

Адаптированная спортивно - игровая программа

Молодые атлеты



Специальная
Олимпиада
России



Составитель программы:

Фролова Наталья Викторовна
Инструктор по физическому воспитанию

Одобрено: _____

Федорова Юлия Витальевна
Заведующий МБДОУ № 448

Галкин А.М.

Председатель Специального Олимпийского Комитета
Челябинской области «Специальной Олимпиады России»

Адаптированная спортивно - игровая программа для детей 2-7 лет с проблемами в интеллектуальном развитии

тренеров, инструкторов физкультуры, родителей и волонтеров

В программе использованы методические материалы:

- Программы развития «Молодые атлеты Специальной Олимпиады России»
- Программы Международной Общественной организации «Special Olympics International».
- В России пилотный проект реализован во 2 полугодии 2012 года благодаря поддержке детского Фонда ООН "ЮНИСЕФ".

Программа апробирована и адаптирована специалистами Специального Олимпийского Комитета Челябинской области «Специальной Олимпиады России» и специалистами МБДОУ № 448.

Программа тренировочных занятий по проекту «**Молодые атлеты**» - это инновационная спортивно - игровая программа для детей 2-7 лет с проблемами в интеллектуальном развитии, имеющая своей целью приобщить их к миру спорта и Специальной Олимпиады.

Программа включает в себя подвижные игры, игровые двигательные задания, спортивные разминки, песни и другие занятия, которые помогают детям развивать спортивные навыки.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке, научные аспекты и методические разработки по физическому развитию дошкольников с ограниченными возможностями здоровья

Ключевые области развития включают основные физические навыки, ходьбу, бег, равновесие и прыжки, а так же игры с мячом: захваты, ловлю, броски и удары (руками и ногами).

О чем мечтает каждый ребенок?

Поиграть с мячом, бросить его далеко-далеко и поделиться своими достижениями с семьей.

О чем мечтает каждый ребенок с нарушениями интеллекта?

Ровно о том же.



«**Молодые атлеты**» - это уникальная спортивная игровая программа для детей с нарушениями интеллекта. Основное внимание уделяется интересным занятиям, способствующим умственному и физическому развитию. Дети в возрасте от двух с половиной до восьми лет играют и занимаются физкультурой, развивая моторику и зрительно-моторную координацию.

Программа «**Молодые атлеты**» - это раннее знакомство с миром спорта и Специальных Олимпийских игр.

Дети узнают много нового, играют и весело проводят время.

Программа «Молодые участники по верному Дети приобретают свои способности в Программа универсальна. По дома, в семье. Ее школах и



«Молодые атлеты» - эта направляет пути. новые навыки, развивают игровой форме. «Молодые атлеты» ней можно заниматься можно реализовывать в дошкольных учреждениях.

Родители молодых атлетов утверждают, что программа во многом изменила жизнь их детей, значительно улучшила физические качества и социальные навыки.

Члены семей и друзья получают возможность увидеть способности ребенка, его достоинства и перспективы, а не только проблемы.

Родители отмечают, что программа «Молодые атлеты» так же способствует развитию у детей навыков общения. Поскольку дети становятся более уверенными в себе, им проще играть и общаться с другими детьми на игровой площадке и в других обстоятельствах.

Родные спортсменов — их самые главные болельщики, они дарят им тепло любви, поддерживают и переживают, как никто другой. Родные спортсменов с гордостью наблюдают за успехами и удачами своих детей и внуков, сестер и братьев. На соревнованиях Специальной Олимпиады члены семьи спортсменов всегда окружены друзьями, они здесь чувствуют себя как дома, и все они так же становятся частью Специального Олимпийского движения.

Девиз спортсменов спецолимпийцев:

***ПОЗВОЛЬТЕ МНЕ ПОБЕДИТЬ,
но если я не смогу, то пусть я буду смелым в этой попытке!***

Спорт для людей с ограниченными возможностями здоровья не только помогает адаптироваться в обществе, но и создаёт условия для успешной жизнедеятельности, восстанавливает психическое равновесие, позволяет жить полноценной жизнью.

Наши спецолимпийцы добиваются больших успехов на международных соревнованиях. И то, что они побеждают, не вызывает удивления, а только восхищение.

Основные цели программы:

Целью физического воспитания детей с особыми образовательными потребностями является создание при помощи физических упражнений и специальных двигательных режимов предпосылок для успешной бытовой, учебной, трудовой и социальной адаптации к реальным условиям жизни и их интеграции в обществе.

Цели программы «Молодые атлеты»:

- Вовлечение детей с ограниченными возможностями здоровья в движение Специальной Олимпиады через их участие в развивающих игровых упражнениях, способствующих физическому, познавательному и социальному развитию детей;
- Вовлечение максимального числа детей с проблемами интеллекта в регулярные занятия спортом;
- Создание групп тренеров в школах, интернатах, детских садах;
- Обеспечение постоянных возможностей для занятия и соревнований;
- Укрепление семейных и межсемейных связей, создание семейных клубов;
- Постоянная поддержка спортивных мероприятий в детских домах-интернатах, детских садах.
- Формирование общественного понимания и принятия детей с ментальными особенностями средствами инклюзивного дополнительного образования через интеграцию их в общество сверстников.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья детей, содействие всестороннему физическому развитию, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, закрепления потребности в разных видах двигательной деятельности, развитие движений, физических качеств, улучшение функций нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, закаливание организма.
- Развитие зрительно-двигательной координации и развитие тонкой ручной моторики.
- Развитие умения ориентироваться в пространстве и проприоцептивной чувствительности, ощущений собственного тела.
- Формирование в процессе двигательной деятельности различных видов мышления.
- Управление эмоциональной сферой ребенка, развитие его морально – волевых качеств, умение действовать целенаправленно, преодолевать посильные трудности.

Специфика работы с детьми с интеллектуальной недостаточностью

Специфика работы с детьми с интеллектуальной недостаточностью состоит:

- В снижении уровня требований к физическим упражнениям, в обеспечении кратковременности выполнения каждого отдельного движения.
- В обучении необходимо ориентироваться не на возраст, а на уровень развития ребенка.
- В работе использовать конкретные предметы и знакомые простые ситуации.
- Организовать выполнение учебных заданий так, чтобы в большинстве случаев ребенок добивался успеха. Это способствует развитию познавательных интересов и развивает упорство и настойчивость.
- Сначала выполнять действия с ребенком, потом по подражанию, а от них к действиям по образцу, жестовым и словесным инструкциям. Речь сопровождает деятельность, но не подменяет ее.
- Число повторений игр и упражнений зависит от степени усвоения двигательного действия и индивидуальных возможностей ребенка.
- Постепенно усложнять задания. При поступлении в детский сад многие умственно отсталые дети совсем не владеют речью и не понимают простейших инструкций. Поэтому главными методами на первых годах обучения являются наглядные и практические.
- Использовать одобрение и поощрение за каждый шаг выполнения задания.

Для ребенка, мыслящего конкретно, это значит намного больше, чем общая словесная похвала. При использовании словесной похвалы учитывать, что она должна содержать в себе конкретную информацию: « Дима, ты правильно держишь мяч!», а не общие слова «Хорошо».



Планы уроков.

Подробные планы уроков, которые используют взрослые, содержат восьминедельную схему представления занятий и поддержки детей в процессе развития спортивных навыков в игровой форме. Уроки должны проводиться энергично, с большим энтузиазмом и быстрым темпом. Рекомендуемое время для каждого вида деятельности позволяет педагогу завершить каждое занятие в течении 30 минут. Тем не менее, мы рекомендуем вам следить за тем, чтобы темпы и продолжительность занятий соответствовали 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 той 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. Так же они являются источником информации для семей, так как карточки позволяют им следить за развитием их детей в процессе занятий.

Необходимое количество взрослых.

Рассчитывайте так, чтобы на четверых детей приходился как минимум один взрослый. Задействуйте членов семей, волонтеров, учеников старших классов, студентов или 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 дома петь песенки, делать спортивную разминку и играть в некоторые игры дома. Помогите им узнать больше о занятиях с детьми, пригласив их на ваши групповые занятия.

Упражнения и игры.

Предлагаемый перечень игр и упражнений является примерным. Каждый педагог может подбирать учебный материал с учетом индивидуальных двигательных и ментальных возможностей, психологических особенностей детей. Задача в том, чтобы помочь детям проявить свои потенциальные возможности и способности, данные им от рождения.

Типовая демонстрация программы «Молодые атлеты»



Оборудование для программы «Молодые атлеты»

Для программы не требуется специального оборудования.

Можно использовать то оборудование, которое имеется в спортивном зале, некоторые пособия легко можно заменить или изготовить самостоятельно.

Например, платочки были сшиты из легкой ткани – «органза», а напольные метки вырезаны из остатков линолеума и обклеены цветной пленкой.

Напольные метки:

- круги с цифрами от 1 до 10,
- разноцветные звездочки,
- разноцветные полоски,
- следы



Обручи

Канат или веревка для балансира

Кегли

Конусы

Гимнастические палки

Корзины для метания мячей

Платки из легкой ткани - «органза»

Гимнастические коврики

Мячи:

- маленькие,
- большие,
- легкие набивные,
- надувные



Мягкие модули (кочки)

Кубики, кирпичики



Гимнастическая скамейка

Детские теннисные ракетки

Детские хоккейные клюшки

Футбольные ворота (или стойки, конусы)



Содержание программы:



НЕДЕЛЯ 1

ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ

Игры и задания, направленные на развитие у детей физических качеств, силовых навыков, здорового восприятия у детей собственного тела и пространства, адаптивных способностей (следование инструкциям, имитация движений) и навыков визуального слежения. Так же дети могут научиться обращаться со спортивным инвентарем, необходимым для участия в программе «Молодой атлет»

НЕДЕЛЯ 2

ХОДЬБА И БЕГ

Игры и мероприятия, помогающие детям развивать умение ходить и бегать, физическую форму, силу, понимание своего тела, понятие пространства и адаптивные навыки (следование инструкциям, имитация движений)

НЕДЕЛЯ 3

ПРЫЖКИ И РАВНОВЕСИЕ

Игры и занятия, развивающие выносливость, силу, контроль над телом, ориентирование в пространстве, равновесие и зрительно моторную координацию, способность прыгать, а так же адаптивные способности (выполнение инструкций, копирование движений).

НЕДЕЛЯ 4

ЗАХВАТ И ЛОВЛЯ

Игры и физические упражнения, направленные на развитие у детей навыков захвата и ловли, становлению ведущей руки, согласованности действий обеих рук, ощущения собственного тела, восприятия пространства, баланса, зрительно – моторной координации.

НЕДЕЛЯ 5

БРОСКИ

Игры и упражнения, способствующие развитию у детей навыков метания захвата и ловли, становлению ведущей руки, согласованности действий обеих рук, ощущения собственного тела, а так же ориентации в пространстве.

НЕДЕЛЯ 6

УДАРЫ

Игры и занятия, которые помогают детям развивать физические качества, навыки ударов ногами, силу, здоровое восприятие своего тела, зрительно – моторную координацию, а так же адаптивные способности (умение следовать инструкциям и подражать движениям).

НЕДЕЛЯ 7

УДАР ПО МЯЧУ НОГОЙ

Игры и упражнения для детей, способствующие развитию навыков ударов по мячу ногой, гибкости, общей физической подготовки, силы, владения телом, зрительно – моторной координации, ориентации в пространстве и адаптивных способностей (следование инструкциям, имитация движений).

НЕДЕЛЯ 8

ПРИМЕНЕНИЕ НАВЫКОВ НА БАЗЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Эта серия уроков содержит задания, выполняя которые дети смогут применить навыки, полученные в ходе программы «Молодой атлет» для участия в спортивных играх.

