

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
МОЙ ОСОБЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ЦЕНТР «ФОРМУЛА РОСТА»
ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
(ГБУ «МОЙ ОСОБЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ЦЕНТР «ФОРМУЛА РОСТА»)

Принято
Педагогическим советом
протокол № 4
от «25» декабря 2025г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ «Мой особый семейный центр
«Формула роста»
Департамента труда
и социальной
защиты населения
города Москвы
И.В. Дорофеева
25 » 12 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
«ЧЕМПИОНЫ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: начальный
Возраст обучающихся: 6 – 18 года
Срок реализации: 2 года

Разработчики программы:
Медведева С.М.,
педагог доп.образования,
Капустникова М. И.,
педагог доп.образования

Москва, 2025

Оглавление

Пояснительная записка	4
Учебный план	9
Содержание учебного плана	13
Календарный учебный график	23
Календарный учебный график для групп А первого года обучения.....	23
Календарный учебный график для групп второго года обучения	41
Методическое и материально-техническое обеспечение дополнительной спортивно-оздоровительной программы.	59
Список используемой литературы	61
Упражнения и подвижные игры для самостоятельной работы (совместно с воспитателем)	62
Приложение 2	63
Контрольно-оценочные материалы.....	63
Лист коррекционно - развивающих занятий	63
Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств	64
Правила поведения занимающегося на занятиях в спортивном зале.....	70
Общая физическая подготовка. Цели и задачи общей физической подготовки. Значение общей физической подготовки на организм занимающегося.....	71
Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	72
Общеразвивающие упражнения без предметов	75
Упражнения для развития равновесия	75
Упражнения для развития мелкой моторики рук	76
Упражнения с теннисными мячами	77
Упражнения с набивными мячами	78
Упражнения с обручем	79
Упражнения с гимнастической палкой (ключкой).....	79
Упражнения с гантелями	80

Упражнения со скакалкой	81
Приемы бросков и их обозначение в спортивной игре бочча	84
Приемы бросков и их обозначение в спортивной игре бочче	84
Развитие навыка «Захват»	85
Развитие навыка «Бросок из позиции стоя»	86
Развитие навыка «Прицельный бросок»	87
Индивидуальные упражнения с воланом.....	89
Специальные упражнения для разминки с ракеткой	91
Подвижные игры	93

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)
- методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, разработанные ГБОУ ВПО города Москвы «Московский городской психолого-педагогический университет», направленных в Письме Минобрнауки РФ от 26.03.2016 г. № ВК – 641/09.
- *Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические*

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Программа по дополнительному образованию «Чемпионы» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Актуальность программы дополнительного образования определяется запросом со стороны родителей на программы спортивного и оздоровительного развития детей и подростков. Расширение образовательных возможностей этой категории обучающихся является наиболее продуктивным фактором социализации детей. Включение данной категории детей в физкультурную деятельность оказывает определяющее влияние на развитие их личности, формирование мировоззрения и постановку жизненных целей, формирование и развитие двигательных умений и навыков, способствующих для полноценной самостоятельной жизни в обществе. Участие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в общественных отношениях является основной задачей программ дополнительного образования, составной частью социальной и образовательной интеграции

Цель программы: обеспечение возможностей для дополнительного физкультурно-спортивно образования детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата и ментальными нарушениями через привлечение их к регулярным занятиям видами адаптивного спорта, таких как флорбол, бочча (бочче), бадминтон, а также подвижным играм и физическим упражнениям различной направленности.

Задачи

Обучающие:

1. формирование умения обучающегося 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 11 лет до 23 лет.

Сроки реализации: 2 года, количество занятий - 80, 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 и тяжести физических и умственных нарушений.

Особенности организации образовательного процесса:

- *группы А, С* – группы детей, занимающиеся 2 раза в неделю по 30-45 мин., в зависимости от психо-физических, умственных и эмоциональных возможностей.
- *группы В* - группы с ограничением двигательной активности, передвигающиеся на ТСР или с помощью педагога (2 раза в неделю по 45 мин).

В работе с обучающимися 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.

В план могут вноситься изменения в связи с участием в спортивных и досуговых мероприятиях, театральных постановках, проектной деятельности в центре, при изучении новой темы, интересной для детей и актуальной на данный момент, а также при изменении материально-технической базы.

Формы организации занятий: групповая, индивидуальная.

Типы физкультурных занятий: беседа, учебно-тренировочное занятие, контрольное 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.

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.

Виды и формы контроля. 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 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.

Ожидаемые результаты

В конце первого года обучения, обучающиеся 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, 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, обучающиеся должны:

Знать:

- комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп;
- виды бросков и технику их выполнения;
- основные правила при игре в флорбол, бадминтон и 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			Форма промежуточного /итогового контроля
		ВСЕГО	теория	практика	
1	Вводное занятие	1ч	30мин	30мин	Опрос
2	Диагностика	4ч	1ч	3ч	Тестирование
3	Основы знаний	3ч	1ч	2ч	Опрос/педагогическое наблюдение
4	Общая физическая подготовка	5ч	1ч	4ч	Педагогическое наблюдение
5	Специальная физическая подготовка	6ч	1ч	5ч	педагогическое наблюдение

6	Бочче	Основы техники	4ч	1ч	3ч	Педагогическое наблюдение
		Основы тактики	3ч	30мин	2ч 30мин	Игра
7	Бадминтон	Подготовка к технике	5ч	1ч	4ч	педагогическое наблюдение
		Основы техники	8ч	2ч	6ч	Педагогическое наблюдение
8	Флорбол	Основы техники	9ч 15мин	1ч 45мин	7ч 30мин	Педагогическое наблюдение
		Основы тактики	4ч 30мин	1ч	3ч 30мин	игра
9	Подвижные игры		3ч	1ч	2ч	игра
10	Комбинированные занятия. Игровые и соревновательные занятия.		5ч	1ч	4ч	игра/соревнование
Итого:			60ч.45мин	14ч.45мин	46ч	

1-ый год обучения групп В

№ п/п	Наименование темы		Количество часов			Форма промежуточного /итогового контроля
			ВСЕГО	теория	практика	
1	Вводное занятие		1ч	30мин	30мин	опрос
2	Диагностика		4ч	1ч	3ч	тестирование
3	Основы знаний		3ч	1ч	2ч	Опрос/педагогическое наблюдение
4	Общая физическая подготовка		5ч	1ч	4ч	педагогическое наблюдение
5	Специальная физическая подготовка		7ч 30мин	1ч 30мин	6ч	педагогическое наблюдение
6	Бочче	Основы техники	8ч	2ч	6ч	педагогическое наблюдение
		Основы тактики	7ч	2ч	5ч	игра
7	Бадминтон	Подготовка к технике	5ч	1ч	4ч	педагогическое наблюдение
		Основы техники	4ч	1ч	3ч	педагогическое наблюдение
8	Флорбол	Основы техники	5ч 15мин	1ч 45мин	3ч 30мин	педагогическое наблюдение
		Основы тактики	3ч	1ч	2ч	педагогическое наблюдение
9	Подвижные игры		3ч	1ч	2ч	игра
10	Комбинированные занятия. Игровые и соревновательные занятия.		5ч	1ч	4ч	Игра/соревнование
Итого:			60ч 45мин	15ч 45мин	45ч	

1-ый год обучения групп С

№ п/п	Наименование темы		Количество часов			Форма промежуточного /итогового контроля
			ВСЕГО	теория	практика	
1	Вводное занятие		1ч	30мин	30мин	опрос
2	Диагностика		4ч	1ч	3ч	тестирование
3	Основы знаний		1ч 30мин	30мин	1ч	Опрос/педагогическое наблюдение
4	Общая физическая подготовка		5ч	1ч	4ч	педагогическое наблюдение
5	Специальная физическая подготовка		5ч 30мин	1ч 30мин	4ч	педагогическое наблюдение
6	Бочче	Основы техники	5ч	2ч	3ч	педагогическое наблюдение
7	Бадминтон	Подготовка к технике	3ч	1ч	2ч	педагогическое наблюдение
		Основы техники	3ч	1ч	2ч	педагогическое наблюдение
8	Флорбол	Основы техники	5ч 30мин	1ч	4ч 30мин	педагогическое наблюдение
9	Подвижные игры		4ч	1ч	3ч	педагогическое наблюдение
10	Комбинированные занятия. Игровые и соревновательные занятия.		3ч	1ч	2ч	педагогическое наблюдение/игра
Итого:			40ч 30мин	11ч 30мин	29ч	

2-ый год обучения групп А

№ п/п	Наименование темы		Количество часов			Форма промежуточного /итогового контроля
			ВСЕГО	теория	практика	
1	Вводное занятие		1ч	30мин	30мин	опрос
2	Диагностика		4ч	1ч	3ч	тестирование
3	Основы знаний		3ч	1ч	2ч	Опрос/педагогическое наблюдение
4	Общая физическая подготовка		4ч	1ч	3ч	педагогическое наблюдение
5	Специальная физическая подготовка		6ч	1ч	5ч	педагогическое наблюдение
6	Бочче	Основы техники	4ч	1ч	3ч	педагогическое наблюдение

		Основы тактики	4ч 30мин	1ч 30мин	3ч	игра
7	Бадминтон	Основы техники	7ч	1ч	6ч	педагогическое наблюдение
		Основы тактики	3ч	1ч	2ч	педагогическое наблюдение
8	Флорбол	Основы техники	6ч 45мин	1ч 15мин	5ч 30мин	педагогическое наблюдение
		Основы тактики	7ч 30мин	1ч 30мин	6ч	игра
9	Подвижные игры		3ч	1ч	2ч	педагогическое наблюдение
10	Комбинированные занятия. Игровые и соревновательные занятия.		7ч	1ч	6ч	Игра/соревнование
Итого:			60ч 45мин	12ч 45мин	48ч	

2-ый год обучения групп В

№ п/п	Наименование темы		Количество часов			Форма промежуточного /итогового контроля
			ВСЕГО	теория	практика	
1	Вводное занятие		1ч	30мин	30мин	опрос
2	Диагностика		4ч	1ч	3ч	тестирование
3	Основы знаний		2ч 30мин	1ч 30мин	1ч	опрос/педагогическое наблюдение
4	Общая физическая подготовка		6ч	1ч	5ч	педагогическое наблюдение
5	Специальная физическая подготовка		7ч	1ч	6ч	педагогическое наблюдение
6	Бочче	Основы техники	7ч	1ч	6ч	педагогическое наблюдение
		Основы тактики	7ч	2ч	5ч	игра
7	Бадминтон	Основы техники	7ч	1ч	6ч	педагогическое наблюдение
8	Флорбол	Основы техники	5ч 45мин	1ч 15мин	4ч 30мин	педагогическое наблюдение
		Основы тактики	2ч 30мин	30мин	2ч	игра
9	Подвижные игры		3ч	1ч	2ч	педагогическое наблюдение
10	Комбинированные занятия. Игровые и соревновательные занятия.		7ч	1ч	6ч	Игра/соревнование
Итого:			60ч 45мин	13ч 45мин	47ч	

2-ый год обучения групп С

№ п/п	Наименование темы		Количество часов			Форма промежуточного /итогового контроля
			ВСЕГО	теория	практика	
1	Вводное занятие		1ч	30мин	30мин	опрос
2	Диагностика		4ч	1ч	3ч	тестирование
3	Основы знаний		1ч30мин	30мин	1ч	Опрос/педагогическое наблюдение
4	Общая физическая подготовка		4ч	1ч	3ч	педагогическое наблюдение
5	Специальная физическая подготовка		7ч	1ч	6ч	педагогическое наблюдение
6	Бочче	Основы техники	3ч	1ч	2ч	педагогическое наблюдение
		Основы тактики	2ч	1ч	1ч	игра
7	Бадминтон	Основы техники	5ч	1ч	4ч	педагогическое наблюдение
8	Флорбол	Основы техники	3ч 30мин	1ч	2ч 30мин	педагогическое наблюдение
		Основы тактики	1ч 30мин	30мин	1ч	игра
9	Подвижные игры		4ч	1ч	3ч	педагогическое наблюдение
10	Комбинированные занятия. Игровые и соревновательные занятия.		4ч	1ч	3ч	Игра/соревнование
Итого:			40ч 30мин	11ч 30мин	29ч	

Содержание учебного плана

1-ый год обучения.

