**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ «ДОВЕРИЕ»**

**ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ (ГКУ ЦССВ «ДОВЕРИЕ»)**

|  |  |
| --- | --- |
| Утверждено  Педагогическим советом  Протокол №1  от «14»января 2020г. | «УТВЕРЖДАЮ»  Директор ГКУ ЦССВ «Доверие»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Дорофеева  «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. |

**«ЧЕМПИОНЫ»**

Программа дополнительного образования

для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и ментальными нарушениями

*Возраст детей: от 6 до 23 лет*

*Срок реализации программы: 2 года*

Составила:

Медведева С. М.,

педагог дополнительного образования

Москва, 2019

Оглавление

[Пояснительная записка 3](#_Toc33871158)

[Учебный план. 8](#_Toc33871159)

[Содержание учебного плана. 10](#_Toc33871160)

[Календарный учебный график 18](#_Toc33871161)

[Календарный учебный график для групп первого года обучения 18](#_Toc33871162)

[Календарный учебный график для групп второго года обучения 31](#_Toc33871163)

[Методическое и материально-техническое обеспечение дополнительной спортивно-оздоровительной программы. 45](#_Toc33871164)

[Список используемой литературы 46](#_Toc33871165)

[Приложения 47](#_Toc33871166)

[Упражнения и подвижные игры для самостоятельной работы (совместно с воспитателем) 47](#_Toc33871167)

[Лист коррекционно - развивающих занятий 48](#_Toc33871168)

[Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств 49](#_Toc33871169)

[Приемы бросков и их обозначение в спортивной игре бочча 55](#_Toc33871170)

[Приемы бросков и их обозначение в спортивной игре бочче 55](#_Toc33871171)

[Индивидуальные упражнения с воланом 56](#_Toc33871172)

[Специальные упражнения для разминки с ракеткой 59](#_Toc33871173)

[Подвижные игры 62](#_Toc33871174)

Пояснительная записка

Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата и интеллектуальными нарушениями традиционно рассматриваются как одна из наиболее уязвимых категорий детей и подростков с точки зрения их социальной успешности. Особенности здоровья детей нарушают целостное представление об окружающем мире, развитию игровой деятельности, что ведет к вынужденной изоляции.

Физическая реабилитация и социальная адаптация лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта является важной и неотъемлемой частью образовательного процесса в целом. Обеспечение реализации прав детей с ОВЗ и детей – инвалидов на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики.

Данная программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта и в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.11.2013) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступающими в силу с 05.12.2013).
* Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 05.09.2019) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования".
* Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"№ 06-1844 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»

Программа по дополнительному образованию «Чемпионы» имеет *спортивно-оздоровительную направленность.*

*Актуальность* предполагаемой программы дополнительного образования определяется запросом со стороны родителей на программы спортивного и оздоровительного развития детей и подростков.

**Цель программы**:

* создание условий для повышения уровня общей физической подготовленности детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и ментальными нарушениями через привлечение их к регулярным занятиям видами адаптивного спорта, таких как флорбол, бочча (бочче), бадминтон.
* обеспечение возможностей для дополнительного спортивно-оздоровительного образования детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата и ментальными нарушениями.

**Задачи**

*Обучающие:*

1. формирование умения учащегося с нарушениями опорно-двигательного аппарата и ментальными нарушениями рационально проявить себя в процессе игры, соревнования, стремлением показать свой лучший результат.
2. обучение правилам поведения на занятиях, технике безопасности и базовым правилам спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол;
3. обучение техническим и тактическим навыкам игры;
4. освоение знаний об игре, ее истории и современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами выбранного адаптивного вида спорта.

*Развивающие:*

1. формирование необходимых для занятий видом спорта способностей (ловкости, силы, координации, выносливости, двигательной реакции, точности);
2. развитие концентрации, внимания, ориентации в пространстве, мелкой моторики.

*Коррекционно-оздоровительные:*

1. преодоление слабости отдельных мышечных групп и нормализация их тонуса,
2. улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений;
3. коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие).

*Воспитательные:*

1. привитие интереса к занятиям спортом;
2. формирование этики поведения на площадке во время тренировочного, игрового и соревновательного занятий;
3. воспитание у детей духа коллективизма (командного духа);
4. соблюдение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических норм.

В основе работы с детьми, занимающимися по данной программе, лежат как общедидактические, так и специальные принципы. При этом наглядность (обследование предмета), доступность (опускаться до уровня ребенка) и индивидуальный подход имеют особое значение.

Реализация данной программы осуществляется на основе следующих **принципов:**

1. *Принцип гуманности,* который позволяет выстроить всю систему физического и социального воспитания ребенка на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития, а также принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с ребенком.
2. *Принцип вариативности педагогических воздействий*, согласно которому вследствие вынужденной малой подвижности и дефицита общения частичная компенсация происходит за счет увеличения двигательной активности с включением в режим дня дополнительного занятия спортивно-физкультурной направленности.
3. *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому педагог несет ответственность за жизнь и здоровье своего воспитанника, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности ребенка, согласованно с его индивидуальными особенностями здоровья и рекомендациями врача.
4. *Принципы систематичности и последовательности*, предполагающие постепенное, систематическое и непрерывное чередование нагрузок и отдыха, для достижения наиболее значимого результата в коррекции нарушений двигательного спектра.
5. *Принципы жизненной необходимости и социально-адаптирующей направленности*, предполагающие необходимость коррекционно-воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта, для содействия формированию у воспитанника социальной и личностной стабильности, полноценному включению в общество
6. *Принцип коррекционно-развивающей и компенсирующей направленности*, предусматривающий такую организацию работы с ребенком, благодаря которой необходимые социокультурные нормы и ценности, недоступные для освоения обычным путем, будут осваиваться им с использованием специальных средств и обходных путей, через развитие компенсаторных механизмов в сенсомоторике и психике.

**Возраст участников:** от 6 лет до 23 лет.

**Сроки реализации:** 2 года, количество занятий - 84, занятия с января по декабрь. В июле и августе дети занимаются с воспитателем по рекомендациям педагога (Приложение 1). Четкие сроки прохождения образовательной программы определить невозможно, так как для каждого ребенка этот срок индивидуален и зависит от психо-эмоциональных особенностей и физических возможностей занимающегося.

**Режим занятий:** занятие проводится 2 раза в неделю в спортивном зале, на спортивной площадке или в тренажерном зале.

**Длительность занятия**: 30-45 минут. Продолжительность зависит от состава группы.

*Требования к формированию групп:*

* группы А - старшие группы (2 раза в неделю по 45 мин).
* группы В - старшие группы с ограничением двигательной активности (2 раза в неделю по 45 мин).
* группы С - младшие группы (2 раза в неделю по 30 мин).

В работе с учащимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью необходимо использовать следующие приемы: объяснение, устное оценивание, проговаривание хором, мимику, жесты, зрительно-наглядную информацию, при этом сочетая ее с практической деятельностью.

**Формы организации занятий:** групповая, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:** беседа, учебно-тренировочное занятие, круговая и игровая тренировки, теоретически-игровое занятие, учебная двусторонняя и межгрупповая игры, эстафеты, соревнования.

Каждое занятие содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики. Таким образом, наиболее типичным для детей являются комбинированные занятия.

1. В занятие возможно включение перерыва на 10 минут для проведения гигиенических процедур детей.

При тяжелых ментальных нарушениях в совокупности с нарушениями опорно-двигательного аппарата необходимо учитывать заинтересованность ребенка в разных видах двигательной активности и делать акцент исходя из полученных данных.

1. **Ожидаемые результаты по окончании программы.**

**В конце первого года обучения учащиеся должны:**

*Знать:*

* значение общей и специальной физической подготовки;
* комплекс упражнений по общей и специальной физической подготовке;
* правила по технике безопасности;
* базовые элементы техники в флорболе, бочча (бочче), бадминтоне;
* базовые элементы тактических действий;
* правила личной гигиены.

*Уметь:*

* выполнять комплекс упражнений по общей и специальной физической подготовки;
* соблюдать правила по технике безопасности;
* выполнять базовые элементы техники владения мячом: остановка, ведение и передача мяча.

*Личностные результаты:*

* проявлять дисциплинированность и соблюдение основных правил поведения на занятиях;
* развивать навыков сотрудничества и взаимодействия с взрослыми и детьми.

*Предметные результаты*:

* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятия;
* выполнять базовые технические действия видов спорта;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условия.

**В конце второго года обучения учащиеся должны:**

*Знать:*

* комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп;
* виды бросков и технику их выполнения;
* основные правила при игре в флорбол, бадминтон и бочча (бочче);
* правила организации и проведения спортивных игр.

*Уметь:*

* выполнять индивидуальную и групповую разминку;
* выполнять основные виды бросков, приемов и ведения мяча;
* выполнять элементы технической и тактической подготовки в игровой практике;
* соблюдать правила личной гигиены.

*Личностные результаты:*

* проявлять дисциплинированность и соблюдение основных правил поведения на занятиях;
* развивать навыков сотрудничества и взаимодействия с взрослыми и детьми.

*Предметные результаты*:

* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятия;
* выполнять технические действия видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условия.

**Способы определения результативности**:

* включенное педагогическое наблюдение за детьми в процессе учебно-тренировочных занятий;
* проверка выполнения отдельных упражнений по виду спорта индивидуально и в паре;
* игровая тренировка или соревновательная деятельность.

Учебный план.

**1-ый год обучения групп А.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование темы | | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
| 1 | Вводное занятие | | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Диагностика | | 4 | 1 | 3 |
| 3 | Основы знаний | | 3 | 1 | 2 |
| 4 | Общая физическая подготовка | | 4 | 1 | 3 |
| 5 | Специальная физическая подготовка | | 7 | 2 | 5 |
| 6 | Бочче | Основы техники | 4 | 1 | 3 |
| Основы тактики | 3 | 1 | 2 |
| 7 | Бадминтон | Подготовка к технике | 5 | 1 | 4 |
| Основы техники | 8 | 2 | 6 |
| 8 | Флорбол | Основы техники | 9 | 2 | 7 |
| Основы тактики | 5 | 1 | 4 |
| 9 | Подвижные игры | | 3 | 1 | 2 |
| 10 | Комбинированные занятия. Игровые и соревновательные занятия. | | 6 | 1 | 5 |
| **Итого:** | | | **63** | **16** | **47** |

**1-ый год обучения групп В.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование темы | | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
| 1 | Вводное занятие | | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Диагностика | | 4 | 1 | 3 |
| 3 | Основы знаний | | 3 | 1 | 2 |
| 4 | Общая физическая подготовка | | 4 | 1 | 3 |
| 5 | Специальная физическая подготовка | | 8 | 2 | 6 |
| 6 | Бочча | Основы техники | 9 | 2 | 7 |
| Основы тактики | 7 | 2 | 5 |
| 7 | Бадминтон | Подготовка к технике | 5 | 1 | 4 |
| Основы техники | 4 | 1 | 3 |
| 8 | Флорбол | Основы техники | 5 | 2 | 3 |
| Основы тактики | 3 | 1 | 2 |
| 9 | Подвижные игры | | 3 | 1 | 2 |
| 10 | Комбинированные занятия. Игровые и соревновательные занятия. | | 6 | 1 | 5 |
| **Итого:** | | | **63** | **18** | **45** |

**1-ый год обучения групп С.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование темы | | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
| 1 | Вводное занятие | | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2 | Диагностика | | 4 | 1 | 3 |
| 3 | Основы знаний | | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Общая физическая подготовка | | 5 | 1 | 4 |
| 5 | Специальная физическая подготовка | | 7 | 2 | 5 |
| 6 | Бочче | Основы техники | 5 | 2 | 3 |
| 7 | Бадминтон | Подготовка к технике | 3 | 1 | 2 |
|  | Основы техники | 3 | 1 | 2 |
| 8 | Флорбол | Основы техники | 5 | 1 | 4 |
| 9 | Подвижные игры | | 4 | 1 | 3 |
| 10 | Комбинированные занятия. Игровые и соревновательные занятия. | | 3 | 1 | 2 |
| **Итого:** | | | **42** | **12,5** | **29,5** |

**2-ый год обучения групп А.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование темы | | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
| 1 | Вводное занятие | | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Диагностика | | 4 | 1 | 3 |
| 3 | Основы знаний | | 3 | 1 | 2 |
| 4 | Общая физическая подготовка | | 3 | 1 | 2 |
| 5 | Специальная физическая подготовка | | 7 | 1 | 6 |
| 6 | Бочче | Основы техники | 4 | 1 | 3 |
| Основы тактики | 5 | 2 | 3 |
| 7 | Бадминтон | Основы техники | 7 | 1 | 6 |
| Основы тактики | 3 | 1 | 2 |
| 8 | Флорбол | Основы техники | 6 | 1 | 5 |
| Основы тактики | 8 | 2 | 6 |
| 9 | Подвижные игры | | 3 | 1 | 2 |
| 10 | Комбинированные занятия. Игровые и соревновательные занятия. | | 8 | 1 | 7 |
| **Итого:** | | | **63** | **14** | **48** |

**2-ый год обучения групп В.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование темы | | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
| 1 | Вводное занятие | | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Диагностика | | 4 | 1 | 3 |
| 3 | Основы знаний | | 3 | 2 | 1 |
| 4 | Общая физическая подготовка | | 5 | 1 | 4 |
| 5 | Специальная физическая подготовка | | 8 | 1 | 7 |
| 6 | Бочча | Основы техники | 7 | 1 | 6 |
| Основы тактики | 7 | 2 | 5 |
| 7 | Бадминтон | Основы техники | 8 | 1 | 7 |
| 8 | Флорбол | Основы техники | 5 | 1 | 4 |
| Основы тактики | 3 | 1 | 2 |
| 9 | Подвижные игры | | 3 | 1 | 2 |
| 10 | Комбинированные занятия. Игровые и соревновательные занятия. | | 8 | 1 | 7 |
| **Итого:** | | | **63** | **15** | **48** |

**2-ый год обучения групп С.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование темы | | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
| 1 | Вводное занятие | | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2 | Диагностика | | 4 | 1 | 3 |
| 3 | Основы знаний | | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Общая физическая подготовка | | 4 | 1 | 3 |
| 5 | Специальная физическая подготовка | | 8 | 1 | 7 |
| 6 | Бочче | Основы техники | 3 | 1 | 2 |
| Основы тактики | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Бадминтон | Основы техники | 5 | 1 | 4 |
| 8 | Флорбол | Основы техники | 3 | 1 | 2 |
| Основы тактики | 2 | 1 | 1 |
| 9 | Подвижные игры | | 4 | 1 | 3 |
| 10 | Комбинированные занятия. Игровые и соревновательные занятия. | | 4 | 1 | 3 |
| **Итого:** | | | **42** | **12,5** | **29,5** |

# Содержание учебного плана

**1-ый год обучения**.

1. Вводное занятие.

Знакомство с занимающимися. Правила поведения обучающегося на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке.

1. Диагностика. При зачислении в секцию дополнительного образования на каждого ребенка заводится лист коррекционно-развивающих занятий, в котором будут указаны диагностические тестирования на начало и конец годового обучения, а также промежуточные мониторинги в течение годового цикла занятий. (Приложение 2).

Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств (2 раза в год) (Приложение 3). Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы (3 раза в год). (Приложение 2).

По итогам комплексного контроля обучающиеся переводятся на следующую ступень обучения по данной программе, либо остаются на прежней ступени.

1. Основы знаний (теоретическая подготовка).
2. Гигиенический режим занимающихся (режим дня, сна, зарядки, закаливание, самомассаж).
3. Инструкция по технике безопасности на занятиях Бочча (Бочче), Бадминтон, Флорбол. Общие требования безопасности и охраны труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.
4. Основные правила игры Бочча. Основные правила игры Бочче. Основные правила игры Бадминтон. Основные правила игры Флорбол. Корт и его оборудование, экипировка спортсменов, жеребьевка и начало игры.
5. Общая физическая подготовка.