НЕДЕЛЯ 1

ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ

Занятие 1

Задачи:

- Формирование у детей интереса к физической культуре и совместным игровым занятиям со сверстниками.
- Развитие координационных способностей ребенка, умения ориентироваться в пространстве и способности различать и находить по словесной инструкции предметы спортивного инвентаря.
- Развитие зрительно-моторной координации, визуального слежения, осознание частей тела.
- Развитие силовых навыков, укрепление мышечной системы в целом, общего уровня физической подготовленности.

Оборудование: Платки из легкой ткани по количеству детей, гимнастические коврики, различные предметы спортивного инвентаря, находящиеся в зале.

Вступление: Построение детей в шеренгу по линии на полу.

Приветствие: *Здравствуй, ребята!*

Сегодня первый день занятий по новой спортивной программе, которая называется «Молодые атлеты». Атлеты или спортсмены - это люди, которые занимаются спортом и тренируют свои мышцы. Мы все почувствуем себя настоящими спортсменами, играя в новые игры и тренируя свои мышцы.

А начнем мы наше занятие со спортивной песенки, пойте вместе со мною и повторяйте движения.

Вступительная спортивная песенка - «Как живешь?»

Как живёшь? - Вот так!
Как идешь? - Вот так!
Как бежишь? - Вот так!
Ночью спишь? - Вот так!
Как берешь - Вот так!
А даешь? - Вот так!
Как шалишь? - Вот так!
А грозишь? - Вот так!
Как скачешь? - Вот так!
А плачешь? - Вот так!
Топаешь? - Вот так!
Хлопаешь? - Вот так!



Молодцы, прекрасная разминка!

Игровое задание на ориентировку в пространстве «Найди предмет»

Тренер по очереди называет различные предметы спортивного инвентаря, находящегося в зале, дети по команде подбегают к нужному предмету и задевают его рукой.

Ребята, посмотрите вокруг: как много разных предметов в зале, я буду называть предмет, а вы его найдите и мне покажите.

- Например: *Ребята, а где у нас в зале большие мячи?*
- *Раз, два, три – обручи найди! (лестница, горка, мячи, канат, футбольные ворота, баскетбольное кольцо и др.)*
- Стимулируйте спортсменов к тому, чтобы они находили нужные предметы, и каждый бежал или подходил к ним.
- Тренер может так же называть цвет предмета, и все участники будут находить предмет данного цвета.
- Добавляйте еще предметы или другие ориентиры для тех детей, кто быстро справляется с заданием.

Игра с платками

Взять платок одной рукой, выполнять махи платком вверх, вниз, над головой вправо - влево, кружения в одну и в другую сторону, махи платком двумя руками, «прятки с платочком».

А теперь мы поиграем в игру с платками! Следите за платочком! Подбросьте платок вверх и поймите руками, скажите «Я – поймал платок руками!» То же сделайте одной рукой, головой, ногой, локтем.

Упражнение «Землемеры».

Ребята, мы все умеем ходить ногами, а кто-нибудь пробовал ходить по земле руками? Сейчас мы будем землемерами! Наклонитесь вперед, поставьте ладони на пол и сделайте вперед 3 шага руками, а теперь 3 шага ногами. Прекрасно!

Двигаемся таким образом от линии старта до линии финиша, обратно бежим.

- Начинайте с короткой дистанции в 2-3 метра, увеличивая ее по мере освоения этого двигательного навыка.

Мосты и тоннели

Ребята, отгадайте загадку:

Через речку всю ширь

Лег могучий богатырь,

Он лежит, не дрожит,

Транспорт по нему бежит.

Правильно, это МОСТ! Мы поиграем сейчас в игру «Мосты и тоннели»!



Сначала построим МОСТ. Сядьте на пол, согните ноги и упритесь стопами и ладонями в пол, поднимите вверх туловище и удерживайте МОСТ в таком положении. (1-4 держим, 5-8 – отдыхаем). Повторяем 3-4 раза

- А теперь я проверю прочность ваших мостов, игрушечная машина проедет под каждым мостом. Все молодцы! Прочные мосты построили.

Новое задание – строим большой МОСТ. Встаньте на четвереньки, упритесь ногами и руками в пол и поднимите туловище вверх.

- Проверим на прочность большие МОСТЫ. Один из вас будет машиной и проедет под вашим мостом. Один ребенок проползает на четвереньках под МОСТАМИ.

А теперь мы сделаем ТОННЕЛЬ. Поставим в ряд несколько МОСТОВ (2-3-4), а один из детей будет изображать поезд! Поезд идет в тоннель!

Один ребенок проползает в тоннель. Предложите всем по очереди сделать то же самое.

- Следите за тем, чтобы дети, изображающие тоннель или мостик, твердо стояли в своей позиции, в то время, как другие дети проползают под ними

«МОСТ».

ИП – сидя ноги прямые, руки на полу у бедра

1 - согнуть ноги в коленях, руками опереться в пол

2 – поднять туловище вверх, сохраняя положение корпуса горизонтально полу.

3 – удерживать

4 – опуститься вниз в ИП.

«Большой МОСТ»

ИП – стоя на четвереньках

1- выпрямляя ноги, поднять туловище вверх.

2-3 – сохранять положение, опираясь руками и ногами в пол.

4 – вернуться в ИП

Заключительная спортивная песенка.

Завершайте каждое занятие финальной песней с движениями.

Используйте знакомую песенку и движения, которые дети выполняли раньше.

Давайте закончим наше занятие песенкой

Пойте вместе со мною и повторяйте мои движения.

«Если нравится тебе, то делай так!»

Если нравится тебе, то делай так. (2 хлопка в ладоши.)

Если нравится тебе, то делай так. (2 щелчка пальцами над головой.) Если нравится тебе, то делай так. (2 хлопка по коленям.) Если нравится тебе, то делай так. (2 притопа ногами.) Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо». Если нравится тебе, То и другим ты покажи. Если нравится тебе, То улыбнись!

НЕДЕЛЯ 1

ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ

Занятие 2

Задачи:

- Развитие у детей основных движений, повышение двигательной активности.
- Формирование у детей умения выполнять движения и действия по подражанию действиям взрослого и речевой инструкции.
- Развитие силовых навыков, укрепление мышечной системы в целом, общего уровня физической подготовленности.

Оборудование: Гимнастические коврики, платки из легкой ткани, гимнастическая скамейка, маты, метки – круги, барьеры из двух конусов и гимнастической палки, маленькие мячи, корзина, финишная лента (полоска).

Вступление: Построение детей в шеренгу по линии на полу или в круг (полукруг).

Приветствие: *Здравствуйте, ребята!*

Сегодня новый урок по спортивной подготовке юных спортсменов.

Мы тренируем наши мышцы, а еще научимся преодолевать полосу препятствий.

Начинаем урок мы со спортивной песенки.

Пойте вместе со мною и повторяйте движения.

Вступительная спортивная песенка - Занятие 1

Игровое задание на ориентировку в пространстве «Найди предмет» -

Занятие 1

Упражнение «Землемеры» - Занятие 1

Мосты и тоннели - Занятие 1

Полоса препятствий

Покажите спортсменам, как нужно преодолевать препятствия, затем помогите им выполнить это задание.

Задание 1: Ходьба по гимнастической скамейке.

- Дети могут самостоятельно или с помощью проходить по скамейке.
- Помогите ребенку спрыгнуть (спуститься) со скамейки.
- Для детей с более усовершенствованными навыками усложните задание – предложите идти на носках, перешагивать предмет, идти боком приставными шагами.

Задание 2: Прыжки по меткам.

Разместите 10 меток недалеко друг от друга, чтобы они образовали зигзаг.

Дети прыгают на двух ногах из одной точки в другую, повторяя форму зигзага.

Задание 3: Перешагивание (перепрыгивание) через барьеры.

Сделайте барьер из двух конусов и гимнастической палки.

- Меняйте высоту в зависимости от физических возможностей детей.
- Всегда начинайте с минимальной высоты барьера.
- Если ребенок не может перепрыгнуть через барьер, пусть перешагивает.

Задание 4: Бросание мяча в цель

- Используйте напольные метки, для исходного положения. Ребенок должен забросить мяч в корзину, стоящую на полу.
- Уменьшите или увеличьте расстояние до корзины в зависимости от способностей ребенка.
- Усложните задачу, увеличив расстояние до корзины.

Задание 5: Бег по финишной прямой

Спустившись с гимнастической скамейки, ребенок должен пробежать по финишной прямой.

- Научите детей пробегать через финишную линию. Для этого используйте финишную ленту или полоску на полу, ребенок не должен останавливаться перед финишной линией.

Заключительная спортивная песенка

Используйте песенку первого занятия - «Если нравится тебе, то делай так!»

НЕДЕЛЯ 1

ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ

Занятие 3

Задачи:

- Закрепление полученных двигательных умений и навыков.
- Развитие силовых навыков, укрепление мышечной системы в целом, общего уровня физической подготовленности, повышение двигательной активности.
- Развитие проприоцептивной чувствительности, ощущений собственного тела.

Оборудование: Гимнастические коврики, платки из легкой ткани, гимнастическая скамейка, маты, метки – круги, барьеры из двух конусов и гимнастической палки, маленькие мячи, корзина, финишная лента (полоска).

Вступление: Построение детей в шеренгу по линии на полу или в круг (полукруг)

Приветствие: *Здравствуйте самые спортивные, самые активные, самые непобедимые ребята! Мы откроем всем секрет, что лучших спортсменов на свете нет! Так крикнем все дружно: «Физкульт!...Привет!» И начнем мы наше занятие со спортивной песенки.*

Пойте вместе со мною и повторяйте движения.

- Пусть дети предложат и покажут дополнительные движения.

Вступительная спортивная песенка - Занятие 1

Игровое задание на ориентировку в пространстве «Найди предмет»

- Найти мяч красного (синего, зеленого, желтого) цвета.
- Найти круг красного (синего, зеленого, желтого) цвета.
- Найти звездочку красного (синего, зеленого, желтого) цвета

Следуй за лидером! (за направляющим)

Маршируйте по кругу за лидером. По сигналу лидер меняется. Например: «Саша лидер!» «Оля лидер!»

- Разновидности ходьбы: на носках, пятках, высоко поднимая колени, (с различным положением рук)
- Шагайте за лидером спиной вперед
- Идем за лидером «змейкой», меняя направление движения.

Беговые техники.

Дети бегут по кругу за лидером, по сигналу меняют стиль бега. При этом проговаривайте, что конкретно нужно делать во время каждого вида деятельности.

■ Медленный – быстрый бег

■ Бег спиной вперед.

■ Бег, сгибая ноги вперед.

■ Бег на носках.

■ Ходьба на носках.

Приставные шаги боком

Положите на пол 3 метки на расстоянии полуметра друг от друга.

Положите небольшой мяч или игрушку у второй метки и корзину возле третьей метки. Ребенок встает боком двумя ногами на первую метку, шагает боком приставными шагами на вторую метку, берет предмет, шагает на третью метку, кладет предмет в корзинку.

- Меняйте задание, устанавливая дополнительные метки или увеличивая расстояние между метками.

Упражнение «Землемеры». - Занятие 1

Мосты и тоннели - Занятие 1

Сделайте то же самое, что и на первом занятии.

Полоса препятствий - Занятие 2

Заключительная спортивная песенка

Используйте песенку первого занятия - «Если нравится тебе, то делай так!»



НЕДЕЛЯ 2

ХОДЬБА И БЕГ

Занятие 1

Задачи:

- Развитие общего уровня физической подготовленности, физических качеств (гибкости, силы), укрепление мышечной системы в целом.
- Развитие двигательных навыков (ходьба, бег, равновесие) и адаптивных способностей (следовать указаниям, имитировать движения, умения сосредоточиться и собраться с силами).
- Коррекция постановки стоп при ходьбе, формирование правильной осанки.