I. Вводное занятие.

Знакомство с занимающимися. Правила поведения обучающегося на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке. (Приложение 4)

II. 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 бочке, 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.

III. Основы знаний.

Теория. Гигиенический режим занимающихся (режим дня, сна, зарядки, закаливание, самомассаж).

Практика. Самомассаж.

IV. 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). (Приложение 5) Основные правила разминки. Комплекс общефизических упражнений.

Практика. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. (Приложение 6) Упражнения для разминки. Общеразвивающие упражнения без предметов. (Приложение 7) 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).

V. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития равновесия. (Приложение 8) Упражнения для развития гибкости (маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями; упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» мышц; вращения туловища). Упражнения для развития мелкой моторики рук. (Приложение 9) Упражнения с теннисными и набивными мячами (метание мячей весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу). (Приложения 10, 11) Упражнения с обручами, гимнастическими палками (ключками). (Приложения 12, 13) Упражнения на тренажерах (велозргометр, MotoMed, тренажер МТБ). Упражнения с гантелями (сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания). (Приложение 14) Упражнения со

скакалкой (подготовительные упражнения для овладения навыком; прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед). (Приложение 15)

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

Теория.

Инструкция по технике безопасности на занятиях. Основные правила игры. Корт и его оборудование. Экипировка и инвентарь для игры. Жеребьевка и начало игры. Виды бросков. (Приложение 17)

Практика.

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.

Стадия принятия исходного положения перед выполнением броска. На данной стадии ребенок корректирует свое положение в игровом боксе относительно Паллино, фиксирует позу для дальнейшего результативного броска, прицеливается. Для этого обучающийся разворачивает кресло-коляску по направлению броска и принимает в нем максимально устойчивое положение. Задача педагога при обучении выполнению указанных действий – помочь ребенку найти нужное положение, запомнить его и выработать навык самостоятельного перемещения в игровом боксе для принятия соответствующего исходного положения.

Алгоритм обучения ребенка выбору оптимального исходного положения перед выполнением броска на основе учета его индивидуальных двигательных действий:

- 1) определение ориентиров на теле спортсмена и на кресле-коляске, выполняющих роль прицела. При выполнении броска ориентир на кисти спортсмена должна находиться на одной прямой с целью (Джек-болом), «указывать на цель».

Первый, основной, ориентир всегда находится на кисти игрока. В зависимости от способа выполнения броска устанавливаются следующие ориентиры на кисти: для выполнения броска ладонью вперед (верхний и нижний броски) – центр ладони, для выполнения броска боковой поверхностью ладони вперед (нижний бросок) – вершина угла, образованного продольными осями первого и второго пальцев.

Дополнительным ориентиром могут служить подлокотник кресла-коляски, стопа или бедро спортсмена, вытянутая вперед рабочая рука. Выбор дополнительного ориентира определяется индивидуальными двигательными действиями спортсмена.

- 2) выбор наиболее устойчивого положения спортсмена в кресле-коляске. Исходя из индивидуальных особенностей осанки игрока, степени

разобращения его конечностей и туловища, устанавливаются положение спортсмена в кресле-коляске, поза, из которой он будет совершать бросок, а также положение конечностей. Критерием для выбора позы служит максимально возможное снижение количества произвольных движений.

После того, как исходное положение для спортсмена подобрано, необходимо сформировать навык самостоятельного принятия исходного положения вне зависимости от места нахождения цели на корте.

Тренировка основной фиксированной стойки у стартовой линии. Для этого используется специальное упражнение «Разворот к цели»: на корте в произвольном порядке размещаются игровые мячи синего или красного цвета, выполняющие роль целей. Ребенок, используя определенные для него ориентиры, должен последовательно занять исходное положение для выполнения броска мяча к каждой цели.

Захват кистью руки малого шара – паллино, шара. (Приложение 18)
Основная стойка у стартовой линии. Перенос центра тяжести тела с толчковой ноги на опорную. (Приложение 19)

Бросок шаров с одного конца поля на другой, используя правильный захват.
Бросок шаров, из основной стойки, от стартовой линии. Бросок паллины на средние и длинные дистанции. Бросок шара на средние и длинные дистанции. «Прицельный бросок». (Приложение 20) Многократный подкат бочке к паллино. Бросок «Пунто» (катание шара и паллины).

Основы тактики.

Техника подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научится, искусно владеть мячом (игры бочке) можно только в живом и тесном взаимодействии техники и тактики, этих двух взаимообуславливающих компонентов игры бочке. 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.

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. Расстояние до цели нужно менять не реже, чем после серии из шести бросков, вне зависимости от их успешности.

Для мотивации занимающихся к последовательному и правильному выполнению всех этапов осуществления броска мяча на каждом занятии необходимо использовать учебную игру, в ходе которой акцентировать внимание на правильных и ошибочных двигательных действиях игроков, которые оказали влияние на результат игры

Бадминтон.

Теория.

Инструкция по технике безопасности на занятиях. Основные правила игры. Корт и его оборудование. Экипировка и инвентарь для игры.

Практика.

Основы техники. При объяснении хвата и начальных упражнений на его запоминание все занимающиеся сидят на скамейках в один ряд. В таком положении быстрее и удобнее проверять правильность хвата и исправлять ошибки. Педагог располагается перед ними. Он может стоять или сидеть (например, когда рассказывает о бадминтоне, ракетках и воланах, показывает правильность хвата). Все упражнения выполняются ведущей рукой. Держание волана. Хват бадминтонной ракетки.

Решение задачи обучения детей элементам игры спортивный бадминтон требует соблюдения единой схемы: формирование умения → отработка соответствующих действий → применение умения в простой, затем в более сложной или принципиально новой ситуации (в подвижной игре, в связке с другими ранее освоенными навыками, в игровой комбинации).

Подбирая упражнения для занятия, педагог должен исходить из возможностей занимающегося. Он может взять все упражнения или некоторые пропустить, если считает их слишком легкими для данных детей. После длительного перерыва, приступая вновь к изучению бадминтона, лучше опять пройти с самого начала по всем подводящим упражнениям, исключив лишь самые простые. Это поможет быстрее вспомнить полученные ранее навыки и избежать появления ошибок.

Однако нередко встречаются такие дети, которые с большим трудом играют в бадминтон. Именно для них и предназначены элементарные упражнения, которые помогут учителю научить даже таких детей.

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 21)

Разминочные упражнения с ракеткой. Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой. (Приложение 22) Упражнения рассчитаны на начальное обучение занимающихся разного уровня подготовки. Обучение правильному хвату ракетки, которой при выполнении любых ударов должна оставаться одинаковым и никогда не меняться.

Начинать работу стоит с имитационных упражнений, при выполнении которых осваивается принятие определённой игровой стойки, последовательность и техника выполнения движений. Обучение игровым стойкам: высокая стойка (основная стойка). Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование.

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.

Теория.

Инструкция по технике безопасности на занятиях. Основные правила игры. Корт и его оборудование. Экипировка и инвентарь для игры.

Практика.

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.

VI. Подвижные игры. (Приложение 23)

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 быстрее?», «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».

VII. 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.

I. Вводное занятие.

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

II. 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.

III. Основы знаний.

Теория. Гигиенический режим занимающихся (режим дня, сна, зарядки, закаливание, самомассаж).

Практика. Самомассаж.

IV. 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.

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).

V. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для рук и кисти (для развития мелкой моторики). Упражнения на растяжение мышц. Упражнения для развития гибкости. (Приложение 24) Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы (с гантелями, набивными мячами, гимнастическими скамейками, на тренажерах МТБ, MotoMed, велоэргометре). Упражнения на расслабление и правильное дыхание. Упражнения с обручами, гимнастическими палками (клюшками). Специальные упражнения метателя: с теннисными мячами, волейбольными, баскетбольными. (Приложение 25) 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). (Приложение 26) 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). (Приложение 27)

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

Теория.

Инструкция по технике безопасности на занятиях. Основные правила игры. Официальные правила игры. Корт и его оборудование. Экипировка и инвентарь для игры. Виды бросков.

Практика.

Основы техники.

Стадия принятия исходного положения перед выполнением броска. На данной стадии ребенок корректирует свое положение в игровом боксе относительно Паллино, фиксирует позу для дальнейшего результативного броска, прицеливается. Для этого обучающийся разворачивает кресло-коляску по направлению броска и принимает в нем максимально устойчивое положение. Задача педагога при обучении выполнению указанных действий – помочь ребенку найти нужное положение, запомнить его и выработать навык самостоятельного перемещения в игровом боксе для принятия соответствующего исходного положения.

Алгоритм обучения ребенка выбору оптимального исходного положения перед выполнением броска на основе учета его индивидуальных двигательных действий:

- 1) определение ориентиров на теле спортсмена и на кресле-коляске, выполняющих роль прицела. При выполнении броска ориентир на

кисти спортсмена должна находиться на одной прямой с целью (Джек-болом), «указывать на цель».

Первый, основной, ориентир всегда находится на кисти игрока. В зависимости от способа выполнения броска устанавливаются следующие ориентиры на кисти: для выполнения броска ладонью вперед (верхний и нижний броски) – центр ладони, для выполнения броска боковой поверхностью ладони вперед (нижний бросок) – вершина угла, образованного продольными осями первого и второго пальцев.

Дополнительным ориентиром могут служить подлокотник кресла-коляски, стопа или бедро спортсмена, вытянутая вперед рабочая рука. Выбор дополнительного ориентира определяется индивидуальными двигательными действиями спортсмена.

- 2) выбор наиболее устойчивого положения спортсмена в кресле-коляске. Исходя из индивидуальных особенностей осанки игрока, степени разобщения его конечностей и туловища, устанавливаются положение спортсмена в кресле-коляске, поза, из которой он будет совершать бросок, а также положение конечностей. Критерием для выбора позы служит максимально возможное снижение количества произвольных движений.

После того, как исходное положение для спортсмена подобрано, необходимо сформировать навык самостоятельного принятия исходного положения вне зависимости от места нахождения цели на корте.

Тренировка основной фиксированной стойки у стартовой линии. Для этого используется специальное упражнение «Разворот к цели»: на корте в произвольном порядке размещаются игровые мячи синего или красного цвета, выполняющие роль целей. Ребенок, используя определенные для него ориентиры, должен последовательно занять исходное положение для выполнения броска мяча к каждой цели.

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.

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. Расстояние до цели нужно менять не реже, чем после серии из шести бросков, вне зависимости от их успешности.

Для мотивации занимающихся к последовательному и правильному выполнению всех этапов осуществления броска мяча на каждом занятии необходимо использовать учебную игру, в ходе которой акцентировать внимание на правильных и ошибочных двигательных действиях игроков, которые оказали влияние на результат игры

Бадминтон.

Теория.

Инструкция по технике безопасности на занятиях. Основные правила игры. Корт и его оборудование. Экипировка и инвентарь для игры. Грубые нарушения правил.

Практика.

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. 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.

Теория.

Инструкция по технике безопасности на занятиях. Основные правила игры. Корт и его оборудование. Экипировка и инвентарь для игры. Грубые нарушения правил.

Практика.

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).