Теория. Значение общей физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития двигательных качеств. Цели и задачи общей физической подготовки (ОФП). Основные правила разминки. Комплекс общефизических упражнений. Правила по технике безопасности.

Практика. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для разминки. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки). Упражнения для мышц ног (поднимание на носки; ходьба на носках, пятках; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; подскоки из различных исходных положений ног). Упражнения для мышц туловища (упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе). Упражнения для мышц шеи (наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях).

1. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на равновесие. Упражнения для развития гибкости (маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями; упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» мышц; вращения туловища, полушпагат). Упражнения для развития мелкой моторики. Упражнения с теннисными и набивными мячами (метание мячей весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу). Упражнения с обручами, гимнастическими палками (клюшками). Упражнения на тренажерах (велоэргометр, MotoMed, тренажер МТБ). Упражнения с гантелями (сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания). Упражнения со скакалкой (подготовительные упражнения для овладения навыком; прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед).

**Бочча – спортивная игра на точность для лиц с поражением ОДА.**

*Основы техники.* «Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью. Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Исходное положение игрока на корте. Тренировка основной фиксированной стойки у фаул-линии (стартовой линии).

Захват мяча, постановка мяча и руки для толкания. Подача бочча и Джека путем катания. Катание бочча по прямой.

Изучение приемов бросков (Приложение 4). Многократное вбрасывание мяча н/р и р/р на ближние и средние дистанции. Броски бочча правой и левой рукой на дальность. Броски Джека на установленное расстояние. Чередование бросков бочча и Джека по длине, силе и направлению. Многократное попадание в Джек бол.

*Основы тактики*. Техника подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научится, искусно владеть мячом (игры бочча) можно только в живом и тесном взаимодействии техники и тактики, этих двух взаимообуславливающих компонентов игры бочча. Важно научить занимающихся определять положение мяча в момент игры, а также использовать технические приёмы и тактические действия в зависимости от определенных условий и внешних факторов.

Бросок «Шутер». Многократная подкатка мячей к Джеку. Отработка блокировки Джек бола. Бросок «Поинтер» (разбивка). Многократное вбрасывание бочча для выбивания мячей противника.

**Бочче - спортивная игра на точность для лиц с ментальными нарушениями** (Приложение 5).

*Основы техники.* Основная стойка у стартовой линии. Перенос центра тяжести тела с толчковой ноги на опорную.

Бросок шаров с одного конца поля на другой, используя правильный захват. Бросок шаров, из основной стойки, от стартовой линии. Бросок шаров с двух колен.

Захват кистью руки малого шара – паллино. Бросок паллины на средние и длинные дистанции. Захват кистью руки шара. Бросок шара на средние и длинные дистанции. «Прицельный удар». Многократный подкат бочче к паллино. Бросок «Пунто» (катание шара и паллины).

*Основы тактики.* Многократные броски шара на ближние, средние и дальние дистанции. Многократные броски шара для выбивания шаров противника. Многократные броски шара для выбивания паллины. Выбор места на линии площадки для броска паллино.

**Бадминтон.**

*Подготовка к обучению технике.*

*Индивидуальные и парные упражнения с воланом.* На начальном этапе обучения игры в бадминтон необходимо использовать упражнения с воланом, которые позволят обучающемуся приобрести навыки чувства волана при его полете, а также развитию таких качеств, как ловкость и координация. Броски необходимо выполнять, строго удерживая волан за головку, при этом головка развернута в направлении броска, что позволит адаптировать глаза обучающегося к постоянному слежению за воланом во время игры (Приложение 6).

*Разминочные упражнения с ракеткой. Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой.* Упражнение рассчитаны на начальное обучение занимающихся разного уровня подготовки. Обучение правильному хвату ракетки, которой при выполнениях любых ударов должна оставаться одинаковым и никогда не меняться (Приложение 7).

*Основы техники*. Хват бадминтонной ракетки. Обучение игровым стойкам (стойки готовности, высокой). Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Обучение ударов сверху сбоку, снизу. Обучение короткой подаче. Выполнение ударов (коротких, далёких). Индивидуальные и парные упражнения с ракеткой и воланом. Групповые упражнения и эстафеты.

**Флорбол.**

*Основы техники.* Стойка флорболиста (высокая, средняя). Бег. Бег с поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча лицом вперед по прямой. Ведение, не отрывая крюк клюшки от мяча. Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Отбор мяча клюшкой. Бросок с «удобной» стороны, с места и в движении. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении. Изучение сочетаний технических приемов: ведение - бросок, остановка мяча – бросок.

*Основы тактики*. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место.

1. Подвижные игры.

*Подвижные игры для развития навыков и умений:*

* для развития прыгучести «Удочка», «Прыжки по кочкам», «Невод»;
* для развития быстроты реакции и ловкости: «Подхвати гимнастическую палку», «Вокруг стульев», «Ящерицы»;
* для развития точности: «Сбей кеглю», «Набрасывание колец», «Метко в цель»;
* для развития равновесия: «Пройди по лестнице», «Разойдись - не упади!»
* для развития быстроты: «Кто быстрей?», «Салки»;
* для развития силы: «Гонки тачек», «Кто сильнее?».

*Подвижные игры с элементами спортивных игр.*

Бадминтон: «Очисти свой сад от камней», «Салки с воланами», «Гонка волана», «Убеги от водящего».

Флорбол: «У кого меньше мячей», «Встречная эстафета», «Сбей предмет», «Борьба за мяч», «Мяч по кругу», «Меткая клюшка», «Гонки мячей», «Защити мяч».

1. Комбинированные занятия. Игровые и соревновательные занятия. Занятия, совмещающие теоретическую и игровую подготовку, на которых одновременно происходит разбор и отработка технических и тактических приемов игры. Учебно-тренировочное занятие для отработки технических и базовых тактических навыков. Учебная двусторонняя игра.

**2-ый год обучения.**

1. Вводное занятие.

Знакомство с занимающимися. Правила поведения обучающегося в спортивном зале и на спортивной площадке на занятиях. Объявление задач программы на текущий год.

1. Диагностика.

При зачислении в секцию дополнительного образования на каждого ребенка заводится лист коррекционно-развивающих занятий, в котором будут указаны диагностические тестирования на начало и конец годового обучения, а также промежуточные мониторинги в течение годового цикла занятий. (Приложение 2).

Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств (2 раза в год) (Приложение 3). Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы (3 раза в год). (Приложение 2).

По итогам комплексного контроля обучающиеся переводятся на следующую ступень обучения по данной программе, либо остаются на прежней ступени.

1. Основы знаний (теоретическая подготовка).
2. Гигиенический режим занимающихся (режим дня, сна, зарядки, закаливание, самомассаж).
3. Инструкция по технике безопасности на занятиях бочча, бадминтон, флорбол. Общие требования безопасности и охраны труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.
4. Официальные правила игры бочча. Официальные правила игры бочче. Основные правила игры бадминтон. Основные правила игры в флорбол. Корт и его оборудование, экипировка спортсменов, жеребьевка и начало игры. Грубые нарушения правил.
5. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение общей физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития двигательных качеств. Цели и задачи общей физической подготовки (ОФП). Основные правила разминки. Комплекс общефизических упражнений. Правила по технике безопасности.

Практика: общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для разминки. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки). Упражнения для мышц ног (поднимание на носки; ходьба на носках, пятках; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; подскоки из различных исходных положений ног). Упражнения для мышц туловища (упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе). Упражнения для мышц шеи (наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях).

1. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для рук и кисти (для развития мелкой моторики). Упражнения на растяжение мышц. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы (с гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками, на тренажере МТБ, MotoMed, велоэргометре). Упражнения на расслабление и правильное дыхание. Упражнения с обручами, гимнастическими палками (клюшками). Специальные упражнения метателя: с теннисными мячами, волейбольными, баскетбольными, набивными мячами (до 1 кг). Упражнения в парах (повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления). Упражнения для развития ловкости (передача мяча на месте и в движении, парные упражнения с ведением мяча, обводкой стоек). Упражнения со скакалкой (прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед). Упражнения с эспандером (растягивание перед грудью, за спиной, в наклоне; приседания; махи ногами и руками вперед, назад, вправо, влево).

**Бочча - спортивная игра на точность для лиц с поражением ОДА.**

*Основы техники.*

Исходное положение игрока на корте. Тренировка основной фиксированной стойки у фаул-линии (стартовой линии). Поворот и движение в пределах своей зоны.

Захват мяча, постановка мяча и руки для толкания. Подача бочча и Джека путем катания. Катание мяча с изменением силы действия.

Изучение приемов бросков. Многократное вбрасывание мяча правой и левой рукой на средние и дальние дистанции. Броски бочча правой и левой рукой на дальность. Броски Джека на установленное расстояние. Чередование бросков бочча по длине, силе и направлению. Многократное попадание в Джек бол.

*Основы тактики*. Важно научить занимающихся определять положение мяча в момент игры, а также использовать технические приёмы и тактические действия в зависимости от определенных условий и внешних факторов.

Совершенствование бросков поинтер (разбивка) и шутер (блокировка). Бросок Гейт (ворота). Многократные броски бочча к Джеку через все мячи в коридоре. Бросок Карамболь. Многократное вбрасывание бочча для сближения с Джеком двух мячей. Бросок Рикошет. Многократные броски бочча для приближения к Джек болу, касательно другого мяча. Многократная подкатка мячей к Джеку. Отработка блокировки Джек бола.

**Бочче - спортивная игра на точность для лиц с ментальными нарушениями.**

*Основы техники.* Основная стойка у стартовой линии. Перенос центра тяжести тела с толчковой ноги на опорную.

Броски шаров с одного конца поля на другой, используя правильный захват. Бросок шара, из стойки игрока, от стартовой линии. Броски шара с двух колен. Броски шара стоя на одном колене.

Бросок паллины на средние и длинные дистанции. Бросок паллины в ограниченное пространство, в различные части площадки. Захват кистью руки шара. Бросок шара на средние и длинные дистанции. Бросок «Разбивание».

*Основы тактики.* Совершенствование броска шара на ближние, средние и дальние дистанции. Многократный бросок шара для выбивания шаров противника. Многократный бросок шара для выбивания паллины. Выбор места на линии площадки для вбрасывания паллины Выбор места на линии площадки для броска шара в цель. Выбивание шара соперника для создания выгодной ситуации для своей команды. Катание шара с целью попасть в другой такой же шар. Выполнение броска из разных зон.

**Бадминтон.**

*Основы техники*. Хват бадминтонной ракетки. Индивидуальные и парные упражнения с воланом. Разминочные упражнения с ракеткой. Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой. Парные упражнения с ракеткой и воланом. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Классификация ударов. Обучение ударам открытой и закрытой стороной ракетки (удары сверху, удары снизу, удары сбоку). Обучение короткой подаче. Выполнение ударов (коротких, далёких). Атакующие удары. Групповые упражнения и эстафеты.

*Основы тактики.* Игра в незащищённый угол площадки, в котором нет противника. Основы тактики в бадминтоне для начинающих игроков. Тактика нападения. Тактика защиты.

**Флорбол.**

*Основы техники.* Стойка флорболиста (высокая, средняя). Бег лицом, спиной, боком. Бег с поворотами, резкими остановками. Совершенствование хвата клюшки одной, двумя руками. Совершенствование ведения мяча лицом вперед по прямой. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Отбор мяча клюшкой. Бросок с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении. Совершенствование силы и точности бросков. Изучение сочетаний технических приемов: ведение - бросок, остановка мяча – бросок. Техника игры вратаря (совершенствование техники ловли летящего мяча рукой; отбивание мячей, летящих с разной скоростью и траекторией).

*Основы тактики*. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место. Противодействие сопернику в выполнении передач, ведения и ударов по воротам. Быстрый переход от обороны к началу и развитию атакующих действий. Обучение передачи мяча по кругу на земле. Тактика игры вратаря (закрепление правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке; обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам).

1. Подвижные игры.

*Подвижные игры для развития навыков и умений:*

* для развития быстроты передвижения: «Салки», «Очисти свой сад от камней», «Закинь волан», «Ящерицы»;
* для развития реакции и ловкости: «Охотники и утки»;
* для развития точности: «Сбей кеглю», «Набрасывание колец», «Метко в цель», «Попади в мяч»;
* для развития равновесия: «Пройди по лестнице», "Разойдись - не упади!";
* для развития прыгучести: «Скакуны», «Невод», «Прыжки через препятствия».

*Подвижные игры с элементами спортивных игр.*

Бадминтон: «Салки с воланами», «Гонка волана», «Унеси волан», «Закинь волан», «Нападающие и защитники».

Флорбол: «У кого меньше мячей», «Встречная эстафета», «Сбей предмет», «Борьба за мяч», «Мяч по кругу», «Меткая клюшка», «Гонки мячей», «Защити мяч», «Перестрелка».

1. Комбинированные занятия. Групповые эстафеты. Учебно-тренировочное занятие для отработки технических и базовых тактических навыков. Игровые и соревновательные занятия. Занятия, совмещающие теоретическую и игровую подготовку, на которых одновременно происходит разбор и отработка технических и тактических приемов игры. Учебная двусторонняя игра. Игровые тренировки. Соревнования среди воспитанников.