Оборудование: Гимнастические коврики, метки – круги, кегли, мячи для эстафеты.

Вступление: Построение детей в шеренгу по линии на полу или в круг (полукруг)

Приветствие: *Здравствуйте, ребята! Сегодня на занятии мы станем участниками команды и научимся быстро бегать эстафеты. А начнем мы с новой спортивной песенки.*

Повторяйте движения вместе со мной.

Вступительная спортивная песенка - «Мы идем играть!»

Раз, два, три, четыре, пять – мы идем играть! *(маршируют на месте)*

Скачут ножки по дорожке, раз – два – три *(прыгают)*

Видишь радуга на небе – посмотри *(полукруг руками над головой)*

Мячик круглый *(руками показывать мяч)*

Слон огромный *(развести руки в стороны)*

Трали-вали – бум! *(качать головой)*

Ласковое солнышко на небе голубом! *(кружатся, руки вверх)*

Прыгнем повыше *(3 прыжка)*

Хлопнем в ладоши *(3 хлопка)*

Ножками топнем, топ-топ, день хороший *(топают)*

Яркий, погожий, счастливый денек *(кружатся, руки вверх)*

Играем все вместе, топ-топ и хлоп -хлоп *(топают, хлопают)*



Следуй за лидером! - НЕДЕЛЯ 1 - Занятие 3

- Ходьба на носках, ходьба высоко поднимая колени.
- Ходьба спиной вперед.
- Медленный – быстрый бег
- Бег, сгибая ноги вперед.
- Бег «змейкой», меняя направление движения.

Идём по тропинке

Предложите детям пройти по извилистой тропинке, обозначенной метками, конусами, следами

Приставные шаги боком - НЕДЕЛЯ 1 - Занятие 3

- Шаги по меткам
- Вдоль веревки
- По гимнастической скамейке

Мосты и тоннели - НЕДЕЛЯ 1 - Занятие 1

Эстафета

Спортсмены строятся в команды по разметке. По сигналу первый бежит по своей дистанции, обегает стойку с флажком, бежит обратно и передает эстафету следующему участнику со словами ДАВАЙ!

- Можно передавать друг другу кеглю, мяч или мягкую игрушку, как эстафетную палочку.

Заключительная спортивная песенка

Заканчивайте каждое занятие успокаивающей песней с движениями.

Используйте популярный мотив и движения, которые дети выполняли раньше.

Используйте песенку первого занятия - «Если нравится тебе, то делай так!»

НЕДЕЛЯ 2

ХОДЬБА И БЕГ

Занятие 2

Задачи:

- Развитие общего уровня физической подготовленности, физических качеств (гибкости, силы, выносливости), укрепление мышечной системы в целом.
- Развитие двигательных навыков (ходьба, бег, равновесие) и адаптивных способностей (следовать указаниям, имитировать движения, умения сосредоточиться и собраться с силами).
- Коррекция постановки стоп при ходьбе, формирование правильной осанки.

Оборудование: Гимнастическая скамейка, маты, метки - круги, следы, барьеры из двух конусов и гимнастической палки, маленькие мячи, корзина, финишная лента (полоска), стойки с флажками, кегли, мячи или игрушки для эстафеты.

Вступление: Построение детей в шеренгу по линии на полу или в круг (полукруг).

Приветствие: *Здравствуйте, ребята! У всех отличное настроение и желание заниматься спортом? Да! Тогда мы начинаем наше занятие со спортивной песенки!*

Вступительная спортивная песенка

Следуй за лидером – «Гусеница» (меня направляющего)

Дети строятся за направляющим, держа друг друга за пояс.

- Ходьба за лидером, меня направление движения
- Медленно – быстро
- Топая ногами
- Вперед – назад



Приставные шаги боком - НЕДЕЛЯ 1 - Занятие 3

- Шаги по меткам
- Вдоль веревки
- По гимнастической скамейке

Идём по тропинке

Предложите детям пройти по извилистой тропинке, обозначенной метками, конусами, следами.

Бежим и приносим

Предложите ребенку пробежать определенное расстояние, взять с пола предмет (кеглю, мяч или игрушку) и вернуться в исходную позицию. Для развития выносливости повторить несколько раз.

Полоса препятствий - НЕДЕЛЯ 1 - Занятие 2

Эстафета

Спортсмены строятся в команды по разметке. По сигналу первый бежит по своей дистанции, обегает стойку с флажком, бежит обратно и передает эстафету следующему участнику со словами ДАВАЙ!

- Можно передавать друг другу кеглю, мяч или мягкую игрушку, как эстафетную палочку.
- Увеличивайте длину дистанции и количество повторов в зависимости от способностей спортсменов.

Заключительная спортивная песенка

НЕДЕЛЯ 2

ХОДЬБА И БЕГ

Занятие 3

Задачи:

- Развитие общей моторики, силы, выносливости, общая физическая подготовка.
- Развитие двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, равновесие) и адаптивных способностей (следовать указаниям, имитировать движения, умения сосредоточиться и собраться с силами).

Оборудование: Гимнастическая скамейка, маты, метки - круги, следы, барьеры из двух конусов и гимнастической палки, маленькие мячи, корзина, финишная лента (полоска), стойки с флажками, кегли, мячи или игрушки для эстафеты.

Вступление: Построение детей в шеренгу по линии на полу или в круг (полукруг).

Приветствие: *Время юных спортсменов! Мы рады видеть всех в нашем спортивном зале.*

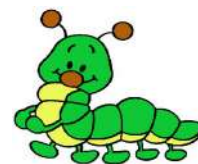
А начинаем мы урок с веселой спортивной разминки. Поём все вместе и повторяем движения!

Вступительная спортивная песенка

Следуй за лидером – «Гусеница»

Дети строятся за направляющим, держа друг друга за пояс.

- Ходьба за лидером, меняя направление движения
- Медленно – быстро
- Толая ногами.
- Вперед – назад



Идём по тропинке

Предложите детям пройти по извилистой тропинке, обозначенной метками, конусами, следами.

Бежим и приносим

Предложите ребенку пробежать определенное расстояние, взять с пола предмет (кеглю, мяч или игрушку) и вернуться в исходную позицию. Для развития выносливости повторить несколько раз.

Равновесие «Делай как я»

Повторяйте за мной движения и старайтесь держать равновесие!

- «Аист» - стоять на одной ноге, другую согнуть вперед, руки на поясе.
- «Ёлочка» - стоять на носках, руки в стороны.
- «Рыбка» - стоять на одной ноге, другую согнуть назад, руки отвести назад.



Шаги и прыжки.

Встаньте на доску или гимнастическую скамейку, согните ноги в коленях и прыгните на метку (цветной круг)

- Прыжки с доски с приземлением на метку.
- Прыжки с гимнастической скамейки с приземлением на мат.
- По мере того, как спортсмены совершенствуются в прыжках на отметку, отодвигайте метки дальше, увеличьте высоту прыжка или измените положение метки, чтобы они могли прыгнуть наискосок.

Мячи в кругу

Сядьте в круг на колен, мы будем катать мяч внутри круга друг другу.

Не отпускайте мяч из круга.

- Сядьте скрестив ноги, продолжайте игру.
- Можно ввести в игру еще 1 или 2 мяча, если дети успевают ловить и катать мяч.



Эстафета - НЕДЕЛЯ 2 - Занятие 1, 2

Полоса препятствий – НЕДЕЛЯ 1 Занятие 2

Заключительная спортивная песенка

НЕДЕЛЯ 3

ПРЫЖКИ И РАВНОВЕСИЕ

Занятие 1

Задачи:

- Развитие координации движений, равновесия, умения контролировать свое тело, принимая разные положения (проприоцептивной чувствительности).
- Общая физическая подготовка, укрепление мышечного корсета.
- Развитие двигательных навыков (ходьба, прыжки) и адаптивных способностей (следовать указаниям, имитировать движения, умения сосредоточиться и собраться с силами).

Оборудование: Канат, гимнастическая скамейка, маты, метки – круги, мячи (по количеству детей).

Вступление: Построение детей в шеренгу по линии на полу или в круг (полукруг).

Приветствие: Мы начинаем новую неделю программы «Молодые атлеты»! Не забывайте, что атлеты и спортсмены - это те люди, кто занимается спортом и развивает мышцы своего тела.

Мы все почувствуем себя атлетами, играя в новые игры и тренируя свои мышцы.

Начинаем урок с веселой спортивной разминки. Поем все вместе и повторяем движения!

Вступительная спортивная песенка - «Как живешь?»

Акробаты - канатоходцы

Акробаты ходят ловко по натянутой веревке!

- Ходьба по веревке, лежащей на полу, прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.
- То же самое, с разным положением рук (на поясе, вверх)
- Ходьба, ставя ноги по сторонам веревки.
- С мешочком на голове
- Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны (на поясе, вверх)

Передвигайтесь медленно и сохраняйте равновесие.

Равновесие «Делай как я»

Повторяйте за мной движения и старайтесь держать равновесие!

- «Аист» - стоять на одной ноге, другую согнуть вперед, руки на поясе.
- «Ёлочка» - стоять на носках, руки в стороны.
- «Рыбка» - стоять на одной ноге, другую согнуть назад, руки отвести назад.
- «Канатоходец» - стоять, приставляя пятку одной ноги к носку другой.



Шаги и прыжки

Встаньте на доску или гимнастическую скамейку, согните ноги в коленях и прыгните на метку (цветной круг).

- Прыжки с доски с приземлением на метку.
- Прыжки с гимнастической скамейки с приземлением на мат.
- По мере того, как спортсмены совершенствуются в прыжках на метку, отодвигайте метки дальше, увеличьте высоту прыжка или измените положение метки, чтобы они могли прыгнуть наискосок.

Игра с мячом - Футболисты

А теперь мы – футболисты! Поставьте ногу на мяч, а руки на пояс.

- Стоять, сохраняя равновесие, поставив ногу на мяч, поменять ноги.
- Ударить стопой по мячу, догнать мяч, остановить ногой, поставив ногу на мяч.
- Передавать ногами мяч в паре друг другу.



Заключительная спортивная песенка

НЕДЕЛЯ 3

ПРЫЖКИ И РАВНОВЕСИЕ

Занятие 2

Задачи:

- Развитие координации движений, равновесия.
- Формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета.
- Обучение прыжкам с продвижением вперед, через предметы.

Оборудование: Канат, гимнастическая скамейка, маты, мячи (по количеству детей), метки – круги, «кочки» – мягкие модули.

Вступление: Построение детей в шеренгу по линии на полу или в круг (полукруг).

Приветствие: *Здравствуйте самые спортивные, самые активные, самые непобедимые ребята! Мы откроем всем секрет, что лучших спортсменов на свете нет! Так крикнем все дружно: «Физкульт!...Привет!» И начнем мы наше занятие со спортивной песенки.*

Пойте вместе со мною и повторяйте движения.

Вступительная спортивная песенка

Равновесие «Птички на веточке» - стоя на балансирующей веревке, гимнастической скамейке.

- «Аист» - стоять на одной ноге, другую согнуть вперед, руки на поясе.
- «Птички» - стоять на носках, руки в стороны
- Пройти по веревке (гимнастической скамейке), руки в стороны.
- Пройти, ставя ноги по бокам веревки.
- Положите на голову ребенку мешочек с песком, для сохранения хорошей осанки.