VI. 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».

VII. 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 А первого года обучения.

№ п/п	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
-------	---------------	--------------	--------------	------------------	----------------

ЯНВАРЬ					
1.	беседа	Знакомство с занимающимися. Правила поведения обучающегося на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке. Объявление основных задач программы на текущий год.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
2.	контрольное занятие	Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств.	45мин.	спорт. зал	Тестирование
3.	контрольное занятие	Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств.	45мин.	спорт. зал	Тестирование
4.	Беседа/практика	Гигиенический режим занимающихся. Режим дня, зарядка, закаливание, самомассаж	45мин.	спорт. зал/уч. класс	Пед. наблюдение
5.	Беседа/практика	Цели и задачи ОФП. Общие правила разминки перед основной частью занятия.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
6.	уч.-тренинговое занятие	Комплекс общефизических упражнений для разминки. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
ФЕВРАЛЬ					
7.	беседа/практика	Основные правила игры Бочче. Знакомство с игровыми мячами. Экипировка. Инвентарь для игры.	45мин.	спорт. зал/уч. класс	Пед. наблюдение/опрос
8.	уч.-тренинговое занятие	Основная стойка у стартовой линии. Перенос центра тяжести тела с толчковой ноги на опорную. Упражнения на равновесие.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
9.	круг. тренировка	Упражнения на тренажерах (велозергометр, МТБ). Упражнения для увеличения подвижности суставов.	45мин.	зал АФК	Пед. наблюдение
10.	уч.-тренинговое занятие	Основная стойка. Индивидуальные упражнения с воланом, двумя волнами. Упражнения для развития мелкой моторики.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
11.	теор.-игровое занятие	Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижная игра «Сбей кеглю».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
12.	уч.-тренинговое занятие	Высокая стойка флорболиста. Перемещение приставным и скрестным шагом.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
13.	уч.-тренинговое занятие	Хват ракетки ведущей рукой. Разминочные упражнения с ракеткой. Упражнения для рук и плечевого пояса.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
МАРТ					
14.	уч.-	Основная стойка у стартовой линии.	45мин.	спорт.	Пед. наб-

	трен. занятие	Захват кистью руки шара для выполнения броска. Подвижная игра «Сбей кеглю».		зал	людение
15.	уч.-трен. занятие	Упражнения для развития мелкой моторики. Подвижная игра «Кто быстрее?».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
16.	уч.-трен. занятие	Основная стойка у стартовой линии. Захват кистью руки малого шара – паллино.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
17.	уч.-трен. занятие	Обучение хвату клюшки двумя руками. Ведение мяча лицом вперед.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
18.	уч.-трен. занятие	Хват бадминтонной ракетки ведущей рукой. Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой. Жонглирование.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
19.	уч.-трен. занятие	Обучение хвату клюшки двумя руками. Ведение мяча лицом вперед по прямой. Упражнения для развития гибкости.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
20.	уч.-трен. занятие	Высокая игровая стойка. Перемещение в стойке в разных направлениях.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
21.	игровая трен.	Игровое занятие по бадминтону. Передача волана в паре с максимальным его удержанием без падения.	45мин.	спорт. зал	Игра
22.	контрольное занятие	Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение.
АПРЕЛЬ					
23.	уч.-трен. занятие	Бросок «Пунто». Подкат шара к паллино. Броски шара для выбивания паллино. Подвижная игра «Сбей кеглю».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
24.	беседа/практика	Основные правила игры Флорбол. Оборудование. Инвентарь. Экипировка.	45мин.	спорт. зал/уч. класс	Пед. наблюдение/опрос
25.	уч.-трен. занятие	Хват клюшки произвольным способом. Ведение, не отрывая крюк клюшки от мяча.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
26.	уч.-трен. занятие	Бросок шаров, из основной стойки, от стартовой линии. Подвижная игра «Набрасывание колец».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
27.	уч.-трен. занятие	Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой. Обучение удару снизу.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
28.	уч.-трен. занятие	Ведение мяча толчками серединой крюка перед собой. Подвижная игра «Мяч по кругу».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
29.	уч.-трен. занятие	Закрепление пройденного материала: хват ракетки, высокая игровая стойка, основные упражнения с воланом и ракеткой, удар снизу.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
30.	круг. тренир	Упражнения с гантелями. Упражнения для мышц рук и ног.	45мин.	зал АФК	Пед. наблюдение

овка					
МАЙ					
31.	игровая трен.	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.	спорт. зал	Игра
32.	уч.-трен. занятие	Изучение сочетания технического приема - ведение – бросок. Выполнение удара по катящемуся мячу в створ ворот с «удобной» стороны.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
33.	уч.-трен. занятие	Упражнения со скакалкой. Обучение прыжкам на двух ногах или совершенствование уже имеющегося навыка.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
34.	уч.-трен. занятие	Обучение ударов сверху сбоку. Перемещение для выполнения удара сверху к волану.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
35.	уч.-трен. занятие	Передача мяча в парах на месте. Отработка технического приема – остановка мяча-бросок.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
36.	уч. игра	Учебная двусторонняя игра в бочке (парами). Отработка точности бросков и проверка знания основных правил игры.	45мин.	спорт. зал	Игра
37.	круг. тренировка	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Разойдись – не упади».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
38.	уч. игра	Учебная двусторонняя игра в флорбол (парами/тройками). Основной упор на выполнении выхода в свободное пространство для передачи мяча партнеру.	45мин.	спорт. зал	Игра
ИЮНЬ					
39.	уч.-трен. занятие	Бросок с «удобной» стороны мяча с места с изменением дистанции броска и и.п. для удара.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
40.	уч.-трен. занятие	Перемещение боком, скрестно, спиной вперед. Выполнение коротких ударов. Жонглирование.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
41.	круг. тренировка	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для увеличения подвижности суставов.	45мин.	спорт. зал/стадион	Пед. наблюдение
42.	круг. тренировка	Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Пройди по лестнице».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
43.	контрольное занятие	Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
44.	круг. тренир	Упражнения с теннисными и набивными мячами. Подвижная игра «Метко в цель».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение

	овка				
45.	круг. тренировка	Упражнения с теннисными и набивными мячами. Подвижная игра «Метко в цель».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
46.	уч.-трени. занятие	Ведение мяча толчками серединой крюка по прямой. Упражнения для развития гибкости.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
47.	круг. тренировка	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Подвижная игра «Невод».	45мин.	спорт. зал/ стадион	Пед. наблюдение
СЕНТЯБРЬ					
48.	уч.-трени. занятие	Передачи мяча в парах на месте. Удар по катящемуся мячу в ворота с близкой и средней дистанции.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
49.	уч.-трени. занятие	Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц. Упражнения на равновесие.	45мин.	спорт. зал/стадион	Пед. наблюдение
50.	беседа/практика	Основные правила игры Бадминтон. Оборудование. Инвентарь. Экипировка.	45мин.	спорт. зал/уч. класс	Пед. наблюдение/ опрос
51.	уч.-трени. занятие	Парные упражнения с ракеткой и воланом. Выполнение коротких ударов. Подвижная игра «Очисти свой сад от камней».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
52.	уч.-трени. занятие	Повторение пройденного материала. Хват клюшки. Удар по мячу с изменением дистанции и и.п. для удара. Подвижная игра «У кого меньше мячей».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
53.	уч.-трени. занятие	Многократные броски шара на ближние, средние и дальние дистанции.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
54.	эстафеты	Закрепление пройденного материала по техническим действиям. Групповые упражнения и эстафеты.	45мин.	спорт. зал/ стадион	Эстафета
55.	уч.-трени. занятие	Передачи мяча в парах в движении. Изучение сочетания технического приема - остановка мяча – бросок. Подвижная игра «Встречная эстафета».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
56.	межгрупп. игра	Межгрупповая игра в бочке по упрощенным правилам. Основной упор на технические действия.	45мин.	спорт. зал	Игра
ОКТАБРЬ					
57.	уч.-трени. занятие	Передачи мяча в парах в движении. Удар по катящемуся мячу в движении в ворота. Упражнения с гантелями.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
58.	уч.-трени. занятие	Обучение короткой подачи. Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
59.	уч.-трени. занятие	Многократные броски шара для выбивания паллино. Упражнения для развития мелкой моторики рук.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение

60.	теор.- игр. занятие	Закрепление пройденного материала. Парное взаимодействие на месте и в движении. Подвижная игра «Встречная эстафета».	45мин.	спорт. зал	Игра
61.	уч.- трен. занятие	Удары сверху сбоку через сетку на ближние и средние дистанции со сменой и.п. на корте. Упражнения для развития гибкости.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
62.	круг. тренир.	Упражнения с гантелями. Упражнения для развития мелкой моторики рук.	45мин.	зал АФК	Пед. наблюдение
63.	контрольное занятие	Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
64.	игровая трен./эстафеты	Игровое занятие по бадминтону с элементами эстафет индивидуально и в паре.	45мин.	спорт. зал	Игра
НОЯБРЬ					
65.	уч.- трен. занятие	Перемещение с клюшкой и мячом с изменением направления и скорости движения. Ведение мяча, хват клюшки одной рукой, для обводки серии препятствий.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
66.	круг. тренировка	Упражнения для мышц ног и туловища. Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Невод».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
67.	уч.- трен. занятие	Удары снизу сбоку через сетку на ближние и средние дистанции со сменой и.п. на корте. Подвижная игра «Очисти свой сад от камней».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
68.	теор.- игр. занятие	Многократные броски шара для выбивания шаров противника. Упражнения с теннисными/ набивными мячами.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
69.	теор.- игр. занятие	Передача мяча в парах в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место. Подвижная игра «Меткая клюшка».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
70.	уч.- трен. занятие	Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой. Жонглирование.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
71.	уч.- трен. занятие	Упражнения для развития гибкости. Подвижная игра «Закинь волан».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
72.	уч. игра	Учебная двусторонняя игра по бадминтону. Основной упор на технические навыки и дозированную силу удара по волану разнообразными способами.	45мин.	спорт. зал	Игра
73.	круг. тренировка	Занятие на тренажере МТБ, велоэргометре. Упражнения для развития гибкости.	45мин.	зал АФК	Пед. наблюдение

ДЕКАБРЬ					
74.	уч.-трени. занятие	Закрепление пройденного материала. Хват ракетки. Перемещение для выполнения удара под волан. Жонглирование.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
75.	уч.-трени. занятие	Закрепление пройденного материала. Хват хоккейной клюшки. Перемещение для выполнения удара под волан. Жонглирование.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
76.	межгрупповая игра	Закрепление пройденного материала по работе в парах: передачи и отбор мяча клюшкой. Межгрупповая подвижная игра «Борьба за мяч».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
77.	игровая трени.	Закрепление пройденного материала. Хват шара. Броски шара и паллино на разные дистанции. Подвижная игра «Сбей кеглю».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
78.	эстафета	Закрепление пройденного материала. Удары на разные дистанции снизу, сверху сбоку. Групповые упражнения и эстафеты.	45мин.	спорт. зал	Эстафета
79.	учебная игра	Учебная двусторонняя игра по флорболу. Основной упор на командном взаимодействии.	45мин.	спорт. зал	Контрольная игра
80.	контрольное занятие	Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств.	45мин.	спорт. зал	Тестирование
81.	контрольное занятие	Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств.	45мин.	спорт. зал	Тестирование

Календарный учебный график для групп В первого года обучения.