Календарный учебный график

## Календарный учебный график для групп первого года обучения

**Календарный учебный график для групп А первого года обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Форма контроля |
| ЯНВАРЬ | | | |
|  | Знакомство с занимающимися. Правила поведения обучающегося на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке. Объявление основных задач программы на текущий год. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств. | 45мин. | Тестиро-вание |
|  | Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств. | 45мин. | Тестиро-вание |
|  | Гигиенический режим занимающихся. Режим дня, зарядка, закаливание. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Гигиенический режим занимающихся. Закаливание, самомассаж. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Цели и задачи ОФП. Общие правила разминки перед основной частью занятия. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Комплекс общефизических упражнений для разминки. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Индивидуальные упражнения с воланом, двумя воланами. Упражнения для развития гибкости. | 45мин. | Пед. наб-людение |
| ФЕВРАЛЬ | | | |
|  | Основные правила игры Бочче. Знакомство с игровыми мячами. Экипировка. Инвентарь для игры. | 45мин. | Пед. наб-людение/ опрос |
|  | Основная стойка у стартовой линии. Перенос центра тяжести тела с толчковой ноги на опорную. Упражнения на равновесие. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения на тренажерах (велоэргометр, МТБ). Упражнения для увеличения подвижности суставов. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Стойка готовности. Индивидуальные упражнения с воланом, двумя волнами. Упражнения для развития мелкой моторики. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижная игра «Сбей кеглю». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Высокая стойка флорболиста. Перемещение приставным и скрестным шагом. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Хват ракетки ведущей рукой. Разминочные упражнения с ракеткой. Упражнения для рук и плечевого пояса. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Основная стойка у стартовой линии. Захват кистью руки шара для выполнения броска. Подвижная игра «Сбей кеглю». | 45мин. | Пед. наб-людение |
| МАРТ | | | |
|  | Упражнения для развития мелкой моторики. Подвижная игра «Кто быстрее?». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Основная стойка у стартовой линии. Захват кистью руки малого шара – паллино. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Обучение хвату клюшки двумя руками. Ведение мяча лицом вперед. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Хват бадминтонной ракетки ведущей рукой. Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой. Жонглирование открытой стороной ракетки. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Обучение хвату клюшки двумя руками. Ведение мяча лицом вперед по прямой. Упражнения для развития гибкости. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Высокая игровая стойка. Перемещение в стойке в разных направлениях. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Игровое занятие по бадминтону. Передача волана в паре с максимальным его удержанием без падения. | 45мин. | Игра |
|  | Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы. | 45мин. | Пед. наб-людение. |
| АПРЕЛЬ | | | |
|  | Основные правила игры Флорбол. Оборудование. Инвентарь. Экипировка. | 45мин. | Пед. наб-людение/ опрос |
|  | Хват клюшки произвольным способом. Ведение, не отрывая крюк клюшки от мяча. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Бросок шаров, из основной стойки , от стартовой линии. Бросок шаров с двух колен. Подвижная игра «Набрасывание колец». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой. Обучение удару снизу. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Ведение мяча толчками серединой крюка перед собой. Подвижная игра «Мяч по кругу». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Закрепление пройденного материала: хват ракетки, высокая игровая стойка, основные упражнения с воланом и ракеткой, удар снизу. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения с гантелями. Упражнения для мышц рук и ног. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Игровое занятие по флорболу. Основной упор на правильное выполнение ведения мяча в любых направлениях с произвольным хватом клюшки. Выход для выполнения удара по воротам. | 45мин. | Игра |
| МАЙ | | | |
|  | Бросок «Пунто». Подкат шара к паллино. Броски шара для выбивания паллино. Подвижная игра «Сбей кеглю». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Изучение сочетания технического приема - ведение – бросок. Выполнение удара по катящемуся мячу в створ ворот с «удобной» стороны. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения со скакалкой. Обучение прыжкам на двух ногах или совершенствование уже имеющегося навыка. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Обучение ударов сверху сбоку. Перемещение для выполнения удара сверху к волану. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Передача мяча в парах на месте. Отработка технического приема – остановка мяча-бросок. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебная двусторонняя игра в бочче (парами). Отработка точности бросков и проверка знания основных правил игры. | 45мин. | Игра |
|  | Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Разойдись – не упади». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебная двусторонняя игра в флорбол (парами/тройками). Основной упор на выполнении выхода в свободное пространство для передачи мяча партнеру. | 45мин. | Игра |
| ИЮНЬ | | | |
|  | Бросок с «удобной» стороны мяча с места с изменением дистанции броска и и.п. для удара. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Перемещение боком, скрестно, спиной вперед. Выполнение коротких ударов. Жонглирование закрытой стороной ракетки. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для увеличения подвижности суставов. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Пройди по лестнице». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Отбор мяча клюшкой. Передача мяча в парах на месте. Подвижная игра «Защити мяч». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения с теннисными и набивными мячами. Подвижная игра «Метко в цель». | 45мин. | Пед. наб-людение |
| АВГУСТ | | | |
|  | Ведение мяча толчками серединой крюка по прямой. Упражнения для развития гибкости. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Подвижная игра «Невод». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Индивидуальные и парные упражнения с воланом и ракеткой. Выполнение ударов сверху/снизу на разные дистанции. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Передачи мяча в парах на месте. Удар по катящемуся мячу в ворота с близкой и средней дистанции. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения с теннисными и набивными мячами. Подвижная игра «Метко в цель». | 45мин. | Пед. наб-людение |
| СЕНТЯБРЬ | | | |
|  | Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц. Упражнения на равновесие. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Основные правила игры Бадминтон. Оборудование. Инвентарь. Экипировка. | 45мин. | Пед. наб-людение/ опрос |
|  | Парные упражнения с ракеткой и воланом. Выполнение коротких ударов. Подвижная игра «Очисти свой сад от камней». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Повторение пройденного материала. Хват клюшки. Удар по мячу с изменением дистанции и и.п. для удара. Подвижная игра «У кого меньше мячей». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Многократные броски шара на ближние, средние и дальние дистанции. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Закрепление пройденного материала по техническим действиям. Групповые упражнения и эстафеты. | 45мин. | Эстафета |
|  | Передачи мяча в парах в движении. Изучение сочетания технического приема - остановка мяча – бросок. Подвижная игра «Встречная эстафета». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Межгрупповая игра в бочче по упрощенным правилам. Основной упор на технические действия. | 45мин. | Игра |
| ОКТЯБРЬ | | | |
|  | Передачи мяча в парах в движении. Удар по катящемуся мячу в движении в ворота. Упражнения с гантелями. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Обучение короткой подачи. Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Многократные броски шара для выбивания паллино. Упражнения для развития мелкой моторики рук. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Закрепление пройденного материала. Парное взаимодействие на месте и в движении. Подвижная игра «Встречная эстафета». | 45мин. | Игра |
|  | Удары сверху сбоку через сетку на ближние и средние дистанции со сменой и.п. на корте. Упражнения для развития гибкости. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения с гантелями. Упражнения для развития мелкой моторики рук. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Игровое занятие по бадминтону с элементами эстафет индивидуально и в паре. | 45мин. | Игра |
| НОЯБРЬ | | | |
|  | Перемещение с клюшкой и мячом с изменением направления и скорости движения. Ведение мяча, хват клюшки одной рукой, для обводки серии препятствий. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения для мышц ног и туловища. Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Невод». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Удары снизу сбоку через сетку на ближние и средние дистанции со сменой и.п. на корте. Подвижная игра «Очисти свой сад от камней» . | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Многократные броски шара для выбивания шаров противника. Упражнения с теннисными/ набивными мячами. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Передача мяча в парах в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место. Подвижная игра «Меткая клюшка». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой. Жонглирование произвольным способом. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения для развития гибкости. Подвижная игра «Закинь волан». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебная двусторонняя игра по бадминтону. Основной упор на технические навыки и дозированную силу удара по волану разнообразными способами. | 45мин. | Игра |
| ДЕКАБРЬ | | | |
|  | Закрепление пройденного материала. Хват ракетки. Перемещение для выполнения удара под волан. Жонглирование произвольным способом. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Закрепление пройденного материала по работе в парах: передачи и отбор мяча клюшкой. Межгрупповая подвижная игра «Борьба за мяч». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Закрепление пройденного материала. Хват шара. Броски шара и паллино на разные дистанции. Подвижная игра «Сбей кеглю». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Закрепление пройденного материала. Удары на разные дистанции снизу, сверху сбоку. Групповые упражнения и эстафеты. | 45мин. | Эстафета |
|  | Занятие на тренажере МТБ, велоэргометре. Упражнения для развития гибкости. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебная двусторонняя игра по флорболу. Основной упор на командном взаимодействии. | 45мин. | Контрольная игра |
|  | Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств. | 45мин. | Тестиро-вание |
|  | Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств. | 45мин. | Тестиро-вание |

**Календарный учебный график для групп В первого года обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Форма контроля |
| ЯНВАРЬ | | | |
|  | Знакомство с занимающимися. Правила поведения обучающегося на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке. Объявление основных задач программы на текущий год. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств. | 45мин. | Тестиро-вание |
|  | Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств. | 45мин. | Тестиро-вание |
|  | Гигиенический режим занимающихся. Режим дня, зарядка, закаливание. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Гигиенический режим занимающихся. Закаливание, самомассаж. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Цели и задачи ОФП. Общие правила разминки перед основной частью занятия. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Комплекс общефизических упражнений для разминки. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Захват мяча, постановка мяча и руки для катания мяча вперед. Упражнения для развития мелкой моторики. | 45мин. | Пед. наб-людение |
| ФЕВРАЛЬ | | | |
|  | Хват клюшки двумя руками. Отработка удара имитационными движениями с «удобной» стороны. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Индивидуальные упражнения с воланом. Упражнения с гимнастическими палками. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Исходное положение игрока на корте. Подача бочча путем катания вперед на ближние и средние дистанции. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Основные правила игры бочча. Оборудование и инвентарь для игры. | 45мин. | Пед. наб-людение/ опрос |
|  | Подача бочча и Джека на средние и дальние дистанции. Подвижная игра «Сбей кеглю». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебная игра в бочча. Основной упор на исходное положение игрока на корте, захват мяча и вбрасывание его на корт. | 45мин. | Игра |
|  | Хват клюшки двумя руками. Удар по мячу с удобной стороны вперед прямо. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Разминочные упражнения с ракеткой. Хват ракетки ведущей рукой. Упражнения для развития мелкой моторики. | 45мин. | Пед. наб-людение |
| МАРТ | | | |
|  | Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижная игра «Ящерицы». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Многократное вбрасывание мяча р/р на ближние и средние дистанции. Чередование бросков по силе. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Удержание волана на ракетке на месте. Бросок волана с ракетки вперед и вверх на ближние дистанции. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Хват клюшки двумя руками. Предварительный выход к мячу для успешного выполнения удара. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения с теннисными и набивными мячами. Подвижная игра «Набрасывание колец». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Многократное вбрасывание мяча р/р на средние дистанции. Чередование бросков по направлению. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебная игра в бочча. Основной упор на самостоятельный выбор места в пределах своей зоны. | 45мин. | Игра |
|  | Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы. | 45мин. | Пед. наб-людение |
| АПРЕЛЬ | | | |
|  | Бросок Шутер. Подкат мяча к Джек болу на ближние дистанции. Упражнения для развития гибкости. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Предварительный выход к мячу для успешного выполнения удара. Удар по воротам на ближние дистанции с места. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Бросок Шутер. Подкат мяча к Джек болу на средние дистанции. Тренировка основной фиксированной стойки у стартовой линии. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Предварительный выход к мячу для успешного выполнения удара. Удар по воротам на средние дистанции с места. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Многократная подкатка мячей к Джеку с изменением по длине. Подвижная игра «Сбей кеглю». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Основные правила игры Флорбол. Оборудование. Инвентарь. Экипировка. | 45мин. | Пед. наб-людение/ опрос |
|  | Передвижение вперед и назад, с поворотами. Удар по воротам с места с изменением исходного положения мяча. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебно-тренировочное занятие по игре флорбол. Основной упор на самостоятельный выбор положения для успешного удара по воротам хват клюшки двумя руками. | 45мин. | Учебная игра |
| МАЙ | | | |
|  | Захват мяча, постановка мяча и руки для толкания. Бросок «Поинтер» (разбивка) с ближней дистанции. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Бросок волана с ракетки вперед и вверх на ближние и средние дистанции. Упражнения для развития мелкой моторики рук. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения на тренажерах. Метание набивного мяча на дальность двумя руками. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Бросок «Поинтер» и «Шутер» на ближние дистанции. Тренировка выбора места на корте для совершения удачного броска. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Основные правила игры Бадминтон. Оборудование. Инвентарь. Экипировка. | 45мин. | Пед. наб-людение/ опрос |
|  | Хват бадминтонной ракетки. Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой. Обучение удару снизу. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебно-тренировочное занятие. Отработка ударов снизу и точности попадания по волану ракеткой. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Удар по воротам с места с изменением дистанции. Упражнения для увеличения подвижности суставов верхних конечностей. | 45мин. | Пед. наб-людение |
| ИЮНЬ | | | |
|  | Упражнения для развития гибкости. Подвижная игра «Ящерицы». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Бросок «Поинтер» и «Шутер» на ближние дистанции. Подвижная игра «Набрасывание колец» с изменением дистанции броска. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой. Подвижная игра «Гонка волана». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Межгрупповые эстафеты с элементами спортивных игр. | 45мин. | Эстафета |
|  | Броски бочча правой и левой рукой на дальность. Упражнения для развития мелкой моторики. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и шеи. Подвижная игра «Ящерицы». | 45мин. | Пед. наб-людение |
| АВГУСТ | | | |
|  | Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для увеличения подвижности суставов верхних конечностей. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Чередование бросков бочча и Джека по длине и направлению. Подвижная игра «Сбей предмет». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения в парах только с воланом. Удержание волана на ракетке на месте. Упражнения для развития гибкости. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Межгрупповые эстафеты с элементами спортивных игр. | 45мин. | Эстафета |
|  | Многократное попадание в Джек бол. Упражнения для увеличения подвижности суставов верхних конечностей. | 45мин. | Пед. наб-людение |
| СЕНТЯБРЬ | | | |
|  | Упражнения для рук, плечевого пояса и туловища. Подвижная игра «Ящерицы». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Повторение пройденного материала. Изученные броски и их использование на практике. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения с теннисными и набивными мячами. Подвижная игра «Набрасывание колец». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения в парах только с воланом. Отработка ударов снизу. Упражнения с гантелями. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Захват мяча, постановка мяча и руки для толкания. Бросок «Поинтер» и «Шутер» на средние дистанции. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения с обручами, гимнастическими палками. Подвижная игра «Ящерицы». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Повторение пройденного материала. Передвижение вперед и назад, с поворотами. Удар по воротам с места с изменением дистанции. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебно-тренировочное занятие. Основной упор на перемещение и выбор места для успешного удара по воротам, при этом мяч стоит на месте. | 45мин. | Пед. наб-людение |
| ОКТЯБРЬ | | | |
|  | Упражнения для развития мелкой моторики рук. Подвижная игра «Кто быстрее». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Круговая тренировка: упражнения с гантелями, гимнастическими палками, набивными мячами. Упражнения на растягивание мышц. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Бросок «Поинтер» и «Шутер» с чередованием длины вбрасывания. Подвижная игра «Сбей предмет». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Специальные упражнения для разминки с ракеткой. Отработка ударов снизу. Подвижная игра «Гонка волана». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижная игра «Сбей кеглю». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | И.п. игрока на корте и стойки на стартовой линии. Самостоятельный выбор места в своей зоне для выполнения успешного броска к Джек болу. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Теоретически-игровая подготовка на закрепление пройденного материала по техническим и тактическим навыкам игры бочча. | 45мин. | Пед. наб-людение |
| НОЯБРЬ | | | |
|  | Круговая тренировка: упражнения на тренажере МТБ, гимнастическими палками, теннисными мячами. Упражнения на растягивание мышц. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Многократное вбрасывание бочча для выбивания мячей противника. Упражнения для увеличения подвижности суставов. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Передвижение вперед/назад, с поворотами, змейкой. Тренировка выхода для успешного удара по воротам с изменением и положением предварительно поставленного мяча. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Чередование бросков бочча и Джека по длине, силе и направлению. Упражнения для развития силы (на МТБ, с гантелями). | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Специальные упражнения для разминки с ракеткой. Отработка ударов снизу на ближние дистанции. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнение для развития гибкости. Подвижная игра «Ящерицы». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Хват бадминтонной ракетки. Отработка ударов снизу на средние дистанции. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебно-тренировочное занятие. Отработка ударов снизу с изменением дальности попадания. | 45мин. | Пед. наб-людение |
| ДЕКАБРЬ | | | |
|  | Повторение пройденного материала. Выполнение основных упражнений на растягивание мышц, упр. с гантелями и развитие мелкой моторики. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Бросок «Поинтер» и «Шутер» с чередованием по направлению и силе броска. Подвижная игра «Сбей кеглю». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Закрепление пройденного материала по игре флорбол. Виды передвижения по площадке. Удары по воротам на ближние и средние дистанции с предварительным выходом под мяч. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Закрепление пройденного материала по игре бадминтон. Хват ракетки. Удержание волана на ракетке на месте. Удар снизу на ближние и средние дистанции. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Закрепление пройденного материала по игре бочча. Основная фиксированная стойка у стартовой линии. Изученные виды бросков на ближние и средние дистанции. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Межгрупповая игра по основным правилам бочча в парах. Основной упор на технически правильное выполнение бросков и их успешное завершение на корте. | 45мин. | Игра |
|  | Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств. | 45мин. | Тестиро-вание |
|  | Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств. | 45мин. | Тестиро-вание |