Высокие прыжки

- Перепрыгнуть с места двумя ногами через мягкий модуль (высотой 15 – 20 см)
- Перепрыгнуть с разбега через препятствие (различные предметы, пuffy, мягкие модули)

2
ми
н

Прыжки «Лягушки»

*Мы зеленые ребята,
Лягушата – акробаты,
Не хотим сидеть в пруду,
Поиграем в чехарду*

Прыг – скок, ква-ква, братцы и сестрицы

Прыг – скок, ква-ква, будем веселиться.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

- От одной метки до другой.
- Перепрыгивая через метки, через «кочки».
- Разложить несколько меток на полу, дети, разбежавшись, должны остановиться на метке.



2
ми
н

Игра с мячом в парах

Разделиться на пары и сесть напротив друг друга.

- Катать мяч друг другу в положении сидя, ноги врозь
- Катать мяч друг другу в положении сидя на коленях.
- Катать мяч друг другу в положении стоя ноги врозь.

Игра с мячом - Футболисты НЕДЕЛЯ 3 - Занятие 1



Заключительная спортивная песенка

НЕДЕЛЯ 3

ПРЫЖКИ И РАВНОВЕСИЕ

Занятие 3

Задачи:

- Развитие зрительно – моторной координации, равновесия, общая физическая подготовка.
- Формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета.
- Обучение прыжкам с продвижением вперед, через предметы.

Оборудование: Канат, гимнастическая скамейка, маты, мячи (по количеству детей), метки - круги, «кочки» – мягкие модули, конусы или футбольные ворота.

Вступление: Построение детей в шеренгу по линии на полу или в круг (полукруг).

Приветствие: *Время молодых атлетов! Мы рады видеть всех в спортивном зале! Начинаем урок с нашей спортивной песни. Поем все вместе и повторяем движения!*

Вступительная спортивная песенка

Равновесие «Птички на веточке» - стоя на веревке, гимнастической скамейке.

Повторяйте за мной движения и старайтесь держать равновесие!

- «Аист» - стоять на одной ноге, другую согнуть вперед, руки на поясе.
- «Птички» - стоять на носках, руки в стороны.
- Пройти по веревке (гимнастической скамейке), руки в стороны.
- Пройти, ставя ноги по бокам веревки.
- Положите на голову ребенку мешочек с песком, для сохранения хорошей осанки.

Прыжки «Лягушки»

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

- От одной метки до другой.
- Перепрыгивая через метки, через «кочки».
- Разложить несколько меток на полу, дети, разбежавшись, должны остановиться на метке.



Высокие прыжки

- Перепрыгнуть с места двумя ногами через мягкий модуль (высотой 15 – 20 см)
- Перепрыгнуть с разбега через препятствие (различные предметы, пуфы, мягкие модули)

Мячи в кругу

Сядьте в круг на колени, мы будем катать мяч внутри круга друг другу.

Не выпускайте мяч из круга.

- *Сядьте скрестив ноги, продолжайте игру.*
- *Можно ввести в игру еще 1 или 2 мяча, если дети успевают ловить и катать мяч.*

Игра с мячом в парах

Разделиться на пары и сесть напротив друг друга.

- Катать мяч друг другу сидя ноги врозь.
- Катать мяч друг другу в положении сидя на коленях.
- Катать мяч друг другу в положении стоя ноги врозь

Тренировка вратаря

Встаньте между двумя конусами – это ворота.

Когда к вам катится мяч, постарайтесь остановить мяч руками.

Давайте потренируемся быть вратарями!

Один спортсмен стоит на воротах, остальные по очереди прокатывают ногами или руками мяч в ворота.



Заключительная спортивная песенка

НЕДЕЛЯ 4

ЗАХВАТ И ЛОВЛЯ

Занятие 1

Задачи:

- Развитие зрительно - моторной координации, двигательных навыков, силы, общей выносливости и гибкости.
- Развитие навыка владения мячом (брать мяч, держать, бросать, ловить мяч).
- Развитие внимания, адаптивных способностей (осознанного отношения к выполнению упражнений, умения следовать указаниям, имитировать движения, умения сосредоточиться и собраться с силами)

Оборудование: Мячи, надувные мячи, легкие набивные мячи, конусы или футбольные ворота.

Вступление: Построение детей в шеренгу по линии на полу или в круг (полукруг).

Приветствие: Мы начинаем новую неделю программы «Молодые атлеты»!

Не забывайте, что атлеты и спортсмены это те люди, которые занимаются спортом и развивают мышцы своего тела. Мы все научимся быть настоящими спортсменами, играя в новые игры и тренируя свои мышцы.

Начинаем мы урок со спортивной песенки. Подпевайте все вместе и повторяйте движения!

Вступительная спортивная песенка «Будем прыгать и скакать!» Раз, два, три, четыре, пять! Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.) Наклонились влево, (Наклоны туловища влево-вправо) Наклонились вправо, А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.) И дотянемся до тучки. Сядем на дорожку, (Сели на пол.) Разомнем мы ножки. Согнем левую, (Сгибаем ноги в колене.) Согнем правую. Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.) И немного подержали. Головою покачали (Движения головой.) И все дружно вместе встали. (Встали.)

Игровое задание на ориентировку в пространстве «Найди предмет»

НЕДЕЛЯ 1 – Занятие 1

Игра с мячом в парах - Перекат и захват

Разделиться на пары и сесть на пол ноги врозь, напротив друг друга, чтобы стопы партнеров соприкасались.

- Катать мяч друг другу в положении ноги врозь.
- Катать мяч друг другу в положении сидя на коленях.
- Катать мяч друг другу в положении стоя ноги врозь

Большой мяч

Мы будем сейчас ловить большой мяч, следите за мячом и ловите его руками.

- Встаньте с мячом перед ребенком, двигайте мячом по направлению к нему медленно – быстро, ребенок должен следить глазами за мячом.
- Передавайте мяч в паре друг другу
- Перебрасывайте мяч в паре со взрослым или в паре с другим ребенком снизу двумя руками.
- То же – перебрасывая легкий набивной мяч, пух-мяч или надувной мяч.

Тренировка вратаря

Встаньте между двумя конусами – это ворота.

Когда к вам катится мяч, постарайтесь остановить мяч руками.

Давайте потренируемся быть вратарями!



Заключительная спортивная песенка

НЕДЕЛЯ 4

ЗАХВАТ И ЛОВЛЯ

Занятие 2

Задачи:

- Развитие зрительно - моторной координации, двигательных навыков, силы, гибкости и общей выносливости.
- Развитие навыка владения мячом (брать мяч, держать, бросать, ловить мяч),
- Коррекция постановки стоп при ходьбе, формирование правильной осанки.

Оборудование: Мячи, надувные мячи, легкие набивные мячи, конусы или футбольные ворота, напольные метки (следы, круги), веревка, кегли или небольшие игрушки.

Вступление: Построение детей в шеренгу по линии на полу или в круг (полукруг).

Приветствие: *Сегодня новый урок для юных спортсменов!*

Мы тренируем наши мышцы и весело играем!

Начинаем наш урок мы со спортивной песенки. Пойте все вместе и повторяйте движения.

Вступительная спортивная песенка

Идём по тропинке НЕДЕЛЯ 2 - Занятие 2

Предложите детям пройти по извилистой тропинке, обозначенной метками, конусами, следами, веревкой.

Бежим и приносим НЕДЕЛЯ 2 - Занятие 2

Предложите ребенку пробежать определенное расстояние, взять с пола предмет (кеглю, мяч или игрушку) и вернуться в исходную позицию. Для развития выносливости повторить несколько раз.

Большой мяч

Мы будем сейчас ловить большой мяч, следите за мячом и ловите его руками.

- Перебрасывать мяч в паре со взрослым или в паре с другим ребенком снизу двумя руками.
- То же – перебрасывая мягкий набивной мяч – пух-мяч или надувной мяч.
- Пальцы рук направлены вверх при ловле мяча сверху.
- Меняйте расстояние и высоту в зависимости от физических данных ребенка.
- Усложняйте задание, отодвигаясь на большее расстояние и чередуя высокие и низкие броски.



Ловля мяча после отскока

Встаньте напротив ребенка и бросьте надувной мяч или просто большой мяч об пол, так, чтобы ребенок смог поймать мяч после отскока, не двигаясь с места.

- Глаза должны быть сосредоточены на цели
- Пальцы рук направлены вниз, если вы ловите мяч снизу.
- Используйте метки на полу, чтобы дать спортсменам ориентиры, где стоять.

Тренировка вратаря. (5 минут)

Встаньте между двумя конусами – это ворота. Когда тренер катит к вам мяч, постарайтесь остановить мяч руками. Давайте потренируемся быть вратарями!

Мячи в кругу

Сядьте в круг на колени, мы будем катать мяч внутри круга друг другу.

Не упускайте мяч из круга.

- Сядьте скрестив ноги, продолжайте игру.
- Можно ввести в игру еще 1 или 2 мяча, если дети успевают ловить и катать мяч.



Заключительная спортивная песенка

НЕДЕЛЯ 4

ЗАХВАТ И ЛОВЛЯ

Занятие 3

Задачи:

- Закрепление полученных двигательных умений и навыков.
- Развитие зрительно - моторной координации, двигательных навыков, силы, гибкости и общей выносливости.
- Развитие навыка владения мячом (брать мяч, держать, бросать, ловить мяч),

Оборудование: Мячи, надувные мячи, мягкие набивные мячи, конусы или футбольные ворота.

Вступление: Построение детей в шеренгу по линии на полу или в круг (полукруг).

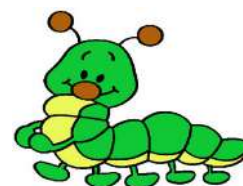
Приветствие: *Начинаем урок со спортивной песни. Подпевайте за мной и повторяйте мои движения!*

Вступительная спортивная песенка

Следуй за лидером – «Гусеница» (меня направляющего)

Дети строятся за направляющим, держа друг друга за пояс.

- Ходьба за лидером, меня направление движения
- Медленно – быстро
- Топая ногами
- Вперед – назад



Приставные шаги боком - НЕДЕЛЯ 1 - Занятие 3

- Шаги по меткам
- Вдоль веревки
- По гимнастической скамейке

Ловля и бросок

Мы будем сейчас ловить большой мяч, следите за мячом и ловите его руками.

- Встаньте с мячом перед ребенком, двигайте мячом по направлению к нему медленно – быстро, ребенок должен следить глазами за мячом.
- Передавайте мяч в паре друг другу
- Перебрасывайте мяч в паре со взрослым или в паре с другим ребенком снизу двумя руками.
- То же – перебрасывая мягкий набивной мяч – пуф-мяч или надувной мяч.

Ловля мяча после отскока НЕДЕЛЯ 4 - Занятие 3

Прокати мяч в ворота

Прокатить мяч через два конуса – ворота с расстояния 1,5 – 2 м. от отметки на полу.

- Из положения сидя ноги врозь
- Из положения сидя на коленях
- Из положения стоя ноги врозь



Заключительная спортивная песенка

НЕДЕЛЯ 5

БРОСКИ

Занятие 1

Задачи:

■ Развитие навыков владения мячом (брать мяч, держать, передавать, бросать, ловить мяч), двигательных навыков, зрительно - моторной координации и умения ориентироваться в пространстве.

■ Развитие внимания, адаптивных способностей (осознанного отношения к выполнению упражнений, умения следовать указаниям, имитировать движения, умения сосредоточиться и собраться с силами).

Оборудование: Мячи, надувные мячи, напольные метки (круги, звездочки).

Вступление: Построение детей в шеренгу по линии на полу или в круг (полукруг).