№ п/п	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
ЯНВАРЬ					
1.	беседа/практика	Знакомство с занимающимися. Правила поведения, обучающегося на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке. Объявление основных задач программы на текущий год.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
2.	контрольное занятие	Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочче, бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств.	45мин.	спорт. зал	Тестирование

3.	контрольное занятие	Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочче, бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств.	45мин.	спорт. зал	Тестирование
4.	беседа/практика	Гигиенический режим занимающихся. Режим дня, зарядка, закаливание, самомассаж	45мин.	спорт. зал/уч. класс	Пед. наблюдение
5.	беседа/практика	Цели и задачи ОФП. Общие правила разминки перед основной частью занятия.	45мин.	спорт. зал/уч. класс	Пед. наблюдение
6.	уч.-трени. занятие	Захват мяча, постановка мяча и руки для катания мяча вперед. Упражнения для развития мелкой моторики.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
ФЕВРАЛЬ					
7.	уч.-трени. занятие	Хват клюшки двумя руками. Отработка удара имитационными движениями с «удобной» стороны.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
8.	уч.-трени. занятие	Индивидуальные упражнения с воланом. Упражнения с гимнастическими палками.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
9.	уч.-трени. занятие	Исходное положение игрока на корте. Поддача шара путем катания вперед на ближние и средние дистанции.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
10.	беседа/практика	Основные правила игры бочче. Оборудование и инвентарь для игры.	45мин.	спорт. зал/уч. класс	Пед. наблюдение/опрос
11.	уч.-трени. занятие	Поддача шара и паллино на средние и дальние дистанции. Подвижная игра «Сбей кеглю».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
12.	уч. игра	Учебная игра в бочче. Основной упор на исходное положение игрока на корте, захват шара и вбрасывание его на корт.	45мин.	спорт. зал	Игра
13.	уч.-трени. занятие	Хват клюшки двумя руками. Удар по мячу с удобной стороны вперед прямо.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
МАРТ					
14.	уч.-трени. занятие	Разминочные упражнения с ракеткой. Хват ракетки ведущей рукой. Упражнения для развития мелкой моторики.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
15.	уч.-трени. занятие	Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижная игра «Ящерицы».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
16.	уч.-трени. занятие	Многократное вбрасывание мяча р/р на ближние и средние дистанции. Чередование бросков по силе.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
17.	уч.-трени. занятие	Удержание волана на ракетке на месте. Бросок волана с ракетки вперед и вверх на ближние дистанции.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
18.	уч.-трени. занятие	Хват клюшки двумя руками. Предварительный выход к мячу для успешного выполнения удара.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение

19.	круг. тренировка	Упражнения с теннисными и набивными мячами. Подвижная игра «Набрасывание колец».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
20.	уч.-трен. занятие	Многократное вбрасывание мяча р/р на средние дистанции. Чередование бросков по направлению.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
21.	уч. игра	Учебная игра в бочке. Основной упор на самостоятельный выбор места в пределах своей зоны.	45мин.	спорт. зал	Игра
22.	контрольное занятие	Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
АПРЕЛЬ					
23.	уч.-трен. занятие	Комплекс общефизических упражнений для разминки. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
24.	игровая трен.	Прицельный удар. Подкат шара к паллино на ближние дистанции. Упражнения для развития гибкости.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
25.	уч.-трен. занятие	Предварительный выход к мячу для успешного выполнения удара. Удар по воротам на ближние дистанции с места.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
26.	уч.-трен. занятие	Прицельный удар. Подкат шара к паллино на средние дистанции. Тренировка основной фиксированной стойки у стартовой линии.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
27.	уч.-трен. занятие	Предварительный выход к мячу для успешного выполнения удара. Удар по воротам на средние дистанции с места.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
28.	уч.-трен. занятие	Многократная подкатка шара к паллино с изменением по длине. Подвижная игра «Сбей кеглю».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
29.	беседа/практика	Основные правила игры Флорбол. Оборудование. Инвентарь. Экипировка.	45мин.	спорт. зал/уч. класс	Пед. наблюдение/опрос
30.	уч.-трен. занятие	Передвижение вперед и назад, с поворотами. Удар по воротам с места с изменением исходного положения мяча.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
МАЙ					
31.	уч.-трен. занятие	Учебно-тренировочное занятие по игре флорбол. Основной упор на самостоятельный выбор положения для успешного удара по воротам хват клюшки двумя руками.	45мин.	спорт. зал	Учебная игра
32.	уч.-трен. занятие	Захват шара, постановка мяча и руки для толкания. Бросок «Раффа» (разбивка) с ближней дистанции.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
33.	круг. тренировка	Упражнения на тренажерах. Метание набивного мяча на дальность двумя руками.	45мин.	зал АФК	Пед. наблюдение
34.	уч.-трен.	Прицельный бросок на ближние	45мин.	спорт.	Пед. наб-

	занятие	дистанции. Тренировка выбора места на корте для совершения удачного броска.		зал	людение
35.	беседа/практика	Основные правила игры Бадминтон. Оборудование. Инвентарь. Экипировка. Бросок волана с ракетки вперед и вверх на ближние и средние дистанции	45мин.	спорт. зал/уч. класс	Пед. наблюдение/опрос
36.	уч.-трени. занятие	Хват бадминтонной ракетки. Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой. Обучение удару снизу.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
37.	уч.-трени. занятие	Учебно-тренировочное занятие. Отработка ударов снизу и точности попадания по волану ракеткой.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
38.	уч.-трени. занятие	Удар по воротам с места с изменением дистанции. Упражнения для увеличения подвижности суставов верхних конечностей.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
ИЮНЬ					
39.	уч.-трени. занятие	Упражнения для развития гибкости. Подвижная игра «Ящерицы».	45мин.	спорт. зал/стадион	Пед. наблюдение
40.	уч.-трени. занятие	Прицельный бросок и «Раффа» на ближние дистанции. Подвижная игра «Набрасывание колец» с изменением дистанции броска.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
41.	уч.-трени. занятие	Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой. Подвижная игра «Гонка волана».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
42.	уч.-трени. занятие	Броски шара правой и левой рукой на дальность. Упражнения для развития мелкой моторики.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
43.	контрольное занятие	Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы.	45мин.	спорт. зал/стадион	Пед. наблюдение
44.	эстафета	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Межгрупповые эстафеты с элементами спортивных игр.	45мин.	спорт. зал/стадион	Эстафета
45.	уч.-трени. занятие	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для увеличения подвижности суставов верхних конечностей.	45мин.	спорт. зал/стадион	Пед. наблюдение
46.	уч.-трени. занятие	Чередование бросков шара и паллино по длине и направлению. Подвижная игра «Сбей предмет».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
47.	уч.-трени. занятие	Упражнения в парах только с воланом. Удержание волана на ракетке на месте. Упражнения для развития гибкости.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
СЕНТЯБРЬ					
48.	эстафета	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Межгрупповые эстафеты с элементами спортивных игр.	45мин.	спорт. зал/стадион	Эстафета
49.	уч.-трени.	Упражнения для рук, плечевого пояса и	45мин.	спорт.	Пед. наб-

	занятие	туловища. Подвижная игра «Ящерицы».		зал/ стадион	людение
50.	уч.-трен. занятие	Повторение пройденного материала. Изученные броски и их использование на практике.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
51.	круг. тренировка	Упражнения с теннисными и набивными мячами. Подвижная игра «Набрасывание колец».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
52.	уч.-трен. занятие	Упражнения в парах только с воланом. Отработка ударов снизу. Упражнения с гантелями.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
53.	уч.-трен. занятие	Захват мяча, постановка мяча и руки для толкания. Прицельный бросок и «Раффа» на средние дистанции.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
54.	круг. тренировка	Упражнения с обручами, гимнастическими палками. Подвижная игра «Ящерицы».	45мин.	спорт. зал/ стадион	Пед. наблюдение
55.	уч.-трен. занятие	Повторение пройденного материала. Передвижение вперед и назад, с поворотами. Удар по воротам с места с изменением дистанции.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
56.	уч.-трен. занятие	Учебно-тренировочное занятие. Основной упор на перемещение и выбор места для успешного удара по воротам, при этом мяч стоит на месте.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
ОКТАБРЬ					
57.	уч.-трен. занятие	Упражнения для развития мелкой моторики рук. Подвижная игра «Кто быстрее».	45мин.	спорт. зал/ зал АФК	Пед. наблюдение
58.	круг. тренировка	Круговая тренировка: упражнения с гантелями, гимнастическими палками, набивными мячами. Упражнения на растягивание мышц.	45мин.	зал АФК	Пед. наблюдение
59.	уч.-трен. занятие	Прицельный бросок и «Раффа» с чередованием длины вбрасывания. Подвижная игра «Сбей предмет».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
60.	уч.-трен. занятие	Специальные упражнения для разминки с ракеткой. Отработка ударов снизу. Подвижная игра «Гонка волана».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
61.	уч.-трен. занятие	Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижная игра «Сбей кеглю».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
62.	контрольное занятие	Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
63.	уч.-трен. занятие	И.п. игрока на корте и стойки на стартовой линии. Самостоятельный выбор места в своей зоне для выполнения успешного броска к паллино.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
64.	теор.- игр.	Теоретически-игровая подготовка на закрепление пройденного материала по	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение

	занятие	техническим и тактическим навыкам игры бочче.			
НОЯБРЬ					
65.	круг. тренировка	Круговая тренировка: упражнения на тренажере МТБ, гимнастическими палками, теннисными мячами. Упражнения на растягивание мышц.	45мин.	зал АФК	Пед. наблюдение
66.	уч.-трен. занятие	Многократное вбрасывание шара для выбивания шаров противника. Упражнения для увеличения подвижности суставов.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
67.	уч.-трен. занятие	Передвижение вперед/назад, с поворотами, змейкой. Тренировка выхода для успешного удара по воротам с изменением и положением предварительно поставленного мяча.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
68.	уч.-трен. занятие	Чередование бросков шара и Паллино по длине, силе и направлению. Упражнения для развития силы (на МТБ, с гантелями).	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
69.	уч.-трен. занятие	Специальные упражнения для разминки с ракеткой. Отработка ударов снизу на ближние дистанции.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
70.	уч.-трен. занятие	Упражнение для развития гибкости. Подвижная игра «Ящерицы».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
71.	уч.-трен. занятие	Хват бадминтонной ракетки. Отработка ударов снизу на средние дистанции.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
72.	уч.-трен. занятие	Учебно-тренировочное занятие. Отработка ударов снизу с изменением дальности попадания.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
73.	уч.-трен. занятие	Прицельный бросок и «Раффа» с чередованием по направлению и силе броска. Подвижная игра «Сбей кеглю».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
ДЕКАБРЬ					
74.	уч.-трен. занятие	Повторение пройденного материала. Выполнение основных упражнений на растягивание мышц, упр. с гантелями и развитие мелкой моторики.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
75.	уч.-трен. занятие	Закрепление пройденного материала. Хват хоккейной клюшки. Удар по волотам.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
76.	теор.-игр. занятие	Закрепление пройденного материала по игре флорбол. Виды передвижения по площадке. Удары по воротам на ближние и средние дистанции с предварительным выходом под мяч.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
77.	уч.-трен. занятие	Закрепление пройденного материала по игре бадминтон. Хват ракетки. Удержание волана на ракетке на месте. Удар снизу на ближние и средние дистанции.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
78.	теор.-	Закрепление пройденного материала по	45мин.	спорт.	Пед. наб-

	игр. занятие	игре бочче. Основная фиксированная стойка у стартовой линии. Изученные виды бросков на ближние и средние дистанции.		зал	людение
79.	межгрупповая игра	Межгрупповая игра по основным правилам бочче в парах. Основной упор на технически правильное выполнение бросков и их успешное завершение на корте.	45мин.	спорт. зал	Игра
80.	контрольное занятие	Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочче, бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств.	45мин.	спорт. зал	Тестирование
81.	контрольное занятие	Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочче, бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств.	45мин.	спорт. зал	Тестирование

Календарный учебный график для групп С первого года обучения.