**Календарный учебный график для групп С первого года обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Форма контроля |
| ЯНВАРЬ | | | |
|  | Знакомство с занимающимися. Правила поведения обучающегося на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке. Объявление основных задач программы на текущий год. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств. | 30 мин. | Тестиро-вание |
|  | Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств. | 30 мин. | Тестиро-вание |
|  | Гигиенический режим занимающихся. Режим дня, зарядка, закаливание. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Цели и задачи ОФП. Общие правила разминки перед основной частью занятия. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Комплекс общефизических упражнений для разминки. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения с теннисными мячами. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Пройди по лестнице». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
| ФЕВРАЛЬ | | | |
|  | Основные правила игры Бочче. Знакомство с игровыми мячами. | 30 мин. | Пед. наб-людение/ опрос |
|  | Основная стойка у стартовой линии. Пробные броски шаров с одного конца поля на другой. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебно-тренировочное занятие. Захват шара ведущей рукой. Бросок шара вперед на произвольное расстояние. Подвижная игра «Сбей кегли». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Подготовительные упражнения для обучение прыжкам на двух ногах через скакалку. Подвижная игра «Невод». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Знакомство с ракеткой (основные части ракетки) и воланом. Индивидуальные упражнения с воланом. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения для разминки. Упражнения на тренажере МТБ и велоэргометре. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Захват шара ведущей рукой. Бросок шара вперед, не заступая стартовую линию. Упражнения для развития мелкой моторики рук. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Основные правила игры Флорбол. Знакомство с клюшкой (основные части клюшки) и мячом. | 30 мин. | Пед. наб-людение/ опрос |
| МАРТ | | | |
|  | Хват клюшки двумя руками. Перемещение лицом, в бок с сохранением хвата. Упражнения для увеличения подвижности суставов. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Индивидуальные упражнения с воланом. Упражнения с гимнастическими палками и обручами. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на тренажере МТБ и велоэргометре. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Хват клюшки двумя руками. Ведение мяча лицом вперед по прямой. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Подготовительные упражнения для обучение прыжкам на двух ногах через скакалку. Подвижная игра «Невод». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Захват шара ведущей рукой. Бросок шара вперед, не заступая стартовую линию, на средние и дальние дистанции. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Разминочные упражнения с ракеткой. Хват ракетки ведущей рукой. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
| АПРЕЛЬ | | | |
|  | Основные правила игры Бадминтон. Инвентарь и экипировка. | 30 мин. | Пед. наб-людение/ опрос |
|  | Выполнение произвольных ударов с сохранением хвата ракетки. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебно-тренировочное занятие. Тренировка сохранения хвата ракетки при перемещении вперед, назад, в стороны. Подвижная игра «Очисти свой сад от камней». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Захват паллины ведущей рукой. Бросок паллины вперед на произвольное расстояние. Подвижная игра «Набрасывание колец». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для развития мелкой моторики. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Ведение мяча лицом вперед по прямой, хват клюшки двумя руками. Удар с «удобной» стороны по неподвижному мячу с места на ближние и средние дистанции. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Бросок паллины на средние и длинные дистанции. Упражнения для развития гибкости. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения для мышц ног и туловища. Упражнения на равновесие Подвижная игра ««Пройди по лестнице». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
| МАЙ | | | |
|  | Удар с «удобной» стороны по неподвижному мячу с места в ворота. Упражнения с гантелями. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижная игра «Мяч в кругу». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Хват ракетки ведущей рукой. Разминочные упражнения с ракеткой. Имитационные движения ударов снизу с сохранением хвата. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса. Маховые упражнения для развития гибкости. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Бросок шаров, из основной стойки, от стартовой линии на ближние и средние дистанции. Упражнения для развития мелкой моторики рук. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебно-игровое занятие. Броски паллины и шара на ближние и дальние дистанции, основной упор на технику захвата. Подвижная игра «Сбей кеглю». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Ведение, не отрывая крюк клюшки от мяча, по прямой, в сторону. Упражнения для развития равновесия. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения с теннисными и набивными мячами. Подвижная игра «Метко в цель». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
| ИЮНЬ | | | |
|  | Разминочные упражнения с ракеткой. Обучение удару снизу. Упражнения для увеличения подвижности суставов. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения с гантелями. Подвижная игра «Мяч в кругу». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Пройди по лестнице». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения для разминки. Упражнения с теннисными и набивными мячами. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Подготовительные упражнения для освоения прыжков через скакалку. Подвижная игра «Невод». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения с обручами, гимнастическими палками (клюшками). | 30 мин. | Пед. наб-людение |
| АВГУСТ | | | |
|  | Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Подвижная игра «Ящерицы». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Ведение, не отрывая крюк клюшки от мяча, по прямой. Удар по неподвижному мячу, хват клюшки двумя руками. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Общеразвивающие упражнения для мышц ног и рук. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Обучение удару снизу. Индивидуальные и парные упражнения с воланом. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Подготовительные упражнения для освоения прыжков через скакалку. Подвижная игра «Удочка». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
| СЕНТЯБРЬ | | | |
|  | Упражнения с теннисными и набивными мячами. Подвижная игра «Сбей кеглю». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Повторение пройденного материала. Основные части ракетки и волана. Индивидуальные и парные упражнения с воланом. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для развития мелкой моторики. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Повторение пройденного материала. Захват ведущей рукой паллины и шара. Броски на ближние и средние дистанции с правильным хватом кистью ведущей руки. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Удар по неподвижному мячу, хват клюшки двумя руками. Ведение мяча толчками серединой крюка перед собой. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебно-тренировочное занятие. Ведение мяча толчками и без отрыва клюшки от мяча по прямой и в стороны. Удар по неподвижному мячу с места. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Подготовительные упражнения для освоения прыжков через скакалку.. Упражнения на растягивание мышц. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения с обручами, гимнастическими палками (клюшками). Подвижная игра «Кто быстрей». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
| ОКТЯБРЬ | | | |
|  | Обучение удару снизу с сохранением правильного хвата. Перемещение лицом/спиной с удержанием волана на ракетке. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Удар по неподвижному мячу с предварительным движением и выходом под мяч. Подвижная игра «Набрасывание колец». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебно-тренировочное занятие. Ведение мяча толчками и без отрыва клюшки от мяча по прямой и в стороны. Удар по неподвижному мячу в движении. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Обучение фиксированной стойки (позиции). Упражнения для увеличения подвижности суставов. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Пройди по лестнице». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Обучение высокой стойки флорболиста. Перемещение лицом, спиной, приставным шагом с удержанием клюшки хватом двумя руками. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения для разминки. Подвижная игра «Ящерицы». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
| НОЯБРЬ | | | |
|  | Упражнения на тренажерах (велоэргометр, тренажер МТБ). Упражнения на растягивание мышц. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Перемещение лицом, спиной с удержанием волана на ракетке. Броски волана с ракетки снизу вперед с сохранением правильного хвата. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Высокая стойка флорболиста. Удар по неподвижному мячу в движении, с выходом для нанесения удара по воротам. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения для разминки. Подвижная игра «У кого меньше мячей». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Броски бочче на произвольные дистанции из основной фиксированной стойки. Упражнения для развития равновесия. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Подготовительные упражнения для освоения прыжков через скакалку. Подвижная игра «Невод». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Обучение удару снизу с сохранением правильного хвата. Упражнения для развития гибкости. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
| ДЕКАБРЬ | | | |
|  | Закрепление пройденного материала. Высокая стойка флорболиста и перемещение в различных направлениях. Удар по неподвижному мячу с места и в движении. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения для разминки. Межгрупповая подвижная игра «У кого меньше мячей». | 30 мин. | Пед. наб-людение/ игра |
|  | Закрепление пройденного материала. Хват бадминтонной ракетки. Удары снизу. Перемещения вперед, в стороны, назад с сохранением хвата. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебно-игровое занятие по бадминтону для закрепления технических навыков в соревновательной деятельности. | 30 мин. | Игра |
|  | Закрепление пройденного материала по бочче. Броски паллины и бочче на ближние и средние дистанции с правильным хватом из фиксированной стойки. Подвижная игра «Сбей кеглю». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Групповая эстафета с элементами спортивных игр для закрепления технических навыков в соревновательной деятельности. | 30 мин. | Эстафета |
|  | Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств. | 30 мин. | Тестиро-вание |
|  | Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств. | 30 мин. | Тестиро-вание |

## Календарный учебный график для групп второго года обучения

**Календарный учебный график для групп А второго года обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Форма контроля |
| ЯНВАРЬ | | | |
|  | Знакомство с занимающимися. Правила поведения обучающегося на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке. Объявление основных задач программы на текущий год. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств. | 45 мин. | Тестиро-вание |
|  | Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств. | 45 мин. | Тестиро-вание |
|  | Гигиенический режим занимающихся. Режим дня, зарядка, закаливание, самомассаж. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Цели и задачи ОФП. Общие правила разминки перед основной частью занятия. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Комплекс общефизических упражнений для разминки. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Стойка флорболиста высокая/средняя. Перемещение лицом, боком, скрестно. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой. Подвижная игра «Очисти свой сад от камней». | 45 мин. | Пед. наб-людение |
| ФЕВРАЛЬ | | | |
|  | Упражнения для рук и кисти, упражнения с теннисными и набивными мячами. Подвижная игра «Метко в цель». | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Стойка игрока на стартовой линии. Броски шара и Паллино на средние и длинные дистанции. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Ведения мяча лицом вперед по прямой с изменением скорости движения. Упражнения на расслабление и правильное дыхание. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Официальные правила игры бочче. Корт и его оборудование, экипировка спортсменов, жеребьевка и начало игры. Грубые нарушения правил. | 45 мин. | Пед. наб-людение/ опрос |
|  | Обучение броску «Разбивание». Катание шара с целью выбивания шаров противника. Подвижная игра «Сбей кеглю». | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Межгрупповая учебно-тренировочная игра в бочче по правилам, приближенным к официальным. Основной упор на командное взаимодействие при игре в паре. | 45 мин. | Игра |
|  | Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижная игра «Встречная эстафета». | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Обучение короткой подаче. Удары снизу на средние и дальние дистанции. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
| МАРТ | | | |
|  | Совершенствование хвата клюшки одной, двумя руками. Удар по катящемуся мячу в движении. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Специальные упражнения для рук и кисти (для развития мелкой моторики). Подвижная игра «Кто быстрей». | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Выбор места на линии площадки для броска шара в цель. Выполнение броска из разных зон. Упражнения для развития ловкости. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения в парах. Подвижная игра «Вокруг стульев». | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Перемещения в различных стойках и направлениях. Обучение ударам открытой стороной ракетки сверху, снизу, сбоку. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Передачи мяча в парах на месте и в движении. Бросок с «удобной» стороны с места с изменением дистанции и положением относительно ворот. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Теоретически-игровая подготовка по флорболу. Основной упор на парное взаимодействие и выход в свободное место. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
| АПРЕЛЬ | | | |
|  | Совершенствование силы и точности бросков. Подвижная игра «Сбей предмет». | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Удары сверху, снизу, сбоку открытой стороной ракетки. Подвижная игра «Закинь волан». | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Многократный бросок мяча для попадания в другой такой же шар. Броски шаров из положения стоя на двух коленях. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебно-тренировочная игра в бочче по правилам, приближенным к официальным. Основной упор на индивидуальные тактические действия (выбивание шара противника, приближение своего шара к паллино). | 45 мин. | Игра |
|  | Специальные упражнения метателя: с теннисными мячами, волейбольными, баскетбольными, набивными мячами (до 1 кг). Упражнения для увеличения подвижности суставов. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Основные правила игры в флорбол. Корт и его оборудование, экипировка спортсменов, жеребьевка и начало игры. Грубые нарушения правил. | 45 мин. | Пед. наб-людение/ опрос |
|  | Обучение передачи мяча по кругу на земле. Отбор мяча клюшкой. Подвижная игра «Борьба за мяч». | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Теоретически-игровая подготовка по флорболу. Основной упор на командное взаимодействие (передача мяча, выход в свободное место, отбор мяча клюшкой). | 45 мин. | Пед. наб-людение |
| МАЙ | | | |
|  | Обучение прыжкам через скакалку на двух ногах, или совершенствование усвоенного навыка. Упражнения в парах. Подвижная игра «Вокруг стульев». | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Жонглирование волана ракеткой. Парные упражнения с ракеткой и воланом. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Техника игры вратаря (совершенствование техники ловли летящего мяча рукой). Правильный выбор места на воротах за защиты. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Выбор места на линии для вбрасывания паллино. Совершенствование броска паллино на ближние, средние и дальние дистанции. Подвижная игра «Сбей кеглю» | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Техника игры вратаря (выбор места для защиты, отбивание мячей, летящих со средней дистанции). Для полевого игрока совершенствование силы и точности бросков. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебная двустороння игра в флорбол по основным правилам. Основной упор на быстрый переход от обороны к началу и развитию атакующих действий. | 45 мин. | Игра |
|  | Упражнения для развития ловкости. Подвижная игра «Прыжки по кочкам». | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения метателя с теннисными и волейбольными мячами. Подвижная игра «Попади в мяч». | 45 мин. | Пед. наб-людение |
| ИЮНЬ | | | |
|  | Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для развития силы. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Многократный бросок мяча для выбивания Паллино. Броски шара стоя на одном колене. Упражнения для развития равновесия. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой. Выполнение ударов снизу, сверху сбоку с изменением дальности удара. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения с обручами, гимнастическими палками. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении. Подвижная игра «Меткая клюшка». | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения для рук, плечевого пояса, мышц ног. Обучение прыжкам через скакалку на двух ногах, или совершенствование усвоенного навыка. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
| АВГУСТ | | | |
|  | Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Подвижная игра «Удочка». | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения на растяжение мышц и развитие гибкости. Подвижная игра «Разойдись – не упади». | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Перемещения в различных стойках и направлениях. Групповая эстафета. Упражнения на развитие гибкости. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения для развития ловкости. Подвижная игра «Метко в цель». | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Изучение сочетаний технических приемов: ведение – бросок. Упражнения для развития силы. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
| СЕНТЯБРЬ | | | |
|  | Специальные упражнения метателя: с теннисными мячами, волейбольными, баскетбольными, набивными мячами (до 1 кг). Подвижная игра «Метко в цель». | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Повторение пройденного материала. Хват бадминтонной ракетки. Разминочные упражнения с ракеткой. Индивидуальные и парные упражнения с воланом и ракеткой. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Повторение пройденного материала. Хват шара и паллино. Броски шаров и паллино на средние и длинные дистанции. Подвижная игра «Попаду в мяч». | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Повторение пройденного материала по техническим и тактическим действиям. Удары в движении, передача мяча партнеру, выбор места вратаря для защиты. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Упражнения с эспандером. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Выбор места на линии площадки для вбрасывания паллино. Бросок паллино в ограниченное пространство. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Тактика игры вратаря (обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам). Тактика полевого игрока (передача мяча в парах в движении с выходом вперед). | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебно-тренировочное занятие по флорболу. Основной упор на тактических навыках вратаря (закрепление выбора места в воротах при атаке) и полевого игрока (противодействие сопернику в выполнении передач и ударов по воротам). | 45 мин. | Пед. наб-людение |
| ОКТЯБРЬ | | | |
|  | Короткая подача. Выполнение ударов коротких и дальних из различных положений (сверху сбоку, снизу). | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Удар по катящемуся мячу в движении. Упражнения на расслабление и правильное дыхание. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Выполнение броска шара из разных зон из произвольного положения. Подвижная игра «Попаду в мяч». | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Специальные упражнения метателя. Подвижная игра «Метко в цель». | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Групповое взаимодействие. Выход в свободное место для последующего удара, противодействие сопернику в выполнении передач. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Атакующие удары. Игра в незащищённый угол площадки, в котором нет противника. Упражнения на расслабление и правильное дыхание. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебно-тренировочное занятие по бадминтону. Основной упор на индивидуальные действия и выход для последующего удара через сетку. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
| НОЯБРЬ | | | |
|  | Совершенствование сочетаний технических приемов: ведение - бросок, остановка мяча – бросок. Подвижная игра «Встречная эстафета». | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Основная стойка у стартовой линии. Совершенствование броска шара на средние и дальние дистанции. Выбор места на линии для броска и последующий бросок «Разбивание». | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Бег лицом, спиной, боком. Бег с поворотами, резкими остановками. Упражнения на развитие гибкости. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Удары по волану с изменением дальности удара. Перемещение в защите для отбивания удара. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Теоретически-игровая подготовка по бадминтону. Основной упор на выборе удара (сверху, снизу, сбоку) и защитных действиях. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Основные правила игры бадминтон. Корт и его оборудование, экипировка спортсменов, жеребьевка и начало игры. Грубые нарушения правил. | 45 мин. | Пед. наб-людение/ опрос |
|  | Классификация ударов. Выполнение коротких и дальних ударов. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебная двустороння игра в бадминтон по основным правилам. | 45 мин. | Игра |
| ДЕКАБРЬ | | | |
|  | Самостоятельное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на все группы мышц на разминке. Порядок и технически правильное выполнение упражнений в вводной части занятия. | 45 мин. | Пед. наб-людение/ опрос |
|  | Закрепление пройденного материала. Броски Паллино и шара на средние и дальние дистанции. Броски «Разбивание», выполнение броска из разных зон и и.п. | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Закрепление пройденного материала. Игровое занятие. Основной упор на командное взаимодействие. | 45 мин. | Игра |
|  | Закрепление пройденного материала. Удары сверху сбоку и снизу с изменением дальности. Подвижная игра «освободи свой сад от камней». | 45 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебная двустороння игра в бадминтон по основным правилам. | 45 мин. | Игра |
|  | Закрепление теоретических знаний спортивных игр бочче, бадминтон, флорбол. Показ и рассказ основных правил и оборудования для данных игр самостоятельно воспитанниками с помощью педагога. | 45 мин. | Пед. наб-людение/ опрос |
|  | Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств. | 45 мин. | Тестиро-вание |
|  | Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств. | 45 мин. | Тестиро-вание |