Приветствие: *Здравствуйте, юные спортсмены! Вы уже многому научились, но на новых уроках по программе «Молодые атлеты» вас ждут игры и упражнения еще интереснее! Начинаем урок со спортивной песни. Подпевайте все вместе и повторяйте движения!*

Вступительная спортивная песенка

Игровое задание на ориентировку в пространстве «Найди предмет»

НЕДЕЛЯ 1 - Занятие 3

- Найти мяч красного (синего, зеленого, желтого) цвета.
- Найти круг красного (синего, зеленого, желтого) цвета.
- Найти звездочку красного (синего, зеленого, желтого) цвета

Игра с мячом в парах - перекат и захват

Разделиться на пары и сесть напротив друг друга, ноги врозь.

■ Катать мяч друг другу

■ Катать мяч друг другу в положении сидя на коленях.

■ Катать мяч друг другу в положении стоя ноги врозь

■ Поставьте между атлетами конусы для прокатывания мячей в ворота

Игра с мячом в парах - бросок снизу двумя руками

Встаньте парами напротив друг друга на расстоянии 1 метра, используйте метки для ориентира на полу.

■ Бросайте мяч снизу двумя руками точно в руки вашему напарнику.

■ Пальцы рук у ловящего мяч, направлены вниз

■ Увеличивайте расстояние между спортсменами по мере улучшения результатов.



Броски мяча сверху двумя руками

Встаньте в боковую стойку, поставив одну ногу перед другой, поднимите руки с мячом над головой, согните руки и бросьте мяч.

- Бросьте мяч сверху двумя руками из боковой стойки через натянутую веревку (Н – 1 – 1,5 м)

Мяч по кругу

Встаньте все в большой круг,

- Передавайте мяч по кругу друг другу.
- Бросайте мяч или пуф ребенку стоящему рядом и продолжайте до тех пор, пока мяч не пройдет по всему кругу

Игра «Мой веселый звонкий мяч»

Передавайте мяч по кругу, проговаривая стихотворение:

Мой веселый, звонкий мяч

Ты куда помчался вскачь

Красный, синий, голубой

Не угнаться за тобой!

Тот, кому последнему достался мяч, становится «ловишкой» и поднимает мяч вверх. Все дети разбегаются в рассыпную по залу, «ловишка» бросает мяч, стараясь осалить игроков. Тот, в кого попал мяч, выходит из игры. Когда большинство игроков осалены, игра останавливается и начинается сначала.

Заключительная спортивная песенка

НЕДЕЛЯ 5

БРОСКИ

Занятие 2

Задачи:

- Развитие зрительно - моторной координации, двигательных навыков, равновесия, силы, гибкости и общей выносливости.
- Развитие навыков игры с мячом (держат, бросать, ловить мяч),
- Развитие ощущений собственного тела, знаний частей тела.

Оборудование: Мячи, надувные мячи, мягкие набивные мячи, конусы или футбольные ворота, веревка-балансир, гимнастическая скамейка, мешочки – утяжелители.

Вступление: Построение детей в шеренгу по линии на полу.

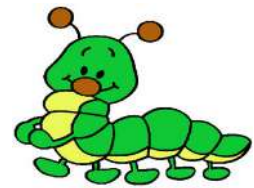
Приветствие: *Здравствуйте, ребята! У всех отличное настроение и желание заниматься спортом? Да! Тогда мы начинаем наше занятие со спортивной песенки.*

Вступительная спортивная песенка

Следуй за лидером – «Гусеница» (меня направляющего)

Дети строятся за направляющим, держа друг друга за пояс.

- Ходьба за лидером, меняя направление движения
- Медленно – быстро
- Топая ногами
- Вперед – назад



Акробаты - канатоходцы

Акробаты ходят ловко по натянутой веревке!

- Ходьба по веревке, лежащей на полу, прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.
- То же самое, с разным положением рук (на поясе, вверх)
- Ходьба, ставя ноги по сторонам веревки.
- С мешочком на голове
- Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны (на поясе, вверх)

Передвигайтесь медленно и сохраняйте равновесие.

Игра с мячом в парах - бросок снизу двумя руками

Встаньте парами напротив друг друга на расстоянии 1 метра, используйте метки для ориентира на полу.

- Бросайте мяч снизу двумя руками точно в руки вашему напарнику.
- Пальцы рук у ловящего мяч направлены вниз.
- Увеличивайте расстояние между спортсменами.



Метание маленького мяча одной рукой

Встаньте в боковую стойку, поставив одну ногу перед другой (используйте для этого метки), поднимите одну руку с мячом над головой, согните руку и бросьте мяч.

- Бросьте мяч, целясь в отметку на полу – в круг, звездочку, расположенные на разном расстоянии от участников.
- Теперь бросаем мяч сквозь обруч (кольцо), которое держит тренер.
- Изменяйте расстояние до обруча в зависимости от способности детей.

Мячи в кругу

Сядьте в круг на колени, мы будем катать мяч внутри круга друг другу.

Не упускайте мяч из круга.

- Сядьте скрестив ноги, продолжайте игру.
- Можно ввести в игру еще 1 или 2 мяча, если дети успевают ловить и катать мяч.

Заключительная спортивная песенка

НЕДЕЛЯ 5

БРОСКИ

Занятие 3

Задачи:

- Развитие зрительно - моторной координации, двигательных навыков, силы, гибкости и общей выносливости.
- Развитие навыков игры с мячом (брать мяч, держать, бросать, ловить мяч).
- Развитие проприоцептивной чувствительности, ощущений собственного тела.

Оборудование: Мячи, маленькие мячи, обручи, напольные метки, легкие набивные мячи, конусы, веревка.

Вступление: Построение детей в шеренгу по линии на полу.

Приветствие: *Здравствуйтесь самые спортивные, самые активные, самые непобедимые ребята! Мы откроем всем секрет, что лучших спортсменов на свете нет! Так крикнем все дружно: «Физкульт!...Привет!» И начнем мы наше занятие со спортивной песенки.*

Пойте вместе со мною и повторяйте движения.

Вступительная спортивная песенка

Следуй за лидером! (за направляющим)

Маршируйте по кругу за лидером. По сигналу лидер меняется. Например: «Саша лидер!» «Оля лидер!»

- Разновидности ходьбы: на носках, пятках, высоко поднимая колени (с различным положением рук).
- Шагайте за лидером спиной вперед.
- Идем за лидером «змейкой», меняя направление движения.
- Бег за лидером: по кругу; меняя направление движения (как «ниточка за иголочкой»)

Броски мяча снизу – «попади мячом в обруч»

Встаньте с мячами друг за другом напротив обруча, который держит тренер.

- Бросить мяч двумя руками снизу в обруч, догнать, взять свой мяч, вернуться на место.
- Меняйте расстояние до обруча в зависимости от способности детей.

Броски мяча сверху двумя руками

Встаньте в боковую стойку, поставив одну ногу перед другой (*используйте для этого напольные метки*), поднимите руки с мячом над головой, согните руки и бросьте мяч.

- Бросьте мяч сверху двумя руками из боковой стойки через натянутую веревку (Н – 1 – 1,5 м)



Метание маленького мяча одной рукой – вдаль и на точность

Встаньте в боковую стойку, поставив одну ногу перед другой, поднимите одну руку с мячом над головой, замахнитесь и бросьте мяч.

- Бросьте мяч, целясь в отметку на полу – в круг или в звездочку, расположенные на разном расстоянии от участников.
- Теперь бросаем мяч сквозь обруч (кольцо), которое держит тренер.
- Изменяйте расстояние до обруча в зависимости от способности детей.

Толкание мяча

Толкните легкий набивной мяч в сторону ребенка

- Толкните к ребенку мяч и попросите его ударить по мячу ладонью.
- Пусть ребенок сам толкнет к вам мяч, держа ладони открытыми.

Гандбол

Поставьте мяч на конус и предложите детям ударить по мячу ладонью или кулаком, сбив его с конуса. Догоните мяч и поставьте его на место. Повторите упражнение несколько раз.

Заключительная спортивная песенка

НЕДЕЛЯ 6

УДАРЫ

Занятие 1

Задачи:

- Развитие зрительно - моторной координации, двигательных навыков, силы, гибкости и общей выносливости.
- Развитие навыков игры с мячом (катать, бросать, ловить мяч, ударять ладонью по мячу).
- Развитие навыка владения спортивным инвентарем (ракеткой).
- Развитие проприоцептивной чувствительности, ощущений собственного тела.

Оборудование: Мячи, надувные мячи, обручи, напольные метки, детские теннисные ракетки, маленькие мячи, барьеры из двух конусов и гимнастической палки, корзина, финишная лента (полоска).

Вступление: Построение детей в шеренгу по линии на полу.

Приветствие: *Время юных спортсменов! Мы рады всех видеть в нашем спортивном зале. А начинаем мы урок с веселой спортивной разминки. Поем все вместе и повторяем движения!*

Вступительная спортивная песенка

Идём по тропинке

Предложите детям пройти по извилистой тропинке, обозначенной метками, конусами, следами

Игра с мячом в парах - Перекат и захват

Разделитесь на пары и встаньте напротив друг друга, ноги врозь.

- Прокатывайте мяч друг другу.
- Бросьте надувной мяч ребенку и попросите отбить открытой рукой.
- Усложните задание, встав в боковую стойку и поставив ноги на метки одну чуть впереди другой.
- Взгляд должен быть сфокусирован на мяче.



Гандбол

Поставьте мяч на конус и предложите детям ударить по мячу ладонью или кулаком, сбив его с конуса. Повторите упражнение несколько раз.

- Покажите ребенку, как нужно держать ладонь – открытой.

Теннис для начинающих

Теперь мы будем использовать ракетку для удара по мячу.

Попросите ребенка встать боком и ударить подброшенный мяч ракеткой.

- Смотрите на мяч, следите за тем, как он летит. Теперь размахнитесь и ударьте ракеткой.
- Каждый ребенок должен получить возможность ударить несколько раз.



Полоса препятствий НЕДЕЛЯ 1 - Занятие 2 - ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ

Заключительная спортивная песенка

НЕДЕЛЯ 6

УДАРЫ

Занятие 2

Задачи:

- Развитие зрительно - моторной координации, двигательных навыков, общей выносливости.
- Развитие навыка владения спортивным инвентарем (клюшкой, ракеткой).
- Развитие силовых навыков, укрепление мышечной системы в целом, общего уровня физической подготовленности.
- Развитие проприоцептивной чувствительности, ощущений собственного тела, визуального слежения.

Оборудование: Мячи, маленькие мячи, детские хоккейные клюшки, напольные метки (круги и звездочки), детские теннисные ракетки, гимнастические коврики.

Вступление: Построение детей в шеренгу по линии на полу.

Приветствие: *Сегодня новый урок для юных спортсменов!*

Мы тренируем наши мышцы и весело играем! Пойте все вместе и повторяйте движения.

Вступительная спортивная песенка

Игровое задание на ориентировку в пространстве «Найди предмет»

- Найти мяч красного (синего, зеленого, желтого) цвета.
- Найти круг красного (синего, зеленого, желтого) цвета.
- Найти звездочку красного (синего, зеленого, желтого) цвета

Хоккей для начинающих

Сегодня мы научимся играть в спортивные игры.

Для начала поиграем в хоккей.

Из спортивной жизни всей обожаем мы хоккей

Нам бы клюшку и ворота

Шайбу всем забить охота!

- Встаньте боком и возьмите в руки клюшку двумя руками.
Ударьте по маленькому мячу клюшкой, догоните мяч и ударьте снова. Вернитесь на исходную позицию.

Теннис для начинающих

Теперь мы будем использовать теннисную ракетку для удара по мячу.

- Встаньте боком (используйте напольные метки, чтобы принять боковую стойку) и возьмите ракетку одной рукой.
- Положите маленький мяч сверху на конус и ударьте по мячу ракеткой.
- Верните мяч на место и ударьте еще раз, каждый ребенок должен получить возможность ударить несколько раз.
- Теперь подбросьте мяч перед ребенком невысоко, чтобы ребенок смог отбить мяч ракеткой.