№ п/п	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
ЯНВАРЬ					
1.	беседа/практика	Знакомство с занимающимися. Правила поведения, обучающегося на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке. Объявление основных задач программы на текущий год.	30 мин.	спорт. зал/уч. класс	Пед. наблюдение
2.	контрольное занятие	Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочче, бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств.	30 мин.	спорт. зал	Тестирование
3.	контрольное занятие	Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочче, бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств.	30 мин.	спорт. зал	Тестирование
4.	беседа/практика	Гигиенический режим занимающихся. Режим дня, зарядка, закаливание. Общие правила разминки перед основной частью занятия.	30 мин.	спорт. зал/уч. класс	Пед. наблюдение
5.	уч.-тренинговое занятие	Комплекс общефизических упражнений для разминки. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
6.	уч.-тренинговое занятие	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения с теннисными мячами.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение

ФЕВРАЛЬ					
7.	беседа/п рактика	Основные правила игры Бочче. Знакомство с игровыми мячами.	30 мин.	спорт. зал/уч. класс	Пед. наб- людение/ опрос
8.	уч.-трен. занятие	Основная стойка у стартовой линии. Пробные броски шаров с одного конца поля на другой.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наб- людение
9.	уч.-трен. занятие	Учебно-тренировочное занятие. Захват шара ведущей рукой. Бросок шара вперед на произвольное расстояние. Подвижная игра «Сбей кегли».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наб- людение
10.	уч.-трен. занятие	Подготовительные упражнения для обучение прыжкам на двух ногах через скакалку. Подвижная игра «Невод».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наб- людение
11.	уч.-трен. занятие	Знакомство с ракеткой (основные части ракетки) и воланом. Индивидуальные упражнения с воланом.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наб- людение
12.	уч.-трен. занятие	Упражнения для разминки. Упражнения на тренажере МТБ и велоэргометре.	30 мин.	зал АФК	Пед. наб- людение
13.	уч.-трен. занятие	Захват шара ведущей рукой. Бросок шара вперед, не заступая стартовую линию. Упражнения для развития мелкой моторики рук.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наб- людение
МАРТ					
14.	беседа/п рактика	Основные правила игры Флорбол. Знакомство с клюшкой (основные части клюшки) и мячом.	30 мин.	спорт. зал/уч. класс	Пед. наб- людение/ опрос
15.	уч.-трен. занятие	Хват клюшки двумя руками. Перемещение лицом, в бок с сохранением хвата. Упражнения для увеличения подвижности суставов.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наб- людение
16.	уч.-трен. занятие	Индивидуальные упражнения с воланом. Упражнения с гимнастическими палками и обручами.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наб- людение
17.	уч.-трен. занятие	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на тренажере МТБ и велоэргометре.	30 мин.	зал АФК	Пед. наб- людение
18.	уч.-трен. занятие	Хват клюшки двумя руками. Ведение мяча лицом вперед по прямой.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наб- людение
19.	уч.-трен. занятие	Подготовительные упражнения для обучение прыжкам на двух ногах через скакалку. Подвижная игра «Невод».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наб- людение
20.	уч.-трен. занятие	Захват шара ведущей рукой. Бросок шара вперед, не заступая стартовую линию, на средние и дальние дистанции.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наб- людение
21.	уч.-трен. занятие	Разминочные упражнения с ракеткой. Хват ракетки ведущей рукой.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наб- людение
22.	контроль ное	Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наб- людение

	занятие				
АПРЕЛЬ					
23.	уч.-трен. занятие	Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижная игра «Мяч в кругу».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
24.	беседа/практика	Основные правила игры Бадминтон. Инвентарь и экипировка.	30 мин.	спорт. зал/уч. класс	Пед. наблюдение/опрос
25.	уч.-трен. занятие	Выполнение произвольных ударов с сохранением хвата ракетки.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
26.	уч.-трен. занятие	Учебно-тренировочное занятие. Тренировка сохранения хвата ракетки при перемещении вперед, назад, в стороны. Подвижная игра «Очисти свой сад от камней».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
27.	уч.-трен. занятие	Захват паллины ведущей рукой. Бросок паллины вперед на произвольное расстояние. Подвижная игра «Набрасывание колец».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
28.	уч.-трен. занятие	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для развития мелкой моторики.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
29.	уч.-трен. занятие	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.	спорт. зал	Пед. наблюдение
30.	уч.-трен. занятие	Бросок паллины на средние и длинные дистанции. Упражнения для развития гибкости.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
МАЙ					
31.	круг. тренировка	Упражнения для мышц ног и туловища. Упражнения на равновесие Подвижная игра ««Пройди по лестнице»».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
32.	уч.-трен. занятие	Удар с «удобной» стороны по неподвижному мячу с места в ворота. Упражнения с гантелями.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
33.	уч.-трен. занятие	Хват ракетки ведущей рукой. Разминочные упражнения с ракеткой. Имитационные движения ударов снизу с сохранением хвата.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
34.	уч.-трен. занятие	Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса. Маховые упражнения для развития гибкости.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
35.	уч.-трен. занятие	Бросок шаров, из основной стойки, от стартовой линии на ближние и средние дистанции. Упражнения для развития мелкой моторики рук.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
36.	уч.-игров. занятие	Учебно-игровое занятие. Броски паллины и шара на ближние и дальние дистанции, основной упор на технику захвата.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение

		Подвижная игра «Сбей кеглю».			
37.	уч.-трен. занятие	Ведение, не отрывая крюк клюшки от мяча, по прямой, в сторону. Упражнения для развития равновесия.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
38.	круг. тренир.	Упражнения с теннисными и набивными мячами. Подвижная игра «Метко в цель».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
ИЮНЬ					
39.	уч.-трен. занятие	Разминочные упражнения с ракеткой. Обучение удару снизу. Упражнения для увеличения подвижности суставов.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
40.	уч.-трен. занятие	Упражнения с гантелями. Подвижная игра «Мяч в кругу».	30 мин.	зал АФК	Пед. наблюдение
41.	уч.-трен. занятие	Упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Пройди по лестнице».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
42.	уч.-трен. занятие	Упражнения с обручами, гимнастическими палками (клюшками).	30 мин.	спорт. зал/стадион	Пед. наблюдение
43.	контрольное занятие	Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
44.	уч.-трен. занятие	Подготовительные упражнения для освоения прыжков через скакалку. Подвижная игра «Невод».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
45.	уч.-трен. занятие	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Подвижная игра «Ящерицы».	30 мин.	спорт. зал/стадион	Пед. наблюдение
46.	уч.-трен. занятие	Ведение, не отрывая крюк клюшки от мяча, по прямой. Удар по неподвижному мячу, хват клюшки двумя руками.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
47.	уч.-трен. занятие	Общеразвивающие упражнения для мышц ног и рук. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
СЕНТЯБРЬ					
48.	уч.-трен. занятие	Обучение удару снизу. Индивидуальные и парные упражнения с воланом.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
49.	уч.-трен. занятие	Упражнения с теннисными и набивными мячами. Подвижная игра «Сбей кеглю».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
50.	уч.-трен. занятие	Повторение пройденного материала. Основные части ракетки и волана. Индивидуальные и парные упражнения с воланом.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
51.	уч.-трен. занятие	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для развития мелкой моторики.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
52.	уч.-трен. занятие	Повторение пройденного материала. Захват ведущей рукой паллины и шара. Броски на ближние и средние дистанции с правильным хватом кистью ведущей руки.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение

53.	уч.-трени. занятие	Удар по неподвижному мячу, хват клюшки двумя руками. Ведение мяча толчками серединой крюка перед собой.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
54.	уч.-трени. занятие	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.	спорт. зал	Пед. наблюдение
55.	уч.-трени. занятие	Подготовительные упражнения для освоения прыжков через скакалку. Упражнения на растягивание мышц.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
56.	уч.-трени. занятие	Упражнения с обручами, гимнастическими палками (клюшками). Подвижная игра «Кто быстрее».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
ОКТЯБРЬ					
57.	уч.-трени. занятие	Обучение удару снизу с сохранением правильного хвата. Перемещение лицом/спиной с удержанием волана на ракетке.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
58.	уч.-трени. занятие	Удар по неподвижному мячу с предварительным движением и выходом под мяч. Подвижная игра «Набрасывание колец».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
59.	уч.-трени. занятие	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.	спорт. зал	Пед. наблюдение
60.	уч.-трени. занятие	Обучение фиксированной стойки (позиции). Упражнения для увеличения подвижности суставов.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
61.	уч.-трени. занятие	Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Пройди по лестнице».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
62.	уч.-трени. занятие	Обучение высокой стойки флорболиста. Перемещение лицом, спиной, приставным шагом с удержанием клюшки хватом двумя руками.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
63.	контрольное занятие	Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
64.	уч.-трени. занятие	Упражнения для разминки. Подвижная игра «Ящерицы».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
НОЯБРЬ					
65.	круг. тренировка	Упражнения на тренажерах (велозергометр, тренажер МТБ). Упражнения на растягивание мышц.	30 мин.	зал АФК	Пед. наблюдение
66.	уч.-трени. занятие	Перемещение лицом, спиной с удержанием волана на ракетке. Броски волана с ракетки снизу вперед с сохранением правильного хвата.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
67.	уч.-трени. занятие	Высокая стойка флорболиста. Удар по неподвижному мячу в движении, с выходом для нанесения удара по	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение

		воротам.			
68.	уч.-трен. занятие	Упражнения для разминки. Подвижная игра «У кого меньше мячей».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
69.	уч.-трен. занятие	Броски бочке на произвольные дистанции из основной фиксированной стойки. Упражнения для развития равновесия.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
70.	уч.-трен. занятие	Подготовительные упражнения для освоения прыжков через скакалку. Подвижная игра «Невод».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
71.	уч.-трен. занятие	Обучение удару снизу с сохранением правильного хвата. Упражнения для развития гибкости.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
72.	уч.-трен. занятие	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
73.	уч.-игров. занятие	Упражнения для разминки. Межгрупповая подвижная игра «У кого меньше мячей».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение/игра
ДЕКАБРЬ					
74.	уч.-трен. занятие	Закрепление пройденного материала. Высокая стойка флорболиста и перемещение в различных направлениях. Удар по неподвижному мячу с места и в движении.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
75.	уч.-трен. занятие	Закрепление пройденного материала. Хват хоккейной клюшки. Перемещение для выполнения удара .	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
76.	уч.-трен. занятие	Закрепление пройденного материала. Хват бадминтонной ракетки. Удары снизу. Перемещения вперед, в стороны, назад с сохранением хвата.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
77.	уч.-игров. занятие	Учебно-игровое занятие по бадминтону для закрепления технических навыков в соревновательной деятельности.	30 мин.	спорт. зал	Игра
78.	уч.-игров. занятие	Закрепление пройденного материала по бочке. Броски паллины и бочке на ближние и средние дистанции с правильным хватом из фиксированной стойки. Подвижная игра «Сбей кеглю».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
79.	эстафета	Групповая эстафета с элементами спортивных игр для закрепления технических навыков в соревновательной деятельности.	30 мин.	спорт. зал	Эстафета
80.	контрольное занятие	Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств.	30 мин.	спорт. зал	Тестирование
81.	контрольное занятие	Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и	30 мин.	спорт. зал	Тестирование

		определения уровня развития физических качеств.			
--	--	---	--	--	--

Календарный учебный график для групп второго года обучения

Календарный учебный график для групп А второго года обучения.

