжный мяч, маленький поролоновый мячик и шар, весло, детская ракетка или пластиковая бита, конусы; штырь, детская хоккейная клюшка или детская пластиковая клюшка для игры в гольф. Все оборудование должно быть подготовлено до начала программы Юные Спортсмены™.

4 мин. Вступительная спортивная песенка
«Колеса у автобуса» (мелодия)

6 мин. Боковые Удары

6 мин. Хоккей для начинающих

6 мин. Теннис/софтбол для начинающих

4 мин. Мосты/Тоннели

4 мин. Заключительная спортивная песенка
«Если ты счастлив и знаешь об этом»

>> Смотрите также Руководство Деятельности Юных Спортсменов™ (удары, стр. 20-23, основные навыки, стр. 2–5) и другие материалы на [www.specialolympics.org / youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

WEEK DAY

six

3

Удары
Итоговая

карточка урока

Оборудование: пляжный мяч, маленький поролоновый мячик, шар и детский футбольный мяч; весло, конусы, штырь, детская хоккейная клюшка или пластиковая клюшка для игры в гольф; напольные разметчики, закрепленный на конусе обруч, гимнастическое бревно. Все оборудование должно быть подготовлено до начала программы Юные Спортсмены™.

2 мин. **Вступительная спортивная песенка с прыжками ящерицы**

«Колеса у автобуса» (мелодия)

Спортсмены в нашей команде прыгают через отметку ...

Игрок на площадке бежит вперед и назад ...

5 мин. **Боковые Удары**

5 мин. **Хоккей для начинающих**

5 мин. **Теннис/софтбол для начинающих**

4 мин. **Удары ногами**

Введение в Неделю 7

7 мин. **Полоса препятствий**

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

n Прыжки по точкам

n Броски мешков в цель (обруч)

n Перешагивание/ перепрыгивание через барьеры

n Переход по бревну.

n Бег к финишной прямой (через ленту)

2 мин. **Заключительная спортивная песенка**

«Если ты счастлив и знаешь об этом»

>> Смотрите также Руководство Деятельности Юных Спортсменов™ (удары, стр. 20-23) и другие материалы на [www.specialolympics.org / youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)



WEEK DAY

seven

1

Удары ногами
Итоговая карточка урока

Оборудование: мячи – пляжный мяч, шар, детский футбольный мяч или обычный детский мячик, напольные разметчики, конусы. Все оборудование должно быть подготовлено до начала программы Юные Спортсмены™.

4 мин. **Вступительная спортивная песенка**

«Колеса у автобуса» (мелодия)

5 мин. **Удары ногами**

6 мин. **Подготовка к штрафному удару**

6 мин. **Удары ногами на расстояние**

6 мин. **Удары ногами на точность**

4 мин. **Заклучительная спортивная песенка**

«Если ты счастлив и знаешь об этом»

>> Смотрите также Руководство Деятельности Юных Спортсменов™ (удары ногами, стр. 24-27, основные навыки, стр. 2-5) и другие материалы на [www.specialolympics.org / youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)



WEEK DAY**seven****2****Удары ногами
Итоговая
карточка
урока**

Оборудование: мячи – пляжный мяч, шар, детский футбольный мяч или обычный детский мяч, напольные разметчики, конусы. Все оборудование должно быть подготовлено до начала программы Юные Спортсмены™.

3 мин. Вступительная спортивная песенка с прыжками ящерицы
«Колеса у автобуса» (мелодия)

4 мин. Подготовка к штрафному удару

5 мин. Удары ногами на расстояние

6 мин. Удары ногами на точность

5 мин. Кикбол (бейсбол)

5 мин. Игра в стенку

3 мин. Заключительная спортивная песенка
«Если ты счастлив и знаешь об этом»

>> Смотрите также Руководство Деятельности Юных Спортсменов™ (удары ногами, стр. 24-27) и другие материалы на www.specialolympics.org/youngathletes

WEEK DAY**seven****3****Удары ногами
Итоговая карточка урока**

Оборудование: мячи – пляжный мяч, шар, детский футбольный мяч или обычный детский мяч, напольные разметчики, конусы. Все оборудование должно быть подготовлено до начала программы Юные Спортсмены™.

4 мин. Вступительная спортивная песенка
«Колеса у автобуса» (мелодия)

5 мин. Удары ногами на расстояние

5 мин. Удары ногами на точность

5 мин. Кикбол (бейсбол)

4 мин. Игра в стенку

4 мин. Мосты и туннели

3 мин. Заключительная спортивная песенка
«Если ты счастлив и знаешь об этом»

>> Смотрите также Руководство Деятельности Юных Спортсменов™ (удары ногами, стр. 24-27, основные навыки, стр. 2-5) и другие материалы на www.specialolympics.org/youngathletes

WEEK DAY**eight****1****Обзор навыков в спортивном контексте****Итоговая карточка урока**

Оборудование: Мячи – шар и маленький поролоновый мячик, напольные разметки, конусы, штырь, кресла- мешки, обручи, гимнастическое бревно/веревка, блоки. Все оборудование должно быть подготовлено до начала программы Юные Спортсмены™.

3 мин. Вступительная спортивная песенка с прыжками ящерицы

«Колеса у автобуса» (мелодия)

4 мин. Виды бега

5 мин. Бег с грузом

По материалам Второй недели

5 мин. Высокие прыжки

5 мин. Бег с препятствиями

5 мин. Бросок на определенное

По материалам Пятой недели

3 мин. Заключительная спортивная песня

«Если ты счастлив и знаешь об этом»

>> Смотрите также Руководство Деятельности Юных Спортсменов™ и видео на www.specialolympics.org/youngathletes

WEEK DAY**eight****2****Обзор навыков в спортивном контексте****Итоговая карточка урока**

Оборудование: мячи - пляжный мяч и маленький поролоновый мячик ; конусы, гимнастическое бревно/веревка; штырь, детская хоккейная клюшка, детская пластиковая клюшка для игры в гольф. Все оборудование должно быть подготовлено до начала программы Юные Спортсмены™.

3 мин. Вступительная спортивная песня

«Колеса у автобуса» (мелодия)

4 мин. Гимнастическое бревно

По материалам Третьей недели

4 мин. Ловля высоко летящего мяча

По материалам четвертой недели

5 мин. Бросок сверху

По материалам пятой недели

5 мин. Гандбол

По материалам шестой недели

6 мин. Хоккей для начинающих

По материалам шестой недели

3 мин. Заключительная спортивная песенка

«Если ты счастлив и знаешь об этом»

>> Смотрите также Руководство Деятельности Юных Спортсменов™ и видео на www.specialolympics.org/youngathletes

Оборудование: мячи – пляжный мяч, шар, детский футбольный мяч, детский мяч, конус, напольные разметки, весло или детская ракетка. Все оборудование должно быть подготовлено до начала программы Юные Спортсмены™.

4 мин. Вступительная спортивная песенка
«Колеса у автобуса» (мелодия)

6 мин. Теннис/софтбол для начинающих
По материалам шестой недели

5 мин. Кикбол
По материалам седьмой недели

5 мин. Подготовка к штрафному удару
По материалам седьмой недели

6 мин. Игра в стенку

4 мин. Заключительная спортивная песенка
«Если ты счастлив и знаешь об этом»

>> Смотрите также Руководство Деятельности Юных Спортсменов™ и видео на www.specialolympics.org/youngathletes