**Календарный учебный график для групп В второго года обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Форма контроля |
| ЯНВАРЬ | | | |
|  | Знакомство с занимающимися. Правила поведения обучающегося на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке. Объявление основных задач программы на текущий год. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств. | 45мин. | Тестиро-вание |
|  | Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств. | 45мин. | Тестиро-вание |
|  | Гигиенический режим занимающихся. Режим дня, зарядка, закаливание, самомассаж. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Цели и задачи ОФП. Общие правила разминки перед основной частью занятия. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Комплекс общефизических упражнений для разминки. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Исходное положение игрока на корте. Поворот и движение в пределах своей зоны. Подвижная игра «Ящерицы». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Хват бадминтонной ракетки. Индивидуальные упражнения с воланом. Упражнения с гимнастическими палками. | 45мин. | Пед. наб-людение |
| ФЕВРАЛЬ | | | |
|  | Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Подвижная игра «Метко в цель». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Хват клюшки двумя руками. Имитационные удары по мячу. Удары по мячу с ближней дистанции. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Захват мяча, постановка мяча и руки для толкания. Чередование бросков бочча по длине и направлению. Совершенствование бросков «Шутер» (подкат к ДБ). | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Разминочные упражнения с ракеткой. Удержание волана на ракетке на месте. Упражнения для развития мелкой моторики. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения с эспандерами. Упражнения на растяжение мышц верхних конечностей и туловища. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Официальные правила игры бочча. Корт и его оборудование, экипировка спортсменов, жеребьевка и начало игры. Грубые нарушения правил. | 45мин. | Пед. наб-людение/ опрос |
|  | Обучение броску «Карамболь» (приближение к ДБ двух своих мячей). Подвижная игра «Сбей кеглю». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебно-тренировочная игра. Основной упор на совершенствование ранее изученных бросков «Шутер», «Поинтер», «Карамболь» в соревновательной деятельности. | 45мин. | Игра |
| МАРТ | | | |
|  | Передвижение вперед и назад, с поворотами, змейкой. Выход под мяч для удара в ворота с «удобной» стороны. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Бросок волана с ракетки вперед и вверх на ближние и средние дистанции. Упражнения для развития мелкой моторики рук. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Совершенствование броска «Карамболь». Броски Джека на средние дистанции. Упражнения для развития гибкости. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебно-тренировочная индивидуальная игра в бочча по правилам, приближенным к официальным. Основной упор на вводе первого мяча и использовании изученных ударов. | 45мин. | Игра |
|  | Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса и мышц туловища. Упражнения с гантелями . | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Обучение броску «Гейт» (бросок к бочча через все мячи). Подвижная игра «Метко в цель». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой. Удар снизу. Подвижная игра «Очисти свой сад от камней». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы. | 45мин. | Пед. наб-людение |
| АПРЕЛЬ | | | |
|  | Упражнения на тренажерах MotoMed и МТБ. Упражнения на расслабление и правильное дыхание. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Повторение изученных бросков «Гейт» и Карамболь». Многократное вбрасывание бочча на ближние и средние дистанции. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Парная разминка с воланом. Совершенствование удара снизу и точности попадания по волану ракеткой. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Основные правила игры Флорбол. Оборудование. Инвентарь. Экипировка. | 45мин. | Пед. наб-людение/ опрос |
|  | Удар по воротам с места с изменением дистанции. Хват клюшки произвольным способом. Подкат к мячу для выполнения удара. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебно-тренировочное занятие по игре флорбол. Основной упор на самостоятельный выбор положения для успешного удара по воротам хват клюшки произвольным способом. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Захват мяча, постановка мяча и руки для толкания. Броски ДБ и бочча не ведущей рукой. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Передача мяча партнеру, стоящему напротив на месте. Упражнения для увеличения подвижности суставов. | 45мин. | Пед. наб-людение |
| МАЙ | | | |
|  | Упражнения в парах только с воланом. Удержание волана на ракетке на месте. Упражнения с теннисными и набивными мячами. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Совершенствование ранее изученных бросков, при и.п. - ДБ на средней дистанции. Подвижная игра «Сбей кеглю». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Межгрупповое игровое занятие в парах. Основной упор на оптимальном выборе броска для победы. | 45мин. | Игра |
|  | Передача мяча партнеру, стоящему напротив, на месте. Удар по воротам со средней дистанции индивидуально. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Чередование бросков бочча по длине, силе и направлению. Подвижная игра «Сбей кеглю». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения на тренажерах MotoMed и МТБ. Упражнения на растяжение мышц. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Специальные упражнения для разминки с ракеткой. Отработка ударов снизу. Подвижная игра «Гонка волана». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Передвижение вперед и назад, с поворотами, змейкой. Подвижная игра «Ящерица». | 45мин. | Пед. наб-людение |
| ИЮНЬ | | | |
|  | Многократное попадание в Джек бол со средней и дальней дистанции. Упражнение на развитие мелкой моторики рук. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения с гимнастическими палками. Подвижная игра «Сбей кеглю». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения с теннисными и набивными мячами. Подвижная игра «Набрасывание колец». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Совершенствование удара снизу на произвольную дистанцию. Удержание волана на ракетке сидя на месте . | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебно-тренировочное занятие. Удар снизу на средние дистанции индивидуально. Индивидуальная и парная разминка с воланом. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Исходное положение игрока на корте. Поворот и движение в пределах своей зоны. Подвижная игра «Ящерица». | 45мин. | Пед. наб-людение |
| АВГУСТ | | | |
|  | Упражнения с теннисными и набивными мячами. Подвижная игра «Метко в цель». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения с эспандерами. Подвижная игра «Ящерицы». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для развития гибкости. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Захват мяча, постановка мяча и руки для толкания. Чередование бросков бочча по длине, силе и направлению. Упражнения для развития гибкости. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения для развития ловкости. Подвижная игра «Мяч в кругу». | 45мин. | Пед. наб-людение |
| СЕНТЯБРЬ | | | |
|  | Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения на растяжение мышц. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Повторение пройденного материала. Изученные броски и их использование на практике. Исходное положение игрока на корте. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Повторение пройденного материала. Передача мяча партнеру, стоящему напротив на месте. Подкат и удар по воротам со средней и ближней дистанции. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения для развития силы. Подвижная игра «Ящерицы». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Основные правила игры Бадминтон. Оборудование. Инвентарь. Экипировка. | 45мин. | Пед. наб-людение/ опрос |
|  | Повторение пройденного материала. Индивидуальная разминка с воланом. Удары снизу на ближние и средние дистанции. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебно-тренировочное занятие по бадминтону. Чередование ударов по волану на разную дистанцию и высоту удара. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Обучение броску «Рикошет» (бросок касательно другого мяча). Упражнения с гантелями. | 45мин. | Пед. наб-людение |
| ОКТЯБРЬ | | | |
|  | Передача мяча партнеру, стоящему сбоку, для последующего удара по воротам с близкого расстояния. Упражнения для увеличения подвижности суставов. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Поворот и движение в пределах своей зоны. Выбор места для удачного броска. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебно-тренировочное занятие по бочча. Основной упор на оптимальном выборе броска из ранее изученных. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Специальные упражнения метателя. Подвижная игра «Ящерицы». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Удар по воротам с «удобной» стороны со средней дистанции. Подвижная игра «Сбей предмет». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Совершенствование бросков «Поинтер», «Шутер», «Гейт». Упражнения с эспандерами. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения для развития гибкости. Подвижная игра «Набрасывание колец». | 45мин. | Пед. наб-людение |
| НОЯБРЬ | | | |
|  | Упражнения для разминки. Самостоятельное выполнение комплекса с помощью педагога. Порядок и технически правильное выполнение упражнений. | 45мин. | Пед. наб-людение/ опрос |
|  | Тренировка основной фиксированной стойки у фаул-линии (стартовой линии). Поворот и движение в пределах своей зоны. Подвижная игра «Ящерицы». | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебная двусторонняя игра между группами В для разбора и отработки технических и тактических навыков. | 45мин. | Игра |
|  | Отработка выхода под мяч для удара по воротам с близкой дистанции при смене и.п. мяча на разные дистанции и под разным углом от ворот. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения на тренажерах MotoMed и МТБ. Упражнения на растяжение мышц. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Обучение удару сбоку. Броски волана с ракетки, расположенной сбоку. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Межгрупповая эстафета с элементами спортивных игр. Закрепление технических навыков в соревновательной деятельности. | 45мин. | Эстафета |
|  | Броски Джека на установленное расстояние. Упражнения на расслабление и правильное дыхание. | 45мин. | Пед. наб-людение |
| ДЕКАБРЬ | | | |
|  | Закрепление пройденного материала по игре флорбол. Выход под мяч и удар по воротам с разной дистанции, под разными углами. Передача мяча партнеру | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебно-тренировочное занятие по игре флорбол. Перемещение между фишками для увеличения мобильности на корте. Удары по воротам с разных положений. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Закрепление пройденного материала по игре бадминтон. Удары снизу на близкие и средние дистанции. Разминка с воланом индивидуально и в паре. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Закрепление пройденного материала по игре бочча. Броски «Поинтер», «Шутер», «Гейт», «Карамболь». Выбор места для удачного броска в своей зоне. | 45мин. | Пед. наб-людение |
|  | Межгрупповое игровое занятие. Использование технических и тактических навыков игры бочча, изученных на занятиях, в соревновательной деятельности. | 45мин. | Игра |
|  | Закрепление теоретических знаний спортивных игр бочча, бадминтон, флорбол. Показ и рассказ основных правил и оборудования для данных игр самостоятельно воспитанниками с помощью педагога. | 45мин. | Пед. наб-людение/ опрос |
|  | Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств. | 45мин. | Тестиро-вание |
|  | Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств. | 45мин. | Тестиро-вание |