№ п/п	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
ЯНВАРЬ					
1.	беседа/практика	Знакомство с занимающимися. Правила поведения, обучающегося на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке. Объявление основных задач программы на текущий год.	45 мин.	спорт. зал/уч. класс	Пед. наблюдение
2.	контрольное занятие	Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств.	45 мин.	спорт. зал	Тестирование
3.	контрольное занятие	Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств.	45 мин.	спорт. зал	Тестирование
4.	беседа/практика	Гигиенический режим занимающихся. Режим дня, зарядка, закаливание, самомассаж. Общие правила разминки перед основной частью занятия.	45 мин.	спорт. зал/уч. класс	Пед. наблюдение
5.	уч.-трени. занятие	Комплекс общефизических упражнений для разминки. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
6.	уч.-трени. занятие	Стойка флорболиста высокая/средняя. Перемещение лицом, боком, скрестно.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
ФЕВРАЛЬ					
7.	круг. тренировка	Упражнения для рук и кисти, упражнения с теннисными и набивными мячами. Подвижная игра «Метко в цель».	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
8.	уч.-трени. занятие	Стойка игрока на стартовой линии. Броски шара и Паллино на средние и длинные дистанции.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
9.	уч.-трени. занятие	Ведения мяча лицом вперед по прямой с изменением скорости движения. Упражнения на расслабление и правильное дыхание.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение

10.	беседа/ практик а	Официальные правила игры бочче. Корт и его оборудование, экипировка спортсменов, жеребьевка и начало игры. Грубые нарушения правил.	45 мин.	спорт. зал/уч. класс	Пед. наблюдение/ опрос
11.	теор.- игр. занятие	Обучение броску «Разбивание». Катание шара с целью выбивания шаров противника. Подвижная игра «Сбей кеглю».	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
12.	межгруп . игра	Межгрупповая учебно-тренировочная игра в бочче по правилам, приближенным к официальным. Основной упор на командное взаимодействие при игре в паре.	45 мин.	спорт. зал	Игра
13.	уч.-трен. занятие	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижная игра «Встречная эстафета».	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
МАРТ					
14.	уч.-трен. занятие	Обучение короткой подаче. Удары снизу на средние и дальние дистанции.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
15.	уч.-трен. занятие	Совершенствование хвата клюшки одной, двумя руками. Удар по катящемуся мячу в движении.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
16.	уч.-трен. занятие	Специальные упражнения для рук и кисти (для развития мелкой моторики). Подвижная игра «Кто быстрее».	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
17.	уч.-трен. занятие	Выбор места на линии площадки для броска шара в цель. Выполнение броска из разных зон. Упражнения для развития ловкости.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
18.	уч.-трен. занятие	Упражнения в парах. Подвижная игра «Вокруг стульев».	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
19.	уч.-трен. занятие	Перемещения в различных стойках и направлениях. Обучение ударам открытой стороной ракетки сверху, снизу, сбоку.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
20.	уч.-трен. занятие	Передачи мяча в парах на месте и в движении. Бросок с «удобной» стороны с места с изменением дистанции и положением относительно ворот.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
21.	теор.- игр. занятие	Теоретически-игровая подготовка по флорболу. Основной упор на парное взаимодействие и выход в свободное место.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
22.	контроль ное занятие	Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
АПРЕЛЬ					
23.	уч.-трен. занятие	Обучение прыжкам через скакалку на двух ногах, или совершенствование усвоенного навыка. Упражнения в парах. Подвижная игра «Вокруг стульев».	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение

24.	уч.-трен. занятие	Совершенствование силы и точности бросков. Подвижная игра «Сбей предмет».	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
25.	уч.-трен. занятие	Удары сверху, снизу, сбоку открытой стороной ракетки. Подвижная игра «Закинь волан».	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
26.	уч.-трен. занятие	Многократный бросок мяча для попадания в другой такой же шар.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
27.	уч. игра	Учебно-тренировочная игра в бочке по правилам, приближенным к официальным. Основной упор на индивидуальные тактические действия (выбивание шара противника, приближение своего шара к паллино).	45 мин.	спорт. зал	Игра
28.	круг. тренировка	Специальные упражнения метателя: с теннисными мячами, волейбольными, баскетбольными, набивными мячами (до 1 кг). Упражнения для увеличения подвижности суставов.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
29.	беседа/практика	Основные правила игры в флорбол. Корт и его оборудование, экипировка спортсменов, жеребьевка и начало игры. Грубые нарушения правил.	45 мин.	спорт. зал/уч. класс	Пед. наблюдение/опрос
30.	уч.-трен. занятие	Обучение передачи мяча по кругу на земле. Отбор мяча клюшкой. Подвижная игра «Борьба за мяч».	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
МАЙ					
31.	теор.-игр. занятие	Теоретически-игровая подготовка по флорболу. Основной упор на командное взаимодействие (передача мяча, выход в свободное место, отбор мяча клюшкой).	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
32.	уч.-трен. занятие	Жонглирование волана ракеткой. Парные упражнения с ракеткой и воланом.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
33.	уч.-трен. занятие	Техника игры вратаря (совершенствование техники ловли летящего мяча рукой). Правильный выбор места на воротах за защиты.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
34.	уч.-трен. занятие	Выбор места на линии для вбрасывания паллино. Совершенствование броска паллино на ближние, средние и дальние дистанции. Подвижная игра «Сбей кеглю»	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
35.	уч.-трен. занятие	Техника игры вратаря (выбор места для защиты, отбивание мячей, летящих со средней дистанции). Для полевого игрока совершенствование силы и точности бросков.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
36.	уч. игра	Учебная двусторонняя игра в флорбол по основным правилам. Основной упор на быстрый переход от обороны к началу и	45 мин.	спорт. зал	Игра

		развитию атакующих действий.			
37.	уч.-трен. занятие	Упражнения для развития ловкости. Подвижная игра «Прыжки по кочкам».	45 мин.	спорт. зал/стадион	Пед. наблюдение
38.	круг. тренировка	Упражнения метателя с теннисными и волейбольными мячами. Подвижная игра «Попади в мяч».	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
ИЮНЬ					
39.	круг. тренировка	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для развития силы.	45 мин.	спорт. зал/стадион	Пед. наблюдение
40.	уч.-трен. занятие	Многократный бросок мяча для выбивания Паллино. Упражнения для развития равновесия.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
41.	уч.-трен. занятие	Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой. Выполнение ударов снизу, сверху сбоку с изменением дальности удара.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
42.	уч.-трен. занятие	Удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении. Подвижная игра «Меткая клюшка».	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
43.	контрольное занятие	Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
44.	уч.-трен. занятие	Упражнения для рук, плечевого пояса, мышц ног. Обучение прыжкам через скакалку на двух ногах, или совершенствование усвоенного навыка.	45 мин.	спорт. зал/стадион	Пед. наблюдение
45.	уч.-трен. занятие	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Подвижная игра «Удочка».	45 мин.	спорт. зал/стадион	Пед. наблюдение
46.	уч.-трен. занятие	Упражнения на растяжение мышц и развитие гибкости. Подвижная игра «Разойдись – не упали».	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
47.	уч.-трен. занятие	Перемещения в различных стойках и направлениях. Групповая эстафета. Упражнения на развитие гибкости.	45 мин.	спорт. зал/стадион	Пед. наблюдение
СЕНТЯБРЬ					
48.	уч.-трен. занятие	Упражнения для развития ловкости. Подвижная игра «Метко в цель».	45 мин.	спорт. зал/стадион	Пед. наблюдение
49.	круг. тренировка	Специальные упражнения метателя: с теннисными мячами, волейбольными, баскетбольными, набивными мячами (до 1 кг). Подвижная игра «Метко в цель».	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
50.	уч.-трен. занятие	Повторение пройденного материала. Хват бадминтонной ракетки. Разминочные упражнения с ракеткой. Индивидуальные и парные упражнения с воланом и ракеткой.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение

51.	уч.-трени. занятие	Повторение пройденного материала. Хват шара и паллино. Броски шаров и паллино на средние и длинные дистанции. Подвижная игра «Попаду в мяч».	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
52.	уч.-трени. занятие	Повторение пройденного материала по техническим и тактическим действиям. Удары в движении, передача мяча партнеру, выбор места вратаря для защиты.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
53.	уч.-трени. занятие	Жонглирование волана ракеткой. Упражнения с эспандером.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
54.	уч.-трени. занятие	Выбор места на линии площадки для вбрасывания паллино. Бросок паллино в ограниченное пространство.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
55.	теор.- игр. занятие	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.	спорт. зал	Пед. наблюдение
56.	уч.-трени. занятие	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.	спорт. зал	Пед. наблюдение
ОКТАБРЬ					
57.	уч.-трени. занятие	Короткая подача. Выполнение ударов коротких и дальних из различных положений (сверху сбоку, снизу).	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
58.	уч.-трени. занятие	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Удар по катящемуся мячу в движении. Упражнения на расслабление и правильное дыхание.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
59.	уч.-трени. занятие	Выполнение броска шара из разных зон из произвольного положения. Подвижная игра «Попаду в мяч».	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
60.	уч.-трени. занятие	Специальные упражнения метателя. Подвижная игра «Метко в цель».	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
61.	теор.- игр. занятие	Групповое взаимодействие. Выход в свободное место для последующего удара, противодействие сопернику в выполнении передач.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
62.	уч.-трени. занятие	Атакующие удары. Игра в незащищенный угол площадки, в котором нет противника. Упражнения на расслабление и правильное дыхание.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение

63.	уч.-трени. занятие	Учебно-тренировочное занятие по бадминтону. Основной упор на индивидуальные действия и выход для последующего удара через сетку.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
64.	контрольное занятие	Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
НОЯБРЬ					
65.	уч.-трени. занятие	Совершенствование сочетаний технических приемов: ведение - бросок, остановка мяча – бросок. Подвижная игра «Встречная эстафета».	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
66.	уч.-трени. занятие	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.	спорт. зал	Пед. наблюдение
67.	уч.-трени. занятие	Бег лицом, спиной, боком. Бег с поворотами, резкими остановками. Упражнения на развитие гибкости.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
68.	уч.-трени. занятие	Удары по волану с изменением дальности удара. Перемещение в защите для отбивания удара.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
69.	теор.-игр. занятие	Теоретически-игровая подготовка по бадминтону. Основной упор на выборе удара (сверху, снизу, сбоку) и защитных действиях.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
70.	беседа	Основные правила игры бадминтон. Корт и его оборудование, экипировка спортсменов, жеребьевка и начало игры. Грубые нарушения правил.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение/ опрос
71.	уч.-трени. занятие	Классификация ударов. Выполнение коротких и дальних ударов.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
72.	уч. игра	Учебная двусторонняя игра в бадминтон по основным правилам.	45 мин.	спорт. зал	Игра
73.	уч.-трени. занятие	Самостоятельное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на все группы мышц на разминке. Порядок и технически правильное выполнение упражнений в вводной части занятия.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение/ опрос
ДЕКАБРЬ					
74.	теор.-игр. занятие	Закрепление пройденного материала. Броски Паллино и шара на средние и дальние дистанции. Броски «Разбивание», выполнение броска из разных зон и и.п.	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
75.	уч.-трени. занятие	Закрепление пройденного материала. Хват хоккейной клюшки. Перемещение для выполнения удара .	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
76.	теор.-игр.	Закрепление пройденного материала. Игровое занятие. Основной упор на	45 мин.	спорт. зал	Игра

	занятие	командное взаимодействие.			
77.	теор.-игр. занятие	Закрепление пройденного материала. Удары сверху сбоку и снизу с изменением дальности. Подвижная игра «освободи свой сад от камней».	45 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
78.	уч. игра	Учебная двусторонняя игра в бадминтон по основным правилам.	45 мин.	спорт. зал	Игра
79.	Беседа/практич. занятие	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.	спорт. зал	Пед. наблюдение/опрос
80.	контрольное занятие	Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств.	45 мин.	спорт. зал	Тестирование
81.	контрольное занятие	Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств.	45 мин.	спорт. зал	Тестирование

Календарный учебный график для групп В второго года обучения.