Мосты и тоннели

НЕДЕЛЯ 1 - Занятие 1 - ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ

Игра с платками

НЕДЕЛЯ 1 - Занятие 1 - ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ

Взять платок одной рукой, выполнять махи платком вверх, вниз, над головой вправо - влево, кружения в одну и в другую сторону, махи платком двумя руками, «прятки с платочком».

А теперь мы поиграем в игру с платками! Следите за платочком! Подбросьте платок вверх и поймайте руками, скажите «Я – поймал платок руками!» То же проделайте одной рукой, головой, ногой, локтем.

Заключительная спортивная песенка

НЕДЕЛЯ 6

УДАРЫ

Занятие 3

Задачи:

- Развитие зрительно - моторной координации, двигательных навыков, общей выносливости.
- Развитие навыка владения спортивным инвентарем (клюшкой, ракеткой).
- Развитие силовых навыков, укрепление мышечной системы в целом, общего уровня физической подготовленности.
- Развитие проприоцептивной чувствительности, ощущений собственного тела.

Оборудование: Мячи, маленькие мячи, небольшая хоккейная клюшка, напольные метки, детская теннисная ракетка, гимнастическая скамейка, маты, барьеры из двух конусов и гимнастической палки, корзина, финишная лента (полоска).

Вступление: Построение детей в шеренгу по линии на полу.

Приветствие: *Время юных спортсменов! Мы рады всех видеть в нашем спортивном зале.*

А начинаем мы урок с веселой спортивной разминки. Поем все вместе и повторяем движения!

Вступительная спортивная песенка

Игровое задание на ориентировку в пространстве «Круги и звездочки»

Положите на пол метки круги и метки звездочки (по количеству детей).

Дети разбегаются в рассыпную по залу, по сигналу «круг» - встают на круги, а по сигналу «звездочка» - на звездочку.

Хоккей для начинающих

Сегодня мы научимся играть в спортивные игры. Для начала поиграем в хоккей.

Из спортивной жизни всей обожаем мы хоккей

Нам бы клюшку и ворота

Шайбу всем забить охота!

- Встаньте боком и возьмите в руки клюшку двумя руками.
- Ударьте по маленькому мячу клюшкой, догоните мяч и ударьте снова. Вернитесь на исходную позицию.



Теннис для начинающих - занятие 2

Удары - Футболисты

А теперь мы – футболисты!

Поставьте ногу на мяч, а руки на пояс - удерживайте равновесие, перенося вес тела на опорную ногу.

- Положите мяч перед собой, согните ногу, замахнитесь и ударьте по мячу носком или внутренней частью стопы.
- Попросите ударить по мячу в вашем направлении, догнать мяч и принести другому участнику.
- Передавайте мяч ногами в паре друг другу.



Полоса препятствий

НЕДЕЛЯ 1

Занятие 2

ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ

Заключительная спортивная песенка



НЕДЕЛЯ 7

УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГОЙ

Занятие 1

Задачи:

- Развитие зрительно-моторной координации, двигательных навыков, общей выносливости.
- Расширение знаний о футболе, как о виде спорта и игре, воспитание внимания и выдержки.
- Развитие навыка разнообразных действий с мячом (умения передавать мяч ногами в паре, техники удара по мячу внутренней стороной стопы, отбивания ногой мяча в цель)
- Развитие силовых навыков, укрепление мышечной системы в целом, общего уровня физической подготовленности, повышение двигательной активности.

Оборудование: Мячи, кегли, напольные метки (круги и звездочки), конусы или футбольные ворота.

Вступление: Построение детей в шеренгу по линии на полу.

Приветствие: *Начинается новая неделя по программе «Молодые атлеты»!*

Ребята, кто из вас хочет стать футболистом?

Мы научимся играть в футбол и станем настоящими футболистами!

А начинаем наш урок мы веселой спортивной песенкой.

Подпевайте за мной и повторяйте движения!

Вступительная спортивная песенка



Игровое задание на ориентировку в пространстве «Круги и звездочки»

Положите на пол метки круги и метки звездочки (по количеству детей).

Дети разбегаются враспынную по залу, по сигналу «круг» - встают на круги, а по сигналу «звездочка» - на звездочку.

Удары ногой

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

- Положите мяч перед собой, согните ногу в колене, замахнитесь и ударьте по мячу носком или внутренней частью стопы.
- Дайте ребенку ударить по мячу в том направлении, который он сам выберет
- «Штрафной удар» - подойти к мячу и ударить по нему ногой.
- Выполнить удар по мячу с разбега.



Удары ногами на точность

Положите мяч на пол, на расстоянии 2 -3 метра поставьте кегли.

Пусть ребенок подойдет к мячу и ударит по мячу ногой в направлении цели – постарается сбить мячом кегли.

Удары ногами на дальность

Положите мяч на пол, а кегли поставьте подальше - на расстоянии 3 - 4 метра.

Пусть ребенок подойдет к мячу и сильно ударит по мячу ногой в направлении цели – постарается сбить мячом кегли.

«Попади в ворота»

Команда забивает по очереди мячи в ворота соперника.

Чья команда забьет больше мячей в ворота?

- Играйте честно, дружно, соблюдая установленные правила.
- Не сердитесь и не горячитесь, если что-то не получается, игра должна приносить радость.



Заключительная спортивная песенка

НЕДЕЛЯ 7

УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГОЙ

Занятие 2

Задачи:

- Развитие зрительно - моторной координации, двигательных навыков, общей выносливости.
- Расширение знаний о футболе, как о виде спорта и игре, воспитание внимания и выдержки.
- Развитие навыка разнообразных действий с мячом (умения передавать мяч ногами в паре, техники удара по мячу внутренней стороной стопы, отбивания ногой мяча в цель)
- Развитие силовых навыков, укрепление мышечной системы в целом, общего уровня физической подготовленности.

Оборудование: мячи, кегли, конусы или футбольные ворота.

Вступление: Построение детей в шеренгу по линии на полу или в круг (полукруг).

Приветствие: *Здравствуйте, юные спортсмены! Вы готовы ставить спортивные рекорды? Тогда тренировка футболистов продолжается!*

Приготовьтесь выполнить спортивную разминку!

Вступительная спортивная песенка

Равновесие - Футболисты

Поставьте ногу на мяч, а руки на пояс.

- Стоять, сохраняя равновесие, поставив ногу на мяч, поменять ногу.
- Прокатывание мяча стопой вперед-назад (то же другой ногой).
- ИП - мяч на полу, ноги вместе, руки за спиной.
 - 1- круг над мячом одной ногой
 - 2- ИП
 - 3- Круг над мячом другой ногой
 - 4- ИП
- ИП – мяч в руках, перед собой.
 - 1 – согнуть ногу вперед
 - 2 – 3 - передать мяч под ногой
 - 4 – ИПТо же с другой ноги.



Футболисты - Удары по мячу ногой

Прокатите мяч ногой в направлении ребенка так, чтобы он отбил мяч ногой вам обратно

- Играем в пас мячом в паре с ребенком

Удары ногами на точность «Попади в цель»

Положите мяч на пол, на расстоянии 2 -3 метра поставьте в линию кегли.

Пусть ребенок подойдет к мячу и ударит по мячу ногой в направлении цели – постарается сбить мячом кегли.

Удары ногами на дальность

Положите мяч на пол, а кегли поставьте подальше - на расстоянии 4 -5 метров.

Пусть ребенок подойдет к мячу и сильно ударит по мячу ногой в направлении цели – постарается сбить мячом кегли.

Передача мяча и удар

Любим мы играть в футбол!

Забивать в ворота гол!

Я направлю к вам мяч, а вы должны забить гол в ворота (между конусами)

- Посчитаем сколько голов забила ваша команда!

Заключительная спортивная песенка

НЕДЕЛЯ 7

УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГОЙ

Занятие 3

Задачи:

- Развитие зрительно - моторной координации, двигательных навыков, общей выносливости.
- Развитие навыка владения спортивным инвентарем (клюшкой, ракеткой).
- Развитие силовых навыков, укрепление мышечной системы в целом, общего уровня физической подготовленности.
- Развитие проприоцептивной чувствительности, ощущений собственного тела.

Оборудование: Гимнастические коврики, мячи, кегли, напольные метки (круги, звездочки и полосы), конусы или футбольные ворота,

Вступление: Построение детей в шеренгу по линии на полу или в круг (полукруг).

Приветствие: *Здравствуйтесь самые спортивные, самые активные, самые непобедимые ребята!*

Мы откроем всем секрет, что лучших спортсменов на свете нет!

Так крикнем все дружно: «Физкульт!...Привет!»

И начнем мы наше занятие со спортивной песенки.

Пойте вместе со мною и повторяйте движения.

Вступительная спортивная песенка

Игровое задание на ориентировку в пространстве «Найди предмет»

НЕДЕЛЯ 1 - Занятие 3

- Найти мяч красного (синего, зеленого, желтого) цвета.
- Найти круг красного (синего, зеленого, желтого) цвета.
- Найти звездочку красного (синего, зеленого, желтого) цвета



Мосты и тоннели НЕДЕЛЯ 1 - Занятие 1

Удары ногами на точность «Попади в цель»

Положите мяч на пол, на расстоянии 2 -3 метра поставьте в линию кегли.

Пусть ребенок подойдет к мячу и ударит по мячу ногой в направлении цели – постарается сбить мячом кегли.

Удары ногами на дальность

Положите мяч на пол, а кегли поставьте подальше - на расстоянии 4-5 метров.

Пусть ребенок подойдет к мячу и сильно ударит по мячу ногой в направлении цели – постарается сбить мячом кегли.



Эстафета по кругу

По кругу расположены метки по количеству участвующих детей, участники эстафеты встают на свои метки.

Первый бежит от линии старта до второй метки, передает эстафету – кеглю (мяч, игрушку) второму участнику, второй бежит до следующей метки, передает эстафету к следующему участнику. Эстафета продолжается, пока последний участник не преодолеет финишную линию.

Заключительная спортивная песенка

НЕДЕЛЯ 8

ПРИМЕНЕНИЕ НАВЫКОВ НА БАЗЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Занятие 1

Задачи:

- Закрепление полученных двигательных умений и навыков.
- Развитие зрительно - моторной координации, двигательных навыков, силы, гибкости и общей выносливости.
- Развитие общего уровня физической подготовленности, моторики и адаптивных способностей.
- Способствовать воспитанию у детей желания добиваться положительного результата при выполнении заданий.

Оборудование: Напольные метки (круги, звездочки, линии старта и финиша), конусы и гимнастические палки для барьеров, кегли, мячи, кубики, кирпичики (по 3-4 шт), мягкие модули, маленькие мячи (по количеству детей)

Вступление: Построение детей в шеренгу по линии на полу или в круг (полукруг).

Приветствие: *Начинаем наш урок мы веселой спортивной песенкой. Подпевайте за мной и повторяйте движения!*

Вступительная спортивная песенка

Беговые техники

Дети бегут по кругу за лидером, по сигналу меняют стиль бега. При этом проговаривайте, что конкретно нужно делать во время каждого вида деятельности.

- Медленный – быстрый бег
- Бег спиной вперед.
- Бег, сгибая ноги вперед.
- Бег на носках.

Эстафета по кругу

По кругу расположены метки по количеству участвующих детей, участники эстафеты встают на свои метки.

Первый бежит от линии старта до второй метки, передает эстафету – кеглю (мяч, игрушку) второму участнику, второй бежит до следующей метки, передает эстафету следующему участнику. Эстафета продолжается, пока последний участник не преодолеет финишную линию.