**Календарный учебный график для групп С второго года обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Форма контроля |
| ЯНВАРЬ | | | |
|  | Знакомство с занимающимися. Правила поведения обучающегося на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке. Объявление основных задач программы на текущий год. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств. | 30 мин. | Тестиро-вание |
|  | Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств. | 30 мин. | Тестиро-вание |
|  | Гигиенический режим занимающихся. Режим дня, зарядка, закаливание. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Цели и задачи ОФП. Общие правила разминки перед основной частью занятия. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Комплекс общефизических упражнений для разминки. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для развития ловкости. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижная игра «Догони мяч». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
| ФЕВРАЛЬ | | | |
|  | Основные правила игры Бочче. Инвентарь для игры. Мячи для игры. Начало игры. | 30 мин. | Пед. наб-людение/ опрос |
|  | Хват бочче и паллины. Броски из фиксированной стойки вперед. Упражнения с теннисными мячами. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения на тренажере МТБ, велоэргометре. Упражнения на растяжение мышц. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Индивидуальные упражнения с воланом. Хват ракетки. Удары снизу. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Подготовительные упражнения для освоения прыжков через скакалку. Подвижная игра «Невод». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на равновесие. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Броски шара и паллины с одного конца поля на другой, используя правильный хват, из фиксированной стойки. Подвижная игра «Сбей кеглю». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Высокая стойка флорболиста. Перемещение с сохранением стойки в разных направлениях. Подвижная игра «Ящерицы». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
| МАРТ | | | |
|  | Специальные упражнения метателя. Упражнения для развития мелкой моторики. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Выбор места на линии площадки для вбрасывания шара. Броски в различные части площадки. Подвижная игра «Сбей предмет». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебно-тренировочное занятие. Совершенствование броска шара и паллины на ближние и средние дистанции. Выбор места на линии площадки для вбрасывания. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Разминочные упражнения с ракеткой. Перемещения вперед, в стороны, назад с сохранением хвата. Удар снизу. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения для мышц ног и туловища. Подготовительные упражнения для освоения прыжков через скакалку. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Броски шара с двух колен. Бросок шара на средние и длинные дистанции для приближения к паллино. Упражнения на растягивание мышц. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Хват клюшки двумя руками. Ведение мяча вперед без отрыва от пера клюшки. Упражнения для развития равновесия. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
| АПРЕЛЬ | | | |
|  | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Пройди по лестнице». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Спортивная игра бадминтон. Инвентарь. Экипировка. Классификация и демонстрация ударов. | 30 мин. | Пед. наб-людение/ опрос |
|  | Обучение удару сверху. Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебно-тренировочное занятие. Совершенствование ударов снизу. Перемещения в различных направлениях для выполнения удара. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Совершенствование ведения мяча лицом вперед по прямой. Упражнения на расслабление и правильное дыхание. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Подвижная игра «Салки». Упражнения на расслабление и правильное дыхание. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Бросок шара для выбивания паллины с ближней и средней дистанции. Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Пройди по лестнице». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения на тренажере МТБ, велоэргометре. Подвижная игра «Набрасывание колец». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
| МАЙ | | | |
|  | Обучение удару сверху. Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебно-тренировочное занятие. Удар снизу, сверху на произвольные дистанции. Подвижная игра «Закинь волан». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения с обручами, гимнастическими палками. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Многократный бросок шара для выбивания паллины с изменением дистанции и направления броска. Подвижная игра «Сбей предмет». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебно-тренировочное занятие. Совершенствование броска шара и паллины на средние и дальние дистанции. Выбор места на линии площадки для вбрасывания. Выбивание и приближение шара к паллино в игровой ситуации. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Удар по неподвижному мячу с места и в движении с изменением дистанции броска и направлении удара. Специальные упражнения метателя. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения для развития силы. Подвижная игра «Салки». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения для мышц ног. Подготовительные упражнения для освоения прыжков через скакалку. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
| ИЮНЬ | | | |
|  | Упражнения для развития мелкой моторики. Подвижная игра «Очисти свой сад от камней». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Обучение удару сверху. Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Специальные упражнения метателя. Подвижная игра «У кого меньше мячей». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для развития ловкости. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Подвижная игра «Салки». Упражнения на расслабление и правильное дыхание. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
| АВГУСТ | | | |
|  | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для развития ловкости. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Пройди по лестнице». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Специальные упражнения метателя. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Повторение пройденного материала. Ведение мяча лицом вперед по прямой. Удар по неподвижному мячу с места и в движении. Перемещение в высокой стойке флорболиста. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Повторение пройденного материала. Перемещение под волан для выполнения удара. Удар снизу, сверху на короткие дистанции с сохранением хвата ракетки. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
| СЕНТЯБРЬ | | | |
|  | Специальные упражнения для рук и кисти. Подвижная игра «Кто быстрей?». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Повторение пройденного материала. Броски шара и паллины на разные дистанции и в разном направлении. Выбор места на линии площадки для вбрасывания. Выбивание и приближение шара к паллино. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Основные правила игры Флорбол. Инвентарь. Экипировка. Начало игры. | 30 мин. | Пед. наб-людение/ опрос |
|  | Обучение удару по движущемуся мячу. Совершенствование ведения мяча лицом вперед по прямой. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебно-тренировочное занятие. Совершенствование силы и точности бросков с места. Закрепление выхода под мяч для последующего удара. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Парные упражнения с воланом. Жонглирование волана и удержание его на ракетке при движении. Подвижная игра «Гонка волана». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для развития силы. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Подготовительные упражнения для освоения прыжков через скакалку или закрепление навыка. Подвижная игра «Невод». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
| ОКТЯБРЬ | | | |
|  | Упражнения для рук, плечевого пояса и туловища. Упражнения с обручами, гимнастическими палками. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Подвижная игра «Ящерица». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Совершенствование ударов снизу и сверху с сохранением хвата. Подвижная игра «Нападающие и защитники». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Совершенствование броска шара для попадания и приближения к паллино. Упражнения с гантелями. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Упражнения для развития гибкости. Подвижная игра «Сбей кеглю». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Жонглирование. Удары снизу и сверху с изменением дистанции удара. Упражнения для развития мелкой моторики. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Специальные упражнения метателя. Подвижная игра «Метко в цель». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
| НОЯБРЬ | | | |
|  | Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Изучение сочетания технического приема ведение – бросок. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Удары снизу и сверху на средние дистанции. Перемещение под волан для выполнения удара. Подвижная игра «Нападающие и защитники». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Подготовительные упражнения для освоения прыжков через скакалку или закрепление навыка. Подвижная игра «Невод». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Изучение сочетаний технических приемов: ведение – бросок. Совершенствование силы и точности бросков. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебно-тренировочное занятие для совершенствования ведения и последующего броска по воротам с изменением дистанции и направления удара. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Катание шара с целью попасть в другой такой же шар. Упражнения для развития мелкой моторики. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Учебная двусторонняя игра в бочче в группе. Совершенствование бросков шара и паллины на разные дистанции и в разных направлениях в соревновательной деятельности. Выбор места для броска. Основная фиксированная стойка у линии. Соблюдение основных правил игры. | 30 мин. | Игра |
|  | Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для развития гибкости. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
| ДЕКАБРЬ | | | |
|  | Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для развития ловкости. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Закрепление пройденного материала. Технический прием: ведение – бросок. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Подвижная игра «Сбей предмет». | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Закрепление пройденного материала. Удары снизу и сверху на ближние и средние дистанции. Перемещение под волан для выполнения удара. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Подвижная игра «Нападающие и защитники». Упражнения на расслабление и правильное дыхание. | 30 мин. | Игра |
|  | Закрепление пройденного материала. Броски шара и паллины на разные дистанции и в разных направлениях. Броски шара для выбивания и приближения к паллино. Основная фиксированная стойка у линии. | 30 мин. | Пед. наб-людение |
|  | Межгрупповая эстафета с элементами спортивных игр бочче, бадминтон, флорбол для закрепления технических и базовых тактических навыков в соревновательной деятельности. | 30 мин. | Эстафета |
|  | Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств. | 30 мин. | Тестиро-вание |
|  | Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств. | 30 мин. | Тестиро-вание |

Методическое и материально-техническое обеспечение дополнительной спортивно-оздоровительной программы.

Для реализации поставленных в программе задач и достижения планируемых результатов используется комплекс методов обучения и воспитания, соответствующих поставленным задачам и уровню подготовленности детей и подростков и обеспечивающих комфортные условия для развития личности. Для формирования у обучающихся устойчивого интереса к занятиям в секции дополнительного образования используются современные методы и формы обучения:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, объяснения, метод примера.
2. Наглядные методы: просмотр фотографий, видеофильмов.
3. Методы стимулирования и мотивации: участие в соревнованиях, награждение грамотами и медалями, подарками.

Теоретический материал преподносится в популярной и доступной форме в виде кратких бесед с демонстрацией наглядных пособий и учебных видеофильмов.

По воспитанию физических качеств используются методы физического воспитания: повторный, переменный, соревновательный и игровой.

*Техническое обеспечение*: спортивный зал, сетка и стойки для игры в бадминтон, ворота для флорбола, гимнастическая стенка, гимнастические маты, гимнастическая скамейка.

*Спортивный инвентарь*:

1. клюшки для флорбола;
2. мячи (теннисные, волейбольные, баскетбольные, флорбольные);
3. гантели 0,5 кг.;
4. набивные мячи (до 1 кг.);
5. ракетки для бадминтона;
6. стандартные воланы (перьевые, синтетические);
7. тренажерная система МТБ, велотренажер, тренажер MotoMed, беговая дорожка;
8. обручи, мишень;
9. мячи для игры в бочча (бочче);
10. тренировочные конусы;
11. экспандеры;
12. гимнастические палки;
13. скакалки.

Улучшение качества и эффективности преподавания способствует наличие технических средств обучения: аудио – видео аппаратура, компьютер, диапроектор.

Список используемой литературы

1. Ванюшкин, В. А. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими недостатки интеллектуального развития: учебно-методическое пособие для студентов, специалистов коррекционной педагогики /В. А. Ванюшкин.- Екатеринбург, 2007. – 140 с.
2. Козленко Н. А. Особенности двигательных нарушений у учеников вспомогательной школы и коррекция их средствами физической культуры (на первоначальном этапе обучения) / Н. А. Козленко. – Киев.: ФиС, 1962. – 238 с.
3. Лепешкин В.А. Бадминтон для всех/В.А. Лепешкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 109с.
4. Полевщенков М. М., Устыменко О. Н. Бочче. Официальные правила и проведения соревнований Специальной Олимпиады России. – М.: ООБОПИсУО Специальная Олимпиада России, 2005, - 30 с.
5. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. – М.: 1989.
6. Яковлев В.Игры для детей. – М., ФиС, 1975.
7. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
8. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии/ под ред. Л. В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.

Приложения

Приложение 1

## Упражнения и подвижные игры для самостоятельной работы (совместно с воспитателем)

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головы вперед, назад, влево и вправо.
2. «Незнайка». И.п. – ноги на ширине плеч. Поднимание плеч вверх с поворотами туловища вправо-влево
3. И.п. – ноги на ширине плеч, правая рука вверх. Рывки руками назад со сменой положения рук.
4. И.п. - ноги на ширине плеч. Наклоны вправо, влево.
5. «Мельница». И.п. – широкая стойка, руки в стороны. В положении наклона повороты туловища вправо, влево.
6. И.п. – стоя, руки впереди ладонями книзу, немного разведены. Махи правой ноги к левой руке и левой ноги к правой руке.
7. «Солнечные зайчики». И.п. – узкая стойка. Прыжком ноги врозь, руки вверх – хлопок, прыжком возврат в и.п.
8. И.п. – ноги врозь, руки на поясе. Поочередные приседы на правую и левую ноги.
9. «Зайчики прыгают». И.п. – в ходьбе или на месте. Подскоки поочередно на левой-правой ноге на месте или с продвижением вперед.
10. И.п. - ноги на ширине плеч. Подняться на носки, руки вверх (вдох через нос). Наклониться, расслабленно опустить руки вниз (выдох через рот).

Мяч в кругу

***Цель:***совершенствовать навык отталкивания мяча

*Описание игры*. Дети стоят в кругу. Воспитатель (взрослый) дает одному из участников игры мяч – «Колобок». По сигналу начинается передача мяча по кругу по часовой стрелке, затем против часовой.

*Методические указания.* После того, как дети сыграли несколько раз в игру, вводится второй мяч. Мячи начинают движение с противоположенных концов круга. Цель игры – как можно быстрее передавать мяч по кругу, чтобы догнать второй мяч.

**У кого меньше мячей**

***Цель:* совершенствовать броски мяча на разные дистанции, развивать умение ориентироваться на площадке и быстроту реакции.**

***Описание игры.* Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки. Дети обеих команд после сигнала начинают кидать мячи, стараясь переместить их на чужую половину. Побеждает та команда, на площадке которой после второго сигнала находится меньше мячей.**

***Методические указания*. В игру можно играть через прочерченную линию или через невысоко повешенную сетку.**

Приложение 2

## Лист коррекционно - развивающих занятий

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата начала занятий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Специалист по коррекционной работе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Фамилия И.О., должность)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Название коррекционной программы* спортивно-оздоровительной направленности

«Чемпионы»

*Задачи коррекционно-развивающей работы:*

формирование необходимых для занятий видом спорта способностей; обучение техническим навыкам спортивных игр флорбол, бочча (бочче), бадминтон; преодоление слабости отдельных мышечных групп; коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата; развитие мелкой моторики

*Занятия индивидуальные/ групповые* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Расписание занятий:*

день недели\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ время \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

день недели\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ время \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Комментарии:*

*Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы:*

На '' \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_'' \_\_\_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

На '' \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_'' \_\_\_\_\_\_ г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

На '' \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_'' \_\_\_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Рекомендации по дальнейшей работе*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

« » «20 » г.

(Подпись/ ФИО)

Приложение 3

## Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств

**Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств групп А первого года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатель  Месяц | | январь | декабрь |
| Общая и специальная физическая подготовка | | | |
| И.п. - сидя ноги врозь, пятки – на одной линии. Наклон вперед, результат определяется по линейке (см.), закрепленной на линии | |  |  |
| Бросок набивного мяча (1000 гр.) вперед на дальность двумя руками. Три попытки, фиксируется лучший результат в м. | |  |  |
| Метание теннисного мяча в цель ведущей рукой, дистанция 5м. Показатель – кол-во попаданий из 7 бросков | |  |  |
| Бочче | | | |
| Катание шара с целью сбить Паллино (6 попыток) | 5м. |  |  |
| 7м. |  |  |
| Бросок Паллино на заданное расстояние (6 попыток) | 7-9м. |  |  |
| Бадминтон | | | |
| Удар снизу на расстояние более 3м. (7 попыток). Показатель – кол-во правильно выполненных ударов | |  |  |
| Удар сверху на расстояние более 3м. (7 попыток). Показатель – кол-во правильно выполненных ударов | |  |  |
| Жонглирование волана открытой или закрытой стороной ракетки. Три попытки, фиксируется лучший результат | |  |  |
| Флорбол | | | |
| Ведение мяча в движении по прямой 12м. Показатель – дальность выполнения упражнения в коридоре, шириной 0,5м. | |  |  |
| Обводит мяч вокруг серии препятствий, начиная с левой стороны (6 стоек). Показатель – кол-во правильно обведенных стоек. | |  |  |
| Точность передачи мяча неподвижному партнеру, стоящему на расстоянии 5м. (7 попыток) | |  |  |
| Точность ударов по воротам с места. На расстоянии 5м. от ворот располагается 7 мячей. Занимающийся последовательно производит 7 бросков по воротам. Показателем считается точные попадания в цель. | |  |  |
| Прием передачи и выполнение броска, партнер стоит на расстоянии 5 м. (7 попыток). Показатель – кол-во точно принятых ударов с последующим броском | |  |  |

**Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств групп В первого года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатель  Месяц | | январь | декабрь |
| Общая и специальная физическая подготовка | | | |
| Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см.) | |  |  |
| Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске в цель ведущей рукой, дистанция 3м. Показатель – кол-во попаданий из 7 бросков | |  |  |
| Удержание медицинбола (1кг.) на вытянутых руках. Показатель – кол-во сек. | |  |  |
| Бочча | | | |
| Катание бочча на заданное расстояние (6 попыток) | 4-5м. |  |  |
| 6-7м. |  |  |
| Катание бочча для сбивания Джек Бола (6 попыток). Показатель - кол-во попаданий в цель. Расстояние 5 м. | |  |  |
| Катание бочча в установленную цель (6 попыток). Показатель - кол-во попаданий в цель. Расстояние 5 м. | |  |  |
| Бадминтон | | | |
| Удар снизу (10 попыток). Показатель – кол-во выполненных ударов | |  |  |
| Удар сверху (10 попыток). Показатель – кол-во выполненных ударов | |  |  |
| Флорбол | | | |
| Удар по воротам с расстояния 3 м. (7 попыток) Показатель – кол-во попаданий в цель. Удар выполняется справа, хват клюшки двумя руками. | |  |  |
| Удар по воротам с расстояния 3 м. (7 попыток) Показатель – кол-во попаданий в цель. Удар выполняется слева, хват клюшки двумя руками. | |  |  |

**Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств групп С первого года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатель  Месяц | январь | декабрь |
| Общая и специальная физическая подготовка | | |
| И.п. - сидя ноги врозь, пятки – на одной линии. Наклон вперед, результат определяется по линейке (см.), закрепленной на линии |  |  |
| Бросок набивного мяча (1000 гр.) вперед на дальность двумя руками. Три попытки, фиксируется лучший результат |  |  |
| Метание теннисного мяча в цель ведущей рукой, дистанция 5м. Показатель – кол-во попаданий из 7 бросков |  |  |
| Бочче | | |
| Катание шара правильным хватом из основной стойки на произвольное расстояние. Выполняет/не выполняет |  |  |
| Катание шара с целью сбить паллино, расположенное на расстоянии 3м. (6 попыток). Показатель – кол-во сбитых паллино. |  |  |
| Катание шара в установленную цель на расстоянии 5м. (6 попыток). Показатель – кол-во попаданий в цель |  |  |
| Бадминтон | | |
| Выполнение индивидуальной разминки с воланом, только с ракеткой. Выполняет/не выполняет |  |  |
| Удар по волану произвольным способом с правильным хватом ракетки рукой. Выполняет/не выполняет |  |  |
| Удар снизу (7 попыток). Показатель – кол-во технически правильно выполненных ударов |  |  |
| Флорбол | | |
| Ведение мяча в каком-либо направлении с правильным хватом двумя руками. Выполняет/не выполняет |  |  |
| Ведение мяча в движении по прямой 10м. Показатель – дальность выполнения упражнения в коридоре, шириной 1м. |  |  |
| Точность ударов по воротам с места. На расстоянии 5м. от ворот располагается 7 мячей. Занимающийся последовательно производит 7 бросков по воротам. Показателем считается точные попадания в цель. |  |  |

**Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков игр бочча, бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств групп А второго года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатель  Месяц | | январь | декабрь |
| Общая и специальная физическая подготовка | | | |
| Комплекс ОРУ на все группы мышц на разминке. Самостоятельно выполняет/ не выполняет. | |  |  |
| И.п. - сидя ноги врозь, пятки – на одной линии. Наклон вперед, результат определяется по линейке (см.), закрепленной на линии | |  |  |
| Бросок набивного мяча (1000 гр.) вперед на дальность двумя руками. Три попытки, фиксируется лучший результат (м.) | |  |  |
| Метание теннисного мяча в цель ведущей рукой, дистанция 6м. Показатель – кол-во попаданий из 7 бросков | |  |  |
| Бочче | | | |
| Бросок шара для выбивания паллино (6 попыток) | 7м. |  |  |
| 10м. |  |  |
| Бросок шара с целью попасть в другой такой же шар (6 попыток) | 7м. |  |  |
| Бросок шара в установленную цель на расстоянии 10м. Показатель – кол-во попаданий из 12 бросков | |  |  |
| Бадминтон | | | |
| Удар снизу на расстояние более 7м. (10 попыток). Показатель – кол-во правильно выполненных ударов | |  |  |
| Удар сверху на расстояние более 7м. (10 попыток). Показатель – кол-во правильно выполненных ударов | |  |  |
| Передача волана в паре. Максимальное кол-во ударов, выполненное обоими партнерами. | |  |  |
| Флорбол | | | |
| Точность и дальность броска мяча клюшкой. Броски на дальность выполняются в коридоре шириной 5 м. Бросок засчитывается только при попадании мяча в коридор. Показатель – кол-во выполненных бросков из 5 попыток | |  |  |
| Точность передачи мяча партнеру при движении вперед. Показатель – кол-во точно выполненных передач из 7 попыток | |  |  |
| Точность ударов по воротам в движении. Занимающийся начинает движение от центра поля, обводит 4 стойки и бросает мяч клюшкой для флорбола в ворота. Показателем считается точные попадания в цель (5 попыток) | |  |  |
| Прием передачи и выполнение броска (7 попыток). Показатель – кол-во точно выполненных бросков по цели после приема мяча. | |  |  |

**Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков игр бочча, бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств групп В второго года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатель  Месяц | | январь | декабрь |
| Общая и специальная физическая подготовка | | | |
| Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см.) | |  |  |
| Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске в цель ведущей рукой, дистанция 3м. Показатель – кол-во попаданий из 7 бросков | |  |  |
| Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках. Показатель – кол-во сек. | |  |  |
| Метание малого утяжеленного мяча из положения сидя в коляске ведущей рукой на дальность. Три попытки, фиксируется лучший результат. | |  |  |
| Бочча | | | |
| Катание бочча на заданное расстояние (6 попыток) | 10м. |  |  |
| Катание Джек Бола на заданное расстояние (6 попыток) | 7м. |  |  |
| Катание бочча для сбивания Джек Бола (6 попыток). Показатель - кол-во попаданий в цель. Расстояние 7 м. | |  |  |
| Броски бочча по зонам корта «поинтер»/мишень (6 попыток). Показатель - кол-во попаданий в цель. | |  |  |
| Бросок мяча до средней линии площадки (12 попыток). Учитываются только те мячи, которые не зашли за среднюю линию корта. | |  |  |
| Бадминтон | | | |
| Удар снизу, на расстоянии 4 м. от стены (7 попыток). Показатель – кол-во выполненных ударов до стены. | |  |  |
| Удар сверху, на расстоянии 4 м. от стены (7 попыток). Показатель – кол-во выполненных ударов до стены. | |  |  |
| Флорбол | | | |
| Удар по воротам с расстояния 5 м. (10 попыток) Показатель – кол-во попаданий в цель. Удар выполняется справа, хват клюшки двумя руками. | |  |  |
| Удар по воротам с расстояния 5 м. (10 попыток) Показатель – кол-во попаданий в цель. Удар выполняется слева, хват клюшки двумя руками. | |  |  |

**Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков игр бочча, бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств групп С второго года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатель  Месяц | | январь | декабрь |
| Общая и специальная физическая подготовка | | | |
| И.п. - сидя ноги врозь, пятки – на одной линии. Наклон вперед, результат определяется по линейке (см.), закрепленной на линии | |  |  |
| Бросок набивного мяча (1000 гр.) вперед на дальность двумя руками. Три попытки, фиксируется лучший результат | |  |  |
| Метание теннисного мяча в цель ведущей рукой, дистанция 5м. Показатель – кол-во попаданий из 7 бросков | |  |  |
| Бочче | | | |
| Катание шара на определенное расстояние (6 попыток) | 10м. |  |  |
| Катание шара с целью сбить паллино, расположенное на расстоянии 5м. (6 попыток). Показатель – кол-во сбитых паллино. | |  |  |
| Катание шара в установленную цель на расстоянии 7м. (6 попыток). Показатель – кол-во попаданий в цель. | |  |  |
| Бадминтон | | | |
| Удар снизу (7 попыток). Показатель – кол-во правильно выполненных ударов | |  |  |
| Удар сверху (7 попыток). Показатель – кол-во правильно выполненных ударов | |  |  |
| Удар произвольным способом на дальность 5м. Показатель – кол-во выполненных ударов из 10 попыток | |  |  |
| Флорбол | | | |
| Ведение мяча в движении по прямой 15м. Показатель – дальность выполнения упражнения в коридоре, шириной 1м. | |  |  |
| Ведение мяча для обвода серии препятствий (4 шт) хват клюшки двумя руками. Выполняет /не выполняет | |  |  |
| Точность передачи мяча неподвижному партнеру на расстоянии 3 м. Показатель – кол-во точно выполненных передач из 7 попыток. | |  |  |
| Точность ударов по воротам с места. На расстоянии 7м. от ворот располагается 7 мячей. Занимающийся последовательно производит 7 бросков по воротам. Показателем считается точные попадания в цель. | |  |  |

Приложение 4

## Приемы бросков и их обозначение в спортивной игре бочча

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Приемы бросков | Обозначения |
| 1 | Блокировка | Закрытие Джек бола, лучше со стороны противника |
| 2 | Рикошет | Приблизиться касательно от другого мяча к Джек болу |
| 3 | Карамболь | Бросок с приближением двух своих мячей к ДБ |
| 4 | Гейт /ворота/ | Приблизиться к ДБ через все мячи в коридоре |
| 5 | Поинтер /разбивка/ | Выбивание мячей противника |
| 6 | Шутер /блокировка/ | Подкатка к ДБ |
| 7 | Н\р | Выброс мячей не рабочей рукой или ногой |
| 8 | Р\р | Выброс мячей рабочей рукой или ногой |

Приложение 5

## Приемы бросков и их обозначение в спортивной игре бочче

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Приемы бросков | Обозначение |
| 1 | Бочче | Может быть и другое написание: bocci или boccie. Так же, как и в некоторых других видах спорта, одним словом называется и мяч, которым играют, и саму игру. |
| 2 | Волло | Вид броска по траектории сверху - вперед, чтобы замедлить ход Бочче. |
| 3 | Мяч Бочче | Игровой спортивный снаряд в форме шара. В игре ис­пользуется восемь мячей - по четыре мяча у каждой команды. |
| 4 | Нарушение правил (фол) | Имеется в виду заступ. Тип и частота нарушений будут определять наказание, примененное к игроку. Обычно нарушение – это положение, когда игрок заступает линию фола или выпускает мяч после пересечения линии фола. |
| 5 | Паллино | Шар диаметром 1 3\4 дюйма, который первым вбрасывается на корт. |
| 6 | Прицельный удар | В отличие от разбивающего, предназначен для  того, чтобы ближе подкатить шар к цели, а не пытаться разбить другие шары. При этом ударе происходит мягкий и плавный выпуск шара с мягким, тонким движением. Бросок производится из положения стоя, не предваряется шагами или бегом. Игрок должен выпустить мяч из руки до пересечения линии пойнтинга. |
| 7 | Пунто | Вид броска, заключающийся в спокойном выкатывании шара. |
| 8 | Раффа | Вид броска, предназначенного разбивать, сбивать, ударять с шумом. |
| 9 | Рикошетный бросок | Игра мячом от боковой стенки. |
| 10 | Удар \ Разбивание | Удар, обычно используемый, чтобы разбить другие мячи вокруг Паллино, в отличие от мягкого медленного удара, который приносит преимущество или очко. Мяч бросается с такой силой, чтобы он достиг противоположного конца корта. Игрок, выполняющий этот вид удара, может выпустить мяч с любого места до 10-ти футовой линии поинтинга. |

Приложение 6

## Индивидуальные упражнения с воланом

Рассматривая методику последовательного обучения упражнений с воланом, необходимо соблюдать очередность упражнений и следить за правильными движениями руки и запястья, что в свою очередь в дальнейшем приведет к лучшему усвоению технических приемов и различных ударов ракеткой по волану.

1. Подбрасывать волан вверх (поочередно правой и левой рукой) и ловить его двумя руками.
2. Перебрасывать волна над головой из исходного положения руки в стороны.
3. Подбрасывать волан вверх-вперед из-за спины, правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом, и ловить его двумя руками спереди
4. Подбрасывать волан вверх-назад за спину, правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом, и ловить его двумя рукам
5. Подбрасывать волан вверх, правой рукой под правой ногой (поднимая её согнутую в колене), а левой рукой под левой ногой, и ловить его двумя руками
6. То же, но подбрасывать волан вверх, правой рукой под левой ногой, а левой рукой под правой ногой.
7. Подбрасывать волан спереди назад над головой (за спину). После броска выполнить поворот на 180 и поймать волан. Броски выполняются поочередно, правой и левой рукой, двумя руками
8. Удар по волану ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед. Отпуская волан как при подаче, выполняет удар ногой (стопой) так, чтобы он подлетел вверх, а затем ловит его, не дав упасть на пол. Удары выполняются поочередно правой и левой ногой.

**Индивидуальные упражнения с двумя воланами**

Упражнения с двумя воланами повышают плотность занятия, увеличивают количество движений, выполняемых каждой рукой, развивают гармоничную правую и левую части тела, учат быстро переключать внимание (взгляд) с одного объекта на другой, развивают быстроту и ловкость. Во всех упражнениях необходимо максимально быстро переводить взгляд с одного волана на другой. Исходное положение в большинстве упражнений – стоя с двумя воланами (в каждой руке по волану) и удерживая их перед собой.

1. Удерживая в руках два волана, поочерёдно бросать их вверх и ловить. Постепенно увеличивать скорость выполнения.
2. Поочерёдно подбрасывать воланы вверх, правой рукой под правой ногой (поднимая её согнутую в колене), а левой рукой под левой ногой, и ловить их подбрасываемой рукой.
3. Поочерёдные броски двух воланов вверх одной рукой. Игрок держит по волану в каждой руке. Выполняет бросок волана вверх правой рукой, перекладывает волан из левой руки в правую и ловит подброшенный волан левой рукой. Затем упражнение повторяется. Выполнив упражнение несколько раз, его повторяют подбрасывая волан левой рукой
4. Броски двух воланов вверх с небольшим интервалом (один, затем другой) и ловля их тоже поочерёдно и теми же руками
5. Подбросить вверх левый волан, и когда он будет опускаться, подбросить правый волан, стараясь попасть в левый. В случае промаха необходимо поймать оба волана (поочерёдно). В случае попадания – хотя бы один. Проделав несколько раз, бросать воланы наоборот
6. Стоя со слегка разведёнными в стороны руками бросать воланы навстречу друг другу, стараясь попасть воланом в волан. Встреча воланов может выполняться на разных уровнях: груди, колен, головы, выше головы. После каждого выполнения желательно поймать оба волана или хотя бы один.
7. Один волан лежит на полу головкой вверх перед игроком (рядом с ногами), а второй в руке. Игрок бросает волан сверху вниз, стараясь попасть по головке волана лежащего на полу. Броски выполняют как правой, так и левой рукой.

**Упражнения в парах только с воланами**

Упражнения выполняются, как правило, без сетки, но некоторые из них могут выполняться и через сетку.

1. Броски волана друг другу по низкой траектории (по прямой, направляя волан в грудь) с обязательной ловлей правой рукой.
2. Броски волана друг другу по высокой траектории с обязательной ловлей.
3. Упражнения 1 и 2, но левой рукой.
4. Броски волана друг другу, стараясь попасть в кисть партнёра. Партнёр держит правую руку в сторону на уровне плеч. Выполнив несколько раз, выставляют левую руку в сторону и продолжают упражнение.
5. Броски волана друг другу в прыжке, по низкой траектории. Игрок выполняет прыжки вверх, поднимая руку с воланом вверх, и выполняет бросок в верхней точке прыжка, а затем приземление. Бросок выполняется с силой, и по прямой траектории.
6. Броски волана друг другу в прыжке с шагом и толчком одной ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в руке. С шагом левой ногой и маховым движением вперёд-вверх одной ногой (согнутой в колене), выполняет прыжок вверх, поднимая руку с воланом вверх, и выполняет бросок в верхней точке прыжка, а затем приземление. Бросок выполняется с силой (отводя правую ногу назад) и по прямой траектории.
7. Передача волана ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперёд. Отпуская волан как при подаче, выполняет удар ногой (стопой) так, чтобы он отлетел в направлении партнёра. Удары выполняются поочерёдно правой и левой ногой. Партнёр должен поймать летящий волан.
8. Броски волана над головой, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочерёдно правой и левой ногой. Игрок, который ловит волан, стоит грудью к бросающему.
9. Броски волана между ногами с наклоном вперёд, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочерёдно правой и левой рукой.
10. Броски волана снизу назад, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочерёдно правой и левой рукой.
11. Броски волана снизу в стороны, стоя боком в направлении броска. Правой рукой – вправо, левой – влево. Броски выполняются поочерёдно правой и левой рукой

Приложение 7

## Специальные упражнения для разминки с ракеткой

Из предложенных ниже упражнений составляется комплекс, в который входят по 2-3 упражнения на основные группы мышц (рук, туловища и ног). Каждое упражнение выполняется 8-10 раз.

1. Круговые вращения в плечевых суставах. Ракетка в правой руке, а руки согнуты в локтях примерно под 90°.
2. Взяв ракетку двумя руками (левая охватывает правую), поднять локти вверх, отводя ракетку как можно дальше назад, за спину (касаясь головкой ракетки спины).
3. Работать руками как во время бега на короткие дистанции. Ракетка в правой руке, а руки согнуты в локтях примерно под 90°.
4. Сгибания и разгибания рук в локтевых суставах. При этом руки могут быть направлены вниз, вперед, вверх, назад и в стороны.
5. Хват руками за шейку ракетки. Движения руками как при гребле на байдарке.
6. Руки вперед, хват двумя руками за шейку, ракетка горизонтально. Разворачивать ракетку в вертикальное положение, то ручкой, то головкой вверх.
7. Балансировка ракеткой, удерживая ее вертикально, ручкой на открытой ладони. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
8. Круговые вращения головой ракетки. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
9. Вращение кистью, разворачивая ракетку, то открытой, то закрытой стороной вверх. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
10. Вращение кистью, удерживая ракетку, как молоток. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
11. В и.п., ракетка удерживается двумя руками (правой за ручку, а левой за обод головки) и располагается у груди. Наклоняться вперед, вытягивая руки к полу, и возвращаться в и.п. Упражнение может выполняться из разных исходных положений (руки вниз, вперед или вверх)
12. И.п. как в предыдущем упражнении. Поворот вправо, разворачивая плечи, скручивая туловище и выпрямляя руки вперед. Затем вернуться в и.п. и повторить упражнение влево.
13. И.п. как в предыдущем упражнении. Наклон вправо, вытягивая руки вверх. Затем вернуться в и.п. и повторить упражнение влево.
14. Глубокие приседания. Из и.п. руки с ракеткой у груди (либо вниз, вперед или вверх), присесть, вытягивая руки вперед (вверх или сгибая руки и приближая ракетку к груди).
15. Круговые вращения пяткой правой ноги, при этом стопа носком касается пола. Выполнять поочередно, правой и левой ногой. Ракетка произвольно.
16. Прыжки, работая ногами как со скакалкой и имитируя ракеткой вращение скакалки. Выполнять поочередно, правой и левой рукой.
17. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Ракетка в правой или левой руке.
18. Бег на месте с захлестыванием голени. Ракетка располагается горизонтально и удерживается двумя руками на уровне пояса.
19. Прыжки вверх с захлестыванием голеней. Ракетка в двух руках или одной, как и в предыдущих упражнениях.

**Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой**

1. Жонглирование открытой стороной ракетки. Игрок, находясь в игровой стойке, выполняет удары по волану открытой стороной ракетки, направляя его вверх.
2. Жонглирование закрытой стороной ракетки.
3. Жонглирование поочередно, открытой и закрытой стороной ракетки.
4. То же, но открытой стороной посылать волан вверх как можно выше, а закрытой стороной лишь подставлять ракетку под волан (без малейшего ударного движения).
5. То же, но, наоборот, закрытой стороной – как можно выше, а открытой стороной – подставлять ракетку.
6. Высокое жонглирование. Каждый раз посылать волан вверх как можно выше.
7. Жонглирование (одним из вариантов) с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волана.
8. То же, но выполняя два круговых вращения левой рукой в плечевом суставе.
9. То же, но с прыжком, располагая бедра параллельно полу и подтягивая пятки к ягодицам. Юноши могут выполнять прыжок, подтягивая колени к груди
10. То же, но с выпадами. Игрок выполняет выпад вправо, вытягивая руку с ракеткой вправо, и возвращается в стойку. Следующий раз – выпад влево или вперед и т.д.
11. Жонглирование из стороны в сторону, посылая волан над головой и ударяя его справа открытой стороной, а слева – закрытой. Выполняя упражнение можно делать выпады правой ногой в сторону волана, но каждый раз возвращаться в игровую стойку
12. Жонглирование спереди назад. Игрок выполняет удар открытой стороной, посылая волан над головой за спину. Разворачивается на 180° и выполняет аналогичный удар закрытой стороной. Затем все повторяется.
13. Жонглирование поочередно правой и левой рукой, передавая ракетку из руки в руку. Упражнение может выполняться открытой стороной, закрытой или поочередно.
14. Ловля волана ракеткой. Подыграть волан вверх ударом ракетки снизу (или подбросить свободной рукой). Затем подставить головку ракетки под опускающийся волан и попутным движением с воланом плавно поймать его головкой ракетки. Упражнение выполняется как открытой, так и закрытой стороной.

Приложение 8

## Подвижные игры

Удочка.

*Цель:* упражнять детей в подпрыгивании, развивать ловкость и силу ног.

*Роли игроков и их место на площадке.* Играющие стоят по кругу, в центре – руководитель. Он держит в руках веревку, на конце которой подвязан мешочек с песком. *Инвентарь:* веревка с привязанным на конце мешочком (скакалка).

*Ход игры*. Руководитель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их. Тот, кого мешочек или веревочка заденет по ногам, получает 1 очко. Описав мешочком 2-3 круга, руководитель делает паузу, во время которой подсчитывает количество очков и дает необходимые указания по выполнению прыжков и правилам выполнения задания. Игра повторяется до 5 раз. Победитель определяется по наименьшему количеству набранных очков.

*Методические указания.* Руководитель может варьировать высоту поднимания и скорость вращения веревки по кругу.

Прыжки по кочкам.

*Цель:* упражнять детей в прыжках в длину с места толчком двух ног*,* развивать силу ног.

*Роли игроков и их место на площадке*. Руководитель выкладывает в шахматном порядке плоские обручи в две линии. Играющие делятся на две команды. *Инвентарь*: 6-8 шт. обручей

*Ход игры*. По сигналу руководителя первые игроки начинают прыгать на двух ногах из обруча в обруч. Как только первый игрок выпрыгнет из последнего обруча, прыжки начинает второй человек в колонне и т.д.Игра повторяется 2-3 раза. Побеждает команда, быстро и правильно (не оступившись, или оступившись меньшее кол-во раз) перебравшаяся на другой берег.

*Методические указания*. Усложнить данную игру можно за счет увеличения расстояния между обручами, а также за счет изменения способов прыжков.

Вокруг стульев.

*Цель:* развитие быстроты реакции и движений.

*Инструкция*. Стулья стоят спинками друг к другу на расстоянии 6-8 шагов. На них садится пара играющих. По сигналу оба встают и начинают передвижение вправо (влево), вокруг противоположенного стула. Кто первый сядет на свой стул, тот и побеждает.

*Инвентарь:* два стула, шнур длиною 3,5-4 метра.

Кто быстрей?

*Цель:* развитие мелкой моторики кисти, быстроты и точности движений.

Количество игроков должно быть четным.

*Инвентарь:* 6 метров веревки, две палочки, лента.

*Инструкция.* К двум круглым палочкам привязывают концы 6 метровой веревки. В середине прикрепляется цветная лента. Одну палку держит первый игрок, другую – второй. По сигналу оба начинают наматывать шнур на свою палочку. Побеждает тот, кто первым накрутит его до середины.

Метко в цель.

*Цель:* развивать ловкость, быстроту реакции, меткость, пространственную ориентировку, внимание, зрительное и слуховое восприятие

*Подготовка.* Площадка, зал. Маленькие мячи – по количеству в половину играющих и 10 городков. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставится 10 городков. Играющие делятся на 2 команды и располагаются шеренгами одна против другой на противоположных сторонах площадки. Участники одной команды получают по маленькому мячу.

*Описание игры.* По установленному сигналу руководителя играющие бросают мячи в городки, стараясь их сбить. Сбитый городок ставится на 1 шаг ближе к команде, участник которой его сбил. Затем также по сигналу бросают мячи в городки и игроки другой команды, и сбитые городки ставятся на шаг ближе к ним. Каждая команда бросает мячи установленное количество раз. Выигрывает команда сумевшая приблизить к себе городки на большее число шагов.

*Методические указания.* Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. При броске нельзя заходить за черту, проведенную перед командами.

Набрасывание колец.

*Цель:* развивать точность броска, умение попадать в цель.

*Подготовка.* Берут 3 кольца. Ставится табурет ножками вверх или палка на стойке высотой 0,5 м. На расстоянии 2-3 м от стойки или табурета проводится черта. Играющие встают в очередь около черты.

*Описание игры.* Первый участник берет 3 кольца и старается последовательно набросить их на ножки от табурета или на палку, затем кольца бросает следующий и т. д. Отмечаются участники игры, сумевшие набросить все 3 кольца.

Сбей кеглю.

*Цель:* развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора.

*Описание игры.* На расстоянии 5м. и более от стартовой линии располагаются 10 кеглей. Занимающиеся стоят в одну шеренгу, у каждого в руке шар для бочче (теннисный мяч). Ребенок из положения сидя на коляске или стоя наклоняется, ставит ноги чуть шире плеч в обозначенном взрослым месте, прокатывает мяч одной рукой вперед, стараясь сбить кегли. После броска всех играющих собирают свои мячи и возвращается на исходную позицию. Игра продолжается, пока все кегли не сбиты.

Попади в мяч.

*Подготовка.* Посередине площадки кладется волейбольный мяч. Играющие делятся на две команды и строятся в шеренгу на противоположенных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние более 12м. Перед носками играющих проводится по черте. Игроки одной команды получают по теннисному мячу.

*Описание игры.* По сигналу педагога игроки, не заходя за черту, бросают маленькие мячи в волейбольный мяч, находящийся посередине площадки, стараясь откатить его к команде соперников. Игроки с другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно, команда метают мячи установленное кол-во раз. Можно дать всем по мячу и тогда одновременно бросают все мячи в зале в большой мяч. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой.

*Методические указания.* При броске нельзя заступать за черту. Если волейбольный мяч выскочит далеко в сторону от играющих, его возвращают на прежнее место.

Салки.

*Цель:* развивать пространственное ориентирование, быстроту реакции.

*Описание игры.* Играющие разбегаются по площадке (она должна быть ограничена линиями), а водящий ловит их. Пойманный становится водящим. *Методические указания.* При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих. В дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения. Например, игрокам разрешается передвигаться только спиной к щиту, на половине поля которого они находятся, т. е. бегать и ходить спиной вперед, приставными шагами, боком.

Очисти свой сад от камней.

*Вариант 1.* Учащиеся разделены на 2 команды и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии установлены гимнастические скамейки или натянута бадминтонная сетка. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал. Побеждает команда, у которой после свистка учителя останется меньше воланов.

*Вариант 2.* Подобрав волан, игрок обязан подбежать к линии (в любом ее месте) и лишь оттуда бросать.

Салки с воланами.

Выбирается один водящий. Водящий с воланами в руках бросает его в игроков, стараясь осалить их. Бросив волан, водящий в случае промаха бежит за ним, подбирает его и опять бросает, и т.д. Броски выполняются с того места, где подобрали волан. В случае попадания игрок меняется ролями с водящим.

Гонка волана.

Все участники разделены 2 команды. Каждая из них располагается за лицевой линией площадки, в колонну по одному. В руках у первых игроков в колоннах – воланы. По сигналу первые игроки бросают воланы как можно дальше вперед. Бегут за ними, подбирают их и опять бросают вперед, и так до тех пор, пока волан не коснется противоположной лицевой стены зала. Затем аналогично гонят волан в обратном направлении, но не до касания стены, а передают вторым игрокам в своих колоннах. Второй игрок не имеет права подбирать волан, если он не залетел за лицевую линию, у которой располагается команда. Подобрав или поймав волан, второй игрок выполняет гонку волана. Аналогичным образом выполняют упражнение все игроки команды. Как только волан окажется в руках у первого игрока, он поднимает его вверх. По поднятым вверх воланам определяется победитель.

Закинь волан.

Площадка разделена бадминтонной сеткой или гимнастическими скамейками на две половины. Учащиеся разбиваются на 2 команды и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 2м. от сетки (скамеек). Игроки одной команды – с воланами в руках. По сигналу учителя они выполняют бросок за сетку. Игроки другой команды подбирают воланы и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланов, получает одно очко. Теперь игроки располагаются на расстоянии 3 м от сетки и повторяют броски. Так с каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и дальше. Делают это до тех пор, пока никто не сможет перебросить воланы или будут перебрасывать лишь отдельные игроки. Затем игра начинается сначала, но броски выполняют левой рукой. Затем игра продолжается, но с перебросом волана ракеткой на сторону противника.

Нападающие и защитники.

*Цель:* совершенствование ударов по волану сверху, снизу; совершенствование перемещения под волан для выполнения удара.

*Описание игры.* Все игроки делятся на две команды. Команды встают по разные стороны от сетки. Одна команда – «команда нападающих». Другая команда по другую сторону сетки – «команда защитников». Нападающие подают воланы, а защитники должны их отбить и не дать им возможности упасть на своей половине площадки. Через 3-5 минут команды меняются местами.

Охотники и утки.

Играющие делятся на две команды. «Охотники» образуют круг. Перед ними проводят черту, за которую переступать нельзя. «Утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу охотники, перебрасывая мяч, стараются неожиданно бросить мячом в уток. Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех уток.

Невод.

*Цель:* улучшение координации движений, формирование способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.

*Подготовка.* Играющих делят на две группы - «рыбаков» и «рыбок». Два «рыбака» берутся за руки, образуя «невод». «Рыбки» свободно перемещаются по залу.

*Описание игры.* По сигналу руководителя «рыбаки» стараются поймать как можно больше «рыбок», для чего стараются окружить их цепью и сомкнуть ее. Пока круг не сомкнулся, «рыбки» могут обходить невод. Пойманной считается «рыбка, оказавшаяся в сомкнутом «неводе». Пойманные «рыбки» присоединяются к рыбакам, расширяя сеть. Игра продолжается, пока не останется две-три лучшие рыбки.

*Методические указания.* Невод в процессе игры не должен разрываться, а рыбки не должны покидать пределов площадки.

Ящерицы.

*Цель игры:* развитие гибкости и внимания

*Инвентарь:* мел для обозначения линии старта (финиша), флажки па подставке для обозначения места поворота, кегли.

Описание игры. В игре участвуют дети, поделенные на две команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проезжающие игроки. По сигналу ведущего игроки передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию.

Пятнашки.

*Цель:* развитие быстроты движений, умения ориентироваться в пространстве.

*Описание игры.* Выбирается водящий (пятнашка). Остальные играющие разбегаются по площадке. Водящий старается догнать игроков, запятнанный становится водящим.

**У кого меньше мячей.**

***Цель:* обучение детей останавливать мяч клюшкой и бить по мячу, развивать умение ориентироваться на площадке.**

***Описание игры.* Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки. Дети обеих команд после сигнала начинают бить по мячам, стараясь переместить их на чужую половину. Побеждает та команда, на площадке которой после второго сигнала находится меньше мячей.**

***Методические указания*. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч. Также в эту игру можно играть с элементами метания и катания мяча руками.**

**Встречная эстафета.**

***Цель:* обучение детей вести мяч по прямой линии, не отрывая от клюшки; воспитание ответственности перед командой.**

***Описание игры.* Для проведения игры нужны клюшки и мячи по количеству команд играющих детей. Кубиками отмечаются две черты на расстоянии 8-1- метров одна от другой. Дети делятся на две команды. Каждая из них рассчитывается на первый-второй. Первые номера становятся у одной черты, вторые у другой. По сигналу педагога, первые номера берут клюшки и гонят мяч ко вторым номерам своей команды, которые стоят во главе колонны и передают им клюшки, а сами становятся замыкающими этой колонны. Вторые номера гонят мяч в сторону первых номеров и т.д. игра продолжается до тех пор, пока все дети не возвратятся на исходные позиции. Выигрывает команда, которая раньше выполнит задание.**

**Сбей предмет.**

***Цель:* совершенствование техники броска, воспитание стремления к победе.**

***Описание игры.* На линии ворот ставят несколько кеглей. Дети мячом стараются попасть в кеглю и сбить ее с расстояния 3-4 метра. За каждую сбитую кеглю можно присуждать очко. В этом случае каждый подсчитывает, какое количество очков он набрал.**

**Защити мяч.**

***Цель:* обучение парному взаимодействию; совершенствование техники владения мячом в движении, меняя направление и скорость передвижения; воспитание честности.**

***Описание игры.* Дети делятся по парам. В каждой паре один ребенок – нападающий, а другой – защитник. Мяч находится у защитника, который свободно с ним передвигается. Нападающий старается завладеть мячом. Если ему это удалось, то он становится защитником.**

**Борьба за мяч.**

***Цель:* обучение использованию изученных приемы, развитие умения согласовывать свои действия с действиями товарищей по команде, воспитание коллективизма.**

***Описание игры.* Дети делятся на 2 команды, надевая отличительные знаки. Каждая команда выбирает капитана. Педагог в центре площадки вбрасывает мяч в игру, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игроки команды, овладевшей мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач подряд, получает очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.**

***Методические указания.* Запрещается толкать противника, отбирать мяч, находясь у него за спиной.**

**Меткая клюшка.**

***Цель:* обучение удару по мячу, стоя на месте, точной передаче мяча друг другу.**

***Описание игры.* В центре площадки стоит кегля, кубик или другой предмет. Его защищает ребенок с клюшкой. Остальные располагаются по краю площадки и, передавая мяч друг другу, стараются, улучив момент, сбить предмет. Сбивший предмет ребенок, становится на защиту, защитник на его место.**

**Пройди по лестнице.**

***Цель:*** развитие координации и равновесия

***Инвентарь:*** стулья и палки (или барьеры)

***Описание игры.*** На стулья кладутся палки на расстоя­нии 50 см одна от другой. Дети проходят друг за другом, пере­шагивая через палки. При перешагивании не держаться за стулья; соблюдать интервалы движения.

Разойдись - не упади!

*Цель:* развитие ходьбы и равновесия

*Инвентарь:* скамья

*Описание игры.* Двое детей идут по скамейке навстречу друг другу (с разных сторон). Встретившись, расходятся, придерживаясь друг за друга, и продолжают движение. Необходимо пройти ровно и не упасть.