№ п/п	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
ЯНВАРЬ					
1.	беседа/практика	Знакомство с занимающимися. Правила поведения обучающегося на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке. Объявление основных задач программы на текущий год.	45мин.	спорт. зал/уч. класс	Пед. наблюдение
2.	контрольное занятие	Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств.	45мин.	спорт. зал	Тестирование
3.	контрольное занятие	Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств.	45мин.	спорт. зал	Тестирование
4.	беседа/практика	Гигиенический режим занимающихся. Режим дня, зарядка, закаливание, самомассаж. Общие правила разминки перед основной частью занятия.	45мин.	спорт. зал/уч. класс	Пед. наблюдение
5.	уч.-тренинговое занятие	Комплекс общефизических упражнений для разминки. Общеразвивающие	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение

		упражнения на все группы мышц.			
6.	уч.-трен. занятие	Исходное положение игрока на корте. Поворот и движение в пределах своей зоны. Подвижная игра «Ящерицы».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
ФЕВРАЛЬ					
7.	уч.-трен. занятие	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Подвижная игра «Метко в цель».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
8.	уч.-трен. занятие	Хват клюшки двумя руками. Имитационные удары по мячу. Удары по мячу с ближней дистанции.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
9.	уч.-трен. занятие	Захват мяча, постановка мяча и руки для толкания. Чередование бросков бочка по длине и направлению. Совершенствование бросков «Шутер» (подкат к ДБ).	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
10.	уч.-трен. занятие	Разминочные упражнения с ракеткой. Удержание волана на ракетке на месте. Упражнения для развития мелкой моторики.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
11.	круг. тренировка	Упражнения с эспандерами. Упражнения на растяжение мышц верхних конечностей и туловища.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
12.	Беседа/практика	Официальные правила игры бочка. Корт и его оборудование, экипировка спортсменов, жеребьевка и начало игры. Грубые нарушения правил.	45мин.	спорт. зал/уч. класс	Пед. наблюдение/опрос
13.	уч.-трен. занятие	Обучение броску «Карамболь» (приближение к ДБ двух своих мячей). Подвижная игра «Сбей кеглю».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
МАРТ					
14.	теор.-игр. занятие	Учебно-тренировочная игра. Основной упор на совершенствование ранее изученных бросков «Шутер», «Поинтер», «Карамболь» в соревновательной деятельности.	45мин.	спорт. зал	Игра
15.	уч.-трен. занятие	Передвижение вперед и назад, с поворотами, змейкой. Выход под мяч для удара в ворота с «удобной» стороны.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
16.	уч.-трен. занятие	Бросок волана с ракетки вперед и вверх на ближние и средние дистанции. Упражнения для развития мелкой моторики рук.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
17.	уч.-трен. занятие	Совершенствование броска «Карамболь». Броски Джека на средние дистанции. Упражнения для развития гибкости.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
18.	теор.-игр. занятие	Учебно-тренировочная индивидуальная игра в бочка по правилам, приближенным к официальным. Основной упор на вводе первого мяча и использовании изученных ударов.	45мин.	спорт. зал	Игра

19.	круг. тренировка	Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса и мышц туловища. Упражнения с гантелями.	45мин.	спорт. зал/ зал АФК	Пед. наблюдение
20.	уч.-трен. занятие	Обучение броску «Гейт» (бросок к бочка через все мячи). Подвижная игра «Метко в цель».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
21.	уч.-трен. занятие	Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой. Удар снизу. Подвижная игра «Очисти свой сад от камней».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
22.	контрольное занятие	Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
АПРЕЛЬ					
23.	круг. тренир.	Упражнения на тренажерах MotoMed и МТБ. Упражнения на растяжение мышц.	45мин.	зал АФК	Пед. наблюдение
24.	уч.-трен. занятие	Захват мяча, постановка мяча и руки для толкания. Броски ДБ и бочка не ведущей рукой.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
25.	уч.-трен. занятие	Повторение изученных бросков «Гейт» и Карамболь». Многократное вбрасывание бочка на ближние и средние дистанции.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
26.	уч.-трен. занятие	Парная разминка с воланом. Совершенствование удара снизу и точности попадания по волану ракеткой.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
27.	уч.-трен. занятие	Упражнения на тренажерах MotoMed и МТБ. Упражнения на расслабление и правильное дыхание.	45мин.	зал АФК	Пед. наблюдение
28.	беседа/практика	Основные правила игры Флорбол. Оборудование. Инвентарь. Экипировка.	45мин.	спорт. зал/уч. класс	Пед. наблюдение/опрос
29.	уч.-трен. занятие	Удар по воротам с места с изменением дистанции. Хват клюшки произвольным способом. Подкат к мячу для выполнения удара.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
30.	уч.-трен. занятие	Учебно-тренировочное занятие по игре флорбол. Основной упор на самостоятельный выбор положения для успешного удара по воротам хват клюшки произвольным способом.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
МАЙ					
31.	уч.-трен. занятие	Передача мяча партнеру, стоящему напротив на месте. Упражнения для увеличения подвижности суставов.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
32.	уч.-трен. занятие	Упражнения в парах только с воланом. Удержание волана на ракетке на месте. Упражнения с теннисными и набивными мячами.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
33.	уч.-трен. занятие	Совершенствование ранее изученных бросков, при и.п. - ДБ на средней дистанции. Подвижная игра «Сбей кеглю».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение

34.	межгруп повая игра	Межгрупповое игровое занятие в парах. Основной упор на оптимальном выборе броска для победы.	45мин.	спорт. зал	Игра
35.	уч.-трен. занятие	Передача мяча партнеру, стоящему напротив, на месте. Удар по воротам со средней дистанции индивидуально.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
36.	уч.-трен. занятие	Чередование бросков бочка по длине, силе и направлению. Подвижная игра «Сбей кеглю».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
37.	уч.-трен. занятие	Специальные упражнения для разминки с ракеткой. Отработка ударов снизу. Подвижная игра «Гонка волана».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
38.	уч.-трен. занятие	Передвижение вперед и назад, с поворотами, змейкой. Подвижная игра «Ящерица».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
ИЮНЬ					
39.	уч.-трен. занятие	Многократное попадание в Джек бол со средней и дальней дистанции. Упражнение на развитие мелкой моторики рук.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
40.	уч.-трен. занятие	Упражнения с гимнастическими палками. Подвижная игра «Сбей кеглю».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
41.	круг. тренировка	Упражнения с теннисными и набивными мячами. Подвижная игра «Набрасывание колец».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
42.	уч.-трен. занятие	Совершенствование удара снизу на произвольную дистанцию. Удержание волана на ракетке сидя на месте.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
43.	контроль ное занятие	Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
44.	уч.-трен. занятие	Исходное положение игрока на корте. Поворот и движение в пределах своей зоны. Подвижная игра «Ящерица».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
45.	уч.-трен. занятие	Упражнения с теннисными и набивными мячами. Подвижная игра «Метко в цель».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
46.	уч.-трен. занятие	Упражнения с эспандерами. Подвижная игра «Ящерицы».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
47.	уч.-трен. занятие	Захват мяча, постановка мяча и руки для толкания. Чередование бросков бочка по длине, силе и направлению. Упражнения для развития гибкости.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
СЕНТЯБРЬ					
48.	уч.-трен. занятие	Упражнения для развития ловкости. Подвижная игра «Мяч в кругу».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
49.	уч.-трен. занятие	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения на растяжение мышц.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
50.	уч.-трен. занятие	Повторение пройденного материала. Изученные броски и их использование на практике. Исходное положение игрока на	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение

		корте.			
51.	уч.-трен. занятие	Повторение пройденного материала. Передача мяча партнеру, стоящему напротив на месте. Подкат и удар по воротам со средней и ближней дистанции.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
52.	уч.-трен. занятие	Упражнения для развития силы. Подвижная игра «Ящерицы».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
53.	беседа/практика	Основные правила игры Бадминтон. Оборудование. Инвентарь. Экипировка.	45мин.		Пед. наблюдение/опрос
54.	уч.-трен. занятие	Повторение пройденного материала. Индивидуальная разминка с воланом. Удары снизу на ближние и средние дистанции.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
55.	уч.-трен. занятие	Учебно-тренировочное занятие по бадминтону. Чередование ударов по волану на разную дистанцию и высоту удара.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
56.	уч.-трен. занятие	Обучение броску «Рикошет» (бросок касательно другого мяча). Упражнения с гантелями.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
ОКТАБРЬ					
57.	уч.-трен. занятие	Передача мяча партнеру, стоящему сбоку, для последующего удара по воротам с близкого расстояния. Упражнения для увеличения подвижности суставов.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
58.	уч.-трен. занятие	Поворот и движение в пределах своей зоны. Выбор места для удачного броска.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
59.	уч.-трен. занятие	Учебно-тренировочное занятие по бочча. Основной упор на оптимальном выборе броска из ранее изученных.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
60.	уч.-трен. занятие	Специальные упражнения метателя. Подвижная игра «Ящерицы».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
61.	уч.-трен. занятие	Удар по воротам с «удобной» стороны со средней дистанции. Подвижная игра «Сбей предмет».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
62.	уч.-трен. занятие	Совершенствование бросков «Поинтер», «Шутер», «Гейт». Упражнения с эспандерами.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
63.	контрольное занятие	Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
64.	уч.-трен. занятие	Упражнения для развития гибкости. Подвижная игра «Набрасывание колец».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
НОЯБРЬ					
65.	уч.-трен. занятие	Упражнения для разминки. Самостоятельное выполнение комплекса с помощью педагога. Порядок и технически правильное выполнение	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение/опрос

		упражнений.			
66.	теор.- игр. занятие	Тренировка основной фиксированной стойки у фаул-линии (стартовой линии). Поворот и движение в пределах своей зоны. Подвижная игра «Ящерицы».	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
67.	уч. игра	Учебная двусторонняя игра между группами В для разбора и отработки технических и тактических навыков.	45мин.	спорт. зал	Игра
68.	уч.-трен. занятие	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.	спорт. зал	Пед. наблюдение
69.	круг. тренир.	Упражнения на тренажерах MotoMed и МТБ. Упражнения на растяжение мышц.	45мин.	зал АФК	Пед. наблюдение
70.	уч.-трен. занятие	Обучение удару сбоку. Броски волана с ракетки, расположенной сбоку.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
71.	эстафета	Межгрупповая эстафета с элементами спортивных игр. Закрепление технических навыков в соревновательной деятельности.	45мин.	спорт. зал	Эстафета
72.	уч.-трен. занятие	Броски Джека на установленное расстояние. Упражнения на расслабление и правильное дыхание.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
73.	уч.-трен. занятие	Учебно-тренировочное занятие по игре флорбол. Перемещение между фишками для увеличения мобильности на корте. Удары по воротам с разных положений.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
ДЕКАБРЬ					
74.	уч.-трен. занятие	Закрепление пройденного материала по игре флорбол. Выход под мяч и удар по воротам с разной дистанции, под разными углами. Передача мяча партнеру	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
75.	уч.-трен. занятие	Закрепление пройденного материала. Хват хоккейной клюшки. Удар по воротам.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
76.	уч.-трен. занятие	Закрепление пройденного материала по игре бадминтон. Удары снизу на близкие и средние дистанции. Разминка с воланом индивидуально и в паре.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
77.	теор.- игр. занятие	Закрепление пройденного материала по игре бочча. Броски «Поинтер», «Шутер», «Гейт», «Карамболь». Выбор места для удачного броска в своей зоне.	45мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
78.	межгрупповая игра	Межгрупповое игровое занятие. Использование технических и тактических навыков игры бочча, изученных на занятиях, в соревновательной деятельности.	45мин.	спорт. зал	Игра
79.	беседа/	Закрепление теоретических знаний	45мин.	спорт.	Пед. наб-

	практика	спортивных игр бочча, бадминтон, флорбол. Показ и рассказ основных правил и оборудования для данных игр самостоятельно воспитанниками с помощью педагога.		зал/уч. класс	людение/опрос
80.	контрольное занятие	Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств.	45мин.	спорт. зал	Тестирование
81.	контрольное занятие	Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств.	45мин.	спорт. зал	Тестирование

Календарный учебный график для групп С второго года обучения.