Прыжки в высоту через препятствия

Расположите инвентарь по периметру зала, так, чтобы спортсмены могли перепрыгнуть препятствия, двигаясь друг за другом по кругу.

- Перепрыгнуть через «кочки» (мягкие модули)
- Перепрыгнуть через кубики, кирпичики.
- Старайтесь отталкиваться от пола двумя ногами и приземляться на обе ноги.

Бег с препятствиями

Проденьте гимнастическую палку сквозь отверстия в конусе и расположите барьеры на прямой линии (один, два или три, в зависимости от умения детей)

- Адаптируйте высоту барьеров в соответствии с возможностями участников
- Для того, чтобы усложнить задание, поставьте барьеры ближе друг к другу.

Метание маленького мяча одной рукой – вдаль и на точность

НЕДЕЛЯ 5 - Занятие 1 - БРОСКИ

Встаньте в боковую стойку, поставив одну ногу перед другой, поднимите одну руку с мячом над головой, согните руку и бросьте мяч.

- Бросьте мяч, целясь в отметку на полу – в круг или в звездочку, расположенные на разном расстоянии от участников.
- Теперь бросаем мяч сквозь обруч, которое держит тренер.
- Изменяйте расстояние до обруча в зависимости от способности детей.

Заключительная спортивная песенка

НЕДЕЛЯ 8

ПРИМЕНЕНИЕ НАВЫКОВ НА БАЗЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Занятие 2

Задачи: Закрепление полученных двигательных умений и навыков.

- Развитие зрительно - моторной координации, двигательных навыков, силы, гибкости и общей выносливости.
- Развитие общего уровня физической подготовленности, моторики и адаптивных способностей.
- Способствовать воспитанию у детей желания добиваться положительного результата при выполнении заданий.

Оборудование: Гимнастическая скамейка, маты, веревка-балансир, мячи, надувные мячи или легкие набивные мячи, конусы, маленькие мячи, хоккейные клюшки.

Вступление: Построение детей в шеренгу по линии на полу или в круг (полукруг).

Приветствие: *Здравствуйте, юные спортсмены! Вы готовы ставить спортивные рекорды? Тогда тренировка юных спортсменов продолжается! Приготовьтесь выполнить спортивную разминку!*

Вступительная спортивная песенка

Равновесие «Птички на веточке» - стоя на балансирующей веревке, гимнастической скамейке.

- «Аист» - стоять на одной ноге, другую согнуть вперед, руки на поясе.
- «Птички» - стоять на носках, руки в стороны
- Пройти по веревке (гимнастической скамейке), руки в стороны.
- Пройти, ставя ноги по бокам веревки.
- Положите на голову ребенку мешочек с песком, для сохранения хорошей осанки.



Большой мяч (пляжный надувной мяч)

НЕДЕЛЯ 4 - Занятие 1 - ЗАХВАТ И ЛОВЛЯ

Мы будем сейчас ловить большой мяч, следите за мячом и ловите его руками.

- Встаньте с мячом перед ребенком, двигайте мячом по направлению к нему медленно – быстро, ребенок должен следить глазами за мячом.
- Перебрасывайте мяч снизу двумя руками в паре со взрослым или в паре с другим ребенком.
- То же – перебрасывая легкий набивной мяч – пух-мяч или надувной мяч.
- Встаньте в большой круг – передавайте мяч по кругу друг другу.
- Бросайте мяч в кругу друг другу – «пляжный волейбол»



Броски мяча сверху двумя руками

НЕДЕЛЯ 5 - Занятие 1 - БРОСКИ

Встаньте в боковую стойку, поставив одну ногу перед другой, поднимите руки с мячом над головой, согните руки и бросьте мяч.

- Бросьте мяч сверху двумя руками из боковой стойки через натянутую веревку (Н – 1 – 1,5 м)
- Перебрасывайте мяч друг другу через волейбольную сетку. (Н – 1,5 м)

Хоккей для начинающих

НЕДЕЛЯ 6 - Занятие 1 - УДАРЫ

Мы продолжаем знакомство с разными спортивными играми.

Из спортивной жизни всей обожаем мы хоккей

Нам бы клюшку и ворота

Шайбу всем забить охота!

Для начала поиграем в хоккей.

- Встаньте боком и возьмите в руки клюшку двумя руками.

Ударьте по маленькому мячу клюшкой, догоните мяч и ударьте снова. Вернитесь на исходную позицию



Заключительная спортивная песенка

НЕДЕЛЯ 8

ПРИМЕНЕНИЕ НАВЫКОВ НА БАЗЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Занятие 3

Задачи:

- Закрепление полученных двигательных умений и навыков.
- Развитие зрительно - моторной координации, двигательных навыков, силы, гибкости и общей выносливости.
- Развитие общего уровня физической подготовленности, моторики и адаптивных способностей.
- Способствовать воспитанию у детей желания добиваться положительного результата при выполнении заданий.

Оборудование: Мячи, маленькие мячи, теннисные ракетки, напольные метки (круги, звездочки), конусы.

Вступление: Построение детей в шеренгу по линии на полу или в круг (полукруг).

Приветствие: *Начинаем наш урок мы веселой спортивной песенкой. Подпевайте за мной и повторяйте движения!*

Вступительная спортивная песенка



Игровое задание на ориентировку в пространстве «Круги и звездочки»

Положите на пол метки круги и метки звездочки (по количеству детей).

Дети разбегаются враспынную по залу, по сигналу «круг» - встают на круги, а по сигналу «звездочка» - на звездочку.

Теннис для начинающих

НЕДЕЛЯ 6 - Занятие 1 - УДАРЫ

Поместите большой мяч на конус, и используйте напольные метки, чтобы принять боковую стойку.

- Встаньте боком и возьмите ракетку одной рукой.
- Ударьте по мячу ракеткой.



Гандбол

НЕДЕЛЯ 6 - Занятие 1 - УДАРЫ

Поставьте мяч на конус и предложите детям ударить по мячу ладонью или кулаком, сбив его с конуса, догнать мяч поставить его на место

- Покажите ребенку, как нужно держать ладонь – открытой.

Футболисты - Удары по мячу ногой

НЕДЕЛЯ 7 - Занятие 2 – УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГОЙ

- Положите мяч перед собой, согните ногу в колене, замахнитесь и ударьте по мячу носком или внутренней частью стопы.
- Дайте ребенку ударить по мячу в том направлении, который он сам выберет
- «Штрафной удар» - подойти к мячу и ударить по нему ногой
- Выполнить удар по мячу с разбега.



Прокатите мяч ногой в направлении ребенка, чтобы он отбил мяч ногой вам обратно

- Играем в пас в паре с ребенком

Заключительная спортивная песенка

Игры и упражнения для программы «Молодые атлеты»

Вступительные спортивные песенки

Начинай те каждое занятие по программе «Молодые атлеты» с вводной разминочной песни, сопровождающейся движениями. Используйте простую мелодию и движения, которые дети уже делали раньше или знакомые им упражнения. Это поможет детям размяться и послужит в качестве объединяющего упражнения.

«Как живешь?»

Как живёшь? - Вот так!
Как идешь? - Вот так!
Как бежишь? - Вот так!
Ночью спишь? - Вот так!
Как берешь - Вот так!
А даешь? - Вот так!
Как шалишь? - Вот так!
А грозишь? - Вот так!
Как скачешь? - Вот так!
А плачешь? - Вот так!
Топаешь? - Вот так!
Хлопаешь? - Вот так!.



«Человечки»

Точка, точка, вот глаза, - *показать на себе части тела*
Нос и рот, и голова,
Шея, уши, две руки,
Туловище, ноги.
Человечки побежали
бойко по дороге – *бег на месте*

«Мы идем играть!»

Раз, два, три, четыре, пять – *мы идем играть! (маршируют на месте)*
Скачут ножки по дорожке, раз – два – три *(прыгают)*
Видишь радуга на небе – *посмотри (полукруг руками над головой)*
Мячик круглый *(руками показывать мяч)*
Слон огромный *(развести руки в стороны)*
Трали-вали – бум! *(качать головой)*
Ласковое солнышко на небе голубом! *(кружатся, руки вверх)*
Прыгнем повыше *(3 прыжка)*
Хлопнем в ладоши *(3 хлопка)*
Ножками топнем, топ-топ, день хороший *(топают)*
Яркий, погожий, счастливый денек *(кружатся, руки вверх)*
Играем все вместе, топ-топ и хлоп -хлоп *(топают, хлопают)*

Детки какие?

Педагог: *Детки, детки подбегайте, на вопросы отвечайте.*

Ножки какие?

Дети: Быстрые!

Руки какие?

Дети: Чистые!

Глазки какие?

Дети: Ясные!

Щечки какие?

Дети: Красные!

Тело какое?

Дети: Гибкое!
Ротик какой?
Дети: С улыбкой!
Зубки какие?
Дети: Белые!
Детки какие?
Дети: Смелые!

«Будем прыгать и скакать!»

Раз, два, три, четыре, пять! Будем прыгать и скакать! (*Прыжки на месте.*)
Наклонились влево, (*Наклоны туловища влево-вправо*) Наклонились вправо,
А сейчас поднимем ручки (*Руки вверх.*) И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку, (*Сели на пол.*)
Разомнем мы ножки.
Согнем левую, (*Сгибаем ноги в колене.*) Согнем правую.
Ноги высоко подняли (*Подняли ноги вверх.*) И немного подержали.
Головою покачали (*Движения головой.*)
И все дружно вместе встали. (*Встали.*)

Заключительные спортивные песенки

«Если нравится тебе, то делай так!»

Если нравится тебе, то делай так. (*2 хлопка в ладоши.*)
Если нравится тебе, то делай так. (*2 щелчка пальцами над головой.*)
Если нравится тебе, то делай так. (*2 хлопка по коленям.*)
Если нравится тебе, то делай так. (*2 притопа ногами.*)
Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо»
.Если нравится тебе, то и другим ты покажи.
Если нравится тебе, То улыбнись!

Фитнес в парах «Дружба»

1. «Ладочки»

ИП – стоя лицом друг к другу, руки полусогнуты в локтях, ладони друг друга соединить на уровне груди.

1-4 – одновременно движения кистями рук от себя, к себе.

5-8 - повороты кистями рук вправо-влево.

2. «Рычаги»

ИП – стоя лицом друг к другу, правая нога назад в упоре, ладони друг друга соединить на уровне груди.

1-4 – попеременно сгибать – разгибать руки перед собой, прикладывая к ладони партнера небольшое усилие.

3. «Лодочка»

ИП – ноги врозь, руки в стороны, соединить ладони.

1-2 – наклон вправо,

3-4 – наклон влево.

4. «Деревья»

ИП - стоя лицом друг к другу, руки вверх, соединить ладони.

1.7 – согнуть правую ногу, поставить стопу рядом с коленом, удерживать равновесие;

8 - ИП

5.8 - То же с другой ноги.

5. «Обезьянки»

ИП – стоя спиной к друг другу, ноги врозь

1-2 – одновременно наклон вниз, хлопнуть по ладоням партнера под ногами;

3-4 – ИП.

6. «Репка»

ИП – сидя лицом друг к другу, ноги врозь, упираясь стопами в стопы партнера, взяться за руки.

1.2 – наклоны вперед- назад, потягивая партнера к себе.

7. «Поздоровались»

ИП - сидя лицом друг к другу, согнув ноги, ладони друг друга соединить перед собой

1-2 – одновременно лечь на спину.

3-4 – сесть в ИП, хлопнуть ладонями друг другу.

Игры на ориентировку в пространстве

Игровое задание на ориентировку в пространстве «Найди предмет»

Тренер по очереди называет различные предметы спортивного инвентаря, находящегося в зале, дети по команде подбегают к нужному предмету и задевают его рукой.

Ребята, посмотрите вокруг: как много разных предметов в зале, я буду называть предмет, а вы его найдите и мне покажите.

Например: - *Ребята, а где у нас в зале большие мячи?*

- *Раз, два, три – обручи найди!*

(лестница, горка, мячи, канат, футбольные ворота, баскетбольное кольцо и др.)

- Стимулируйте спортсменов к тому, чтобы они находили нужные предметы, и каждый бежал или подходил к ним.
- Тренер может так же называть цвет предмета, а все участники будут находить предмет данного цвета.
- Добавляйте еще предметы или другие ориентиры для тех детей, кто быстро справляется с заданием.

Игровое задание на ориентировку в пространстве «Найди предмет»

- Найти мяч красного (синего, зеленого, желтого) цвета.
- Найти круг красного (синего, зеленого, желтого) цвета.
- Найти звездочку красного (синего, зеленого, желтого) цвета

Игра с платками

Взять платок одной рукой, выполнять махи платком вверх, вниз, над головой влево-вправо, кружения в одну и в другую сторону, махи платком двумя руками, «прятки с платочком».

А теперь мы поиграем в игру с платками! Следите за платочком! Подбросьте платок вверх и поймите руками, скажите «Я – поймал платок руками!» То же сделайте одной рукой, головой, ногой, локтем.

Полоса препятствий

Покажите спортсменам, как нужно преодолевать препятствия, затем помогите им выполнить это задание.

Задание 1: Ходьба по гимнастической скамейке.

- Дети должны самостоятельно проходить по скамейке.
- Помогите ребенку спрыгнуть (спуститься) со скамейки.
- Для детей с более усовершенствованными навыками усложните задание – предложите идти на носках, перешагивать предмет, идти боком приставными шагами.

Задание 2: Прыжки по меткам.

Разместите 10 меток недалеко друг от друга, чтобы они образовали зигзаг.

Дети должны прыгать на двух ногах из одной точки в другую, повторяя форму зигзага.

Задание 3: Перешагивание (перепрыгивание) через барьеры.

Сделайте барьер из двух конусов и гимнастической палки.

- Меняйте высоту в зависимости от физических возможностей детей.
- Всегда начинайте с минимальной высоты барьера.
- Если ребенок не может перепрыгнуть через барьер, пусть перешагивает.

Задание 4: Бросание мяча в цель

- Используйте напольные метки, для исходного положения. Ребенок должен забросить мяч в корзину, стоящую на полу.
- Уменьшите или увеличьте расстояние до корзины в зависимости от способностей ребенка.
- Усложните задачу, увеличив расстояние до корзины.

Задание 5: Бег по финишной прямой

Спустившись с гимнастической скамейки, ребенок должен бежать по финишной прямой.

- Научите детей пробегать через финишную линию. Для этого используйте финишную ленту или полосу на полу, ребенок не должен останавливаться перед финишной линией.

Игры на укрепление мышечного корсета

Упражнение «Землемеры».

Цель: Развитие силовых навыков, укрепление мышечного корсета, общего уровня физической подготовки, двигательных навыков.

Ребята, мы все умеем ходить ногами, а кто-нибудь пробовал ходить по земле руками? Сейчас мы будем землемерами! Наклонитесь вперед, поставьте ладони на пол и сделайте вперед 3 шага руками, а теперь 3 шага ногами. Прекрасно! Двигаемся таким образом от линии старта до линии финиша, обратно бежим.

- Начинайте с короткой дистанции в 2-3 метра, увеличивая ее по мере освоения этого двигательного навыка.

Мосты и тоннели

Ребята, отгадайте загадку:

Через речку всю ширь

Лег могучий богатырь,

Он лежит, не дрожит,

Транспорт по нему бежит.

Правильно, это МОСТ! Мы поиграем сейчас в игру «Мосты и тоннели»!



Сначала построим МОСТ. Сядьте на пол, согните ноги и упритесь стопами и ладонями в пол, поднимите вверх туловище и удерживайте МОСТ в таком положении. (1-4 держим, 5-8 – отдыхаем). Повторяем 3-4 раза

- А теперь я проверю прочность ваших мостов, игрушечная машина проедет под каждым мостом. Все молодцы! Прочные мосты построили.

Новое задание – строим большой МОСТ. Встаньте на четвереньки, упритесь ногами и руками в пол и поднимите туловище вверх.

- Проверим на прочность большие МОСТЫ. Один из вас будет машиной и проедет под вашим мостом. Один ребенок проползает на четвереньках под МОСТАМИ.

А теперь мы сделаем ТОННЕЛЬ. Поставим в ряд несколько МОСТОВ (2-3-4), а один из детей будет изображать поезд! Поезд идет в тоннель!

Один ребенок проползает в тоннель. Предложите всем по очереди сделать то же самое.

«МОСТ»

ИП – сидя ноги прямые, руки на полу у бедра

1 - согнуть ноги в коленях, руками опереться в пол

2 – поднять туловище вверх, сохраняя положение корпуса горизонтально полу.

3 – удерживать

4 – опуститься вниз в ИП.

«Большой МОСТ»

ИП – стоя на четвереньках

2- выпрямляя ноги, поднять туловище вверх.

3- 3 – сохранять положение, опираясь руками и ногами в пол.

4 – вернуться в ИП

Игры и упражнения для развития навыков

ходьбы и бега

Разновидности ходьбы

- Ходьба на носках с различным положением рук,
- Ходьба, сгибая ноги вперед; сгибая ноги назад,
- Ходьба спиной вперед.

Приставные шаги боком

Положите на пол 3 метки на расстоянии полуметра друг от друга.

Положите небольшой мяч или игрушку у второй метки и корзину возле третьей метки. Ребенок встает боком двумя ногами на первую метку, шагает боком приставными шагами на вторую метку, берет предмет, шагает на третью метку, кладет предмет в корзинку.

- Меняйте задание, устанавливая дополнительные метки или увеличивая расстояние между метками.
- Вдоль веревки
- По гимнастической скамейке

Следуй за лидером! (за направляющим)

Маршируйте по кругу за лидером. По сигналу лидер меняется. Например: «Саша лидер!»
.... «Оля лидер!»

- Шагайте приставными шагами в правую, затем в левую сторону.
- Шагайте за лидером спиной вперед

Беговые техники.

Дети бегут по кругу за лидером, по сигналу меняют стиль бега. При этом проговаривайте, что конкретно нужно делать во время каждого вида деятельности.

- Медленный – быстрый бег
- Бег спиной вперед.
- Бег, сгибая ноги вперед.
- Бег на носках.

Следуй за лидером – «Гусеница» (меняя направляющего)

Дети строятся за лидером, держа друг друга за пояс.

- Ходьба за лидером, меняя направление движения
- Медленно – быстро
- Топая ногами
- Вперед – назад

Идём по тропинке

Предложите детям пройти по извилистой тропинке, обозначенной метками, конусами, следами

Эстафета

Спортсмены строятся в команды по разметке. По сигналу первый бежит по своей дистанции, обегает стойку с флажком, бежит обратно и передает эстафету следующему участнику со словами ДАВАЙ!

- Можно передавать друг другу как эстафетную палочку кеглю, мяч или мягкую игрушку.

Бежим и приносим

Предложите ребенку пробежать определенное расстояние, взять с пола предмет (кеглю, мяч или игрушку) и вернуться в исходную позицию. Для развития выносливости повторить несколько раз.

Упражнения в равновесии

Равновесие «Делай как я»

Повторяйте за мной движения и старайтесь держать равновесие!

- «Аист» - стоять на одной ноге, другую согнуть вперед, руки на поясе.
- «Ёлочка» - стоять на носках, руки в стороны.
- «Рыбка» - стоять на одной ноге, другую согнуть назад, руки отвести назад.
- «Канатоходец» - стоять, приставляя пятку одной ноги к носку другой.

Акробаты - канатоходцы

Акробаты ходят ловко по натянутой веревке!

- Ходьба по веревке, лежащей на полу, прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.
- То же самое, с разным положением рук (на поясе, вверх)
- Ходьба, ставя ноги по сторонам веревки.
- С мешочком на голове
- Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны (на поясе, вверх)

Передвигайтесь медленно и сохраняйте равновесие.

Равновесие «Птички на веточке» - стоя на балансирующей веревке, гимнастической скамейке.

- «Аист» - стоять на одной ноге, другую согнуть вперед, руки на поясе.
- «Птички» - стоять на носках, руки в стороны
- Пройти по веревке (гимнастической скамейке), руки в стороны.
- Пройти, ставя ноги по бокам веревки.
- Положите на голову ребенку мешочек с песком, для сохранения хорошей осанки.



Прыжки

Шаги и прыжки.

Встаньте на доску или гимнастическую скамейку, согните ноги в коленях и спрыгните на метку (цветной круг)

- Прыжки с доски с приземлением на метку.
- Прыжки с гимнастической скамейки с приземлением на мат.
- По мере того, как спортсмены совершенствуются в прыжках на отметку, отодвигайте метки дальше, увеличьте высоту прыжка или измените положение метки, чтобы они могли прыгнуть наискосок.

Прыжки «Лягушки»

Мы зеленые ребята,

Лягушата – акробаты,

Не хотим сидеть в пруду,

Поиграем в чехарду

Прыг – скок, ква-ква, братцы и сестрицы

Прыг – скок, ква-ква, будем веселиться.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

- От одной метки до другой.
- Перепрыгивая через метки, через «кочки».
- Разложить несколько меток на полу, дети, разбежавшись, должны остановиться на метке.



Упражнения и игры с мячом

Игра с мячом - Футболисты

А теперь мы – футболисты! Поставьте ногу на мяч, а руки на пояс.

- Стоять, сохраняя равновесие, поставив ногу на мяч, поменять ноги.
- Ударить стопой по мячу, догнать мяч, остановить ногой, поставив ногу на мяч.
- Передавать ногами мяч в паре друг другу.



Игра с мячом в парах

Разделиться на пары и сесть напротив друг друга.

- Катать мяч друг другу в положении сидя, ноги врозь
- Катать мяч друг другу в положении сидя на коленях.
- Катать мяч друг другу в положении стоя ноги врозь.

Тренировка вратаря

Встаньте между двумя конусами – это ворота.

Когда к вам катится мяч, постарайтесь остановить мяч руками.

Давайте потренируемся быть вратарями!

Один спортсмен стоит на воротах, остальные по очереди прокатывают ногами или руками мяч в ворота.



Мячи в кругу

Сядьте в круг на колен, мы будем катать мяч внутри круга друг другу.

Не упускайте мяч из круга.

- Сядьте скрестив ноги, продолжайте игру.
- Можно ввести в игру еще 1 или 2 мяча, если дети успевают ловить и катать мяч.

Большой мяч

Мы будем сейчас ловить большой мяч, следите за мячом и ловите его руками.

- Встаньте с мячом перед ребенком, двигайте мячом по направлению к нему медленно – быстро, ребенок должен следить глазами за мячом.
- Передавайте мяч в паре друг другу
- Перебрасывайте мяч в паре со взрослым или в паре с другим ребенком снизу двумя руками.
- То же – перебрасывая легкий набивной мяч, пух-мяч или надувной мяч.

Прокати мяч в ворота

Прокатить мяч через два конуса – ворота с расстояния 1,5 – 2 м. от отметки на полу.

- Из положения сидя ноги врозь
- Из положения сидя на коленях
- Из положения стоя ноги врозь



Развитие мелкой моторики рук

«Собери шишки и грибки»

На полу рассыпаны шишки и грибочки, ребенку дается в руки ведерко. По сигналу «Раз, два, три, бери!» дети собирают предметы в ведерко.