№ п/п	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
ЯНВАРЬ					
1.	беседа/практика	Знакомство с занимающимися. Правила поведения обучающегося на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке. Объявление основных задач программы на текущий год.	30 мин.	спорт. зал/уч. класс	Пед. наблюдение
2.	контрольное занятие	Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств.	30 мин.	спорт. зал	Тестирование
3.	контрольное занятие	Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств.	30 мин.	спорт. зал	Тестирование
4.	беседа/практика	Гигиенический режим занимающихся. Режим дня, зарядка, закаливание. Общие правила разминки перед основной частью занятия. Упражнения для развития ловкости.	30 мин.	спорт. зал/уч. класс	Пед. наблюдение
5.	уч.-трен. занятие	Комплекс общефизических упражнений для разминки. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
6.	уч.-трен. занятие	Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижная игра «Догони мяч».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
ФЕВРАЛЬ					
7.	беседа/практика	Основные правила игры Бочче. Инвентарь для игры. Мячи для игры.	30 мин.	спорт. зал/уч.	Пед. наблюдение/

		Начало игры.		класс	опрос
8.	уч.-трен. занятие	Хват бочке и паллины. Броски из фиксированной стойки вперед. Упражнения с теннисными мячами.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
9.	круг. тренировка	Упражнения на тренажере МТБ, велоэргометре. Упражнения на растяжение мышц.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
10.	уч.-трен. занятие	Индивидуальные упражнения с воланом. Хват ракетки. Удары снизу.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
11.	уч.-трен. занятие	Подготовительные упражнения для освоения прыжков через скакалку. Подвижная игра «Невод».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
12.	уч.-трен. занятие	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на равновесие.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
13.	уч.-трен. занятие	Броски шара и паллины с одного конца поля на другой, используя правильный хват, из фиксированной стойки. Подвижная игра «Сбей кеглю».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
МАРТ					
14.	уч.-трен. занятие	Высокая стойка флорболиста. Перемещение с сохранением стойки в разных направлениях. Подвижная игра «Ящерицы».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
15.	уч.-трен. занятие	Специальные упражнения метателя. Упражнения для развития мелкой моторики.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
16.	уч.-трен. занятие	Выбор места на линии площадки для вбрасывания шара. Броски в различные части площадки. Подвижная игра «Сбей предмет».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
17.	уч.-трен. занятие	Учебно-тренировочное занятие. Совершенствование броска шара и паллины на ближние и средние дистанции. Выбор места на линии площадки для вбрасывания.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
18.	уч.-трен. занятие	Разминочные упражнения с ракеткой. Перемещения вперед, в стороны, назад с сохранением хвата. Удар снизу.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
19.	уч.-трен. занятие	Упражнения для мышц ног и туловища. Подготовительные упражнения для освоения прыжков через скакалку.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
20.	уч.-трен. занятие	Бросок шара на средние и длинные дистанции для приближения к паллино. Упражнения на растягивание мышц.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
21.	уч.-трен. занятие	Хват клюшки двумя руками. Ведение мяча вперед без отрыва от пера клюшки. Упражнения для развития равновесия.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
22.	контрольное занятие	Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
АПРЕЛЬ					

23.	уч.-трен. занятие	Упражнения для развития силы. Подвижная игра «Салки».	30 мин.	спорт. зал/ стадион	Пед. наблюдение
24.	уч.-трен. занятие	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Пройди по лестнице».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
25.	беседа/ практика	Спортивная игра бадминтон. Инвентарь. Экипировка. Классификация и демонстрация ударов.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение/ опрос
26.	уч.-трен. занятие	Обучение удару сверху. Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
27.	уч.-трен. занятие	Учебно-тренировочное занятие. Совершенствование ударов снизу. Перемещения в различных направлениях для выполнения удара.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
28.	уч.-трен. занятие	Совершенствование ведения мяча лицом вперед по прямой. Упражнения на расслабление и правильное дыхание.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
29.	уч.-трен. занятие	Подвижная игра «Салки». Упражнения на расслабление и правильное дыхание.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
30.	уч.-трен. занятие	Бросок шара для выбивания паллины с ближней и средней дистанции. Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Пройди по лестнице».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
МАЙ					
31.	круг. тренировка	Упражнения на тренажере МТБ, велоэргометре. Подвижная игра «Набрасывание колец».	30 мин.	зал АФК	Пед. наблюдение
32.	уч.-трен. занятие	Обучение удару сверху. Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
33.	уч.-трен. занятие	Учебно-тренировочное занятие. Удар снизу, сверху на произвольные дистанции. Подвижная игра «Закинь волан».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
34.	уч.-трен. занятие	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения с обручами, гимнастическими палками.	30 мин.	спорт. зал/ стадион	Пед. наблюдение
35.	уч.-трен. занятие	Многократный бросок шара для выбивания паллины с изменением дистанции и направления броска. Подвижная игра «Сбей предмет».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
36.	уч.-трен. занятие	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.	спорт. зал	Пед. наблюдение
37.	уч.-трен. занятие	Удар по неподвижному мячу с места и в движении с изменением дистанции броска и направлении удара.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение

		Специальные упражнения метателя.			
38.	уч.-трен. занятие	Упражнения для мышц ног. Подготовительные упражнения для освоения прыжков через скакалку.	30 мин.	спорт. зал/ стадион	Пед. наблюдение
ИЮНЬ					
39.	уч.-трен. занятие	Упражнения для развития мелкой моторики. Подвижная игра «Очисти свой сад от камней».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
40.	уч.-трен. занятие	Обучение удару сверху. Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
41.	уч.-трен. занятие	Специальные упражнения метателя. Подвижная игра «У кого меньше мячей».	30 мин.	спорт. зал/ стадион	Пед. наблюдение
42.	уч.-трен. занятие	Подвижная игра «Салки». Упражнения на расслабление и правильное дыхание.	30 мин.	спорт. зал/ стадион	Пед. наблюдение
43.	контрольное занятие	Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
44.	уч.-трен. занятие	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями.	30 мин.	спорт. зал/ стадион	Пед. наблюдение
45.	уч.-трен. занятие	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для развития ловкости.	30 мин.	спорт. зал/ стадион	Пед. наблюдение
46.	уч.-трен. занятие	Упражнения для рук и плечевого пояса. Специальные упражнения метателя.	30 мин.	спорт. зал/ стадион	Пед. наблюдение
47.	уч.-трен. занятие	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.	спорт. зал	Пед. наблюдение
СЕНТЯБРЬ					
48.	уч.-трен. занятие	Повторение пройденного материала. Перемещение под волан для выполнения удара. Удар снизу, сверху на короткие дистанции с сохранением хвата ракетки.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
49.	уч.-трен. занятие	Специальные упражнения для рук и кисти. Подвижная игра «Кто быстрее?».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
50.	уч.-трен. занятие	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.	спорт. зал	Пед. наблюдение
51.	беседа/ практика	Основные правила игры Флорбол. Инвентарь. Экипировка. Начало игры.	30 мин.	спорт. зал/уч. класс	Пед. наблюдение/ опрос
52.	уч.-трен. занятие	Обучение удару по движущемуся мячу. Совершенствование ведения мяча лицом	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение

		вперед по прямой.			
53.	уч.-трен. занятие	Учебно-тренировочное занятие. Совершенствование силы и точности бросков с места. Закрепление выхода под мяч для последующего удара.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
54.	уч.-трен. занятие	Парные упражнения с воланом. Жонглирование волана и удержание его на ракетке при движении. Подвижная игра «Гонка волана».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
55.	уч.-трен. занятие	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для развития силы.	30 мин.	спорт. зал/ стадион	Пед. наблюдение
56.	уч.-трен. занятие	Подготовительные упражнения для освоения прыжков через скакалку или закрепление навыка. Подвижная игра «Невод».	30 мин.	спорт. зал/ стадион	Пед. наблюдение
ОКТАБРЬ					
57.	уч.-трен. занятие	Упражнения для рук, плечевого пояса и туловища. Упражнения с обручами, гимнастическими палками.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
58.	уч.-трен. занятие	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Подвижная игра «Ящерица».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
59.	уч.-трен. занятие	Совершенствование ударов снизу и сверху с сохранением хвата. Подвижная игра «Нападающие и защитники».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
60.	уч.-трен. занятие	Совершенствование броска шара для попадания и приближения к паллино. Упражнения с гантелями.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
61.	уч.-трен. занятие	Упражнения для развития гибкости. Подвижная игра «Сбей кеглю».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
62.	уч.-трен. занятие	Жонглирование. Удары снизу и сверху с изменением дистанции удара. Упражнения для развития мелкой моторики.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
63.	контрольное занятие	Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
64.	уч.-трен. занятие	Специальные упражнения метателя. Подвижная игра «Метко в цель».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
НОЯБРЬ					
65.	уч.-трен. занятие	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Изучение сочетания технического приема ведение – бросок.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
66.	уч.-трен. занятие	Удары снизу и сверху на средние дистанции. Перемещение под волан для выполнения удара. Подвижная игра «Нападающие и защитники».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
67.	уч.-трен. занятие	Подготовительные упражнения для освоения прыжков через скакалку или	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение

		закрепление навыка. Подвижная игра «Невод».			
68.	уч.-трен. занятие	Изучение сочетаний технических приемов: ведение – бросок. Совершенствование силы и точности бросков.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
69.	уч.-трен. занятие	Учебно-тренировочное занятие для совершенствования ведения и последующего броска по воротам с изменением дистанции и направления удара.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
70.	уч.-трен. занятие	Катание шара с целью попасть в другой такой же шар. Упражнения для развития мелкой моторики.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
71.	уч. игра	Учебная двусторонняя игра в бочке 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.	спорт. зал	Игра
72.	уч.-трен. занятие	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для развития гибкости.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
73.	уч.-трен. занятие	Подвижная игра «Нападающие и защитники». Упражнения на расслабление и правильное дыхание.	30 мин.	спорт. зал	Игра
ДЕКАБРЬ					
74.	уч.-трен. занятие	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для развития ловкости.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
75.	уч.-трен. занятие	Закрепление пройденного материала. Хват хоккейной клюшки. Перемещение для выполнения удара .	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
76.	уч.-трен. занятие	Закрепление пройденного материала. Технический прием: ведение – бросок. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Подвижная игра «Сбей предмет».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
77.	уч.-трен. занятие	Закрепление пройденного материала. Удары снизу и сверху на ближние и средние дистанции. Перемещение под волан для выполнения удара.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
78.	уч.-трен. занятие	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.	спорт. зал	Пед. наблюдение
79.	эстафета	Межгрупповая эстафета с элементами спортивных игр бочке, бадминтон,	30 мин.	спорт. зал	Эстафета

		флорбол для закрепления технических и базовых тактических навыков в соревновательной деятельности.			
80.	контрольное занятие	Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств.	30 мин.	спорт. зал	Тестирование
81.	контрольное занятие	Диагностическое тестирование для оценки умений и навыков спортивных игр бочча (бочче), бадминтон, флорбол и определения уровня развития физических качеств.	30 мин.	спорт. зал	Тестирование

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, презентаций.
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. Полевщеников 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.
9. Правдов Д.М. Формирование двигательных действий на основе использования упражнений с целевой точностью у детей дошкольного возраста: дис. ... канд. пед. наук. – Шуя, 2009. – 193 с.;
10. Казаковцева Т.С. Теория и методика физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2010. – 310 с.;
11. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
12. Международные Правила Бочча (BISFed International Boccia Rules – 2017 (v.1)) / Перевод Ю. Гревцевой. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://bocciarus.ru> (22.05.2017)
13. Тимофеева Л. Л. Парциальная программа «Бадминтон для дошкольников». Планирование и конспекты занятий / Л.Л. Тимофеева. — 2-е изд. — М.: ООО «Русское слово — учебник», 2019. — 168 с.: ил. — (ФГОС ДО. ПМК «Мозаичный ПАРК»).
14. Е.Н.Вавилова, "Учите бегать, прыгать, лазать, метать", М., 1983 г. 1. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. М: Академия, 2002г. - 320с.

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.

Контрольно-оценочные материалы

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

Месяц	Показатель	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 считаются 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

Месяц	Показатель	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

Месяц	Показатель	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

Месяц	Показатель	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

Месяц	Показатель	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

Месяц	Показатель	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			
Бочча			
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 считаются точные попадания в цель.			

Правила поведения занимающегося на занятиях в спортивном зале.

1. На занятие спортивной секции допускаются занимающиеся в удобной спортивной обуви, спортивном костюме.
2. На занятие в спортивной секции не приносить телефоны, игрушки, и другие посторонние предметы.
3. В спортивный зал без педагога не входить.
4. На занятии в спортивной секции быть внимательным, слушать педагога.
5. Выполнять упражнения только в присутствии педагога и по его команде.
6. Если упражнение выполняется всеми по очереди, не спешить, подождать, когда твой товарищ выполнит его и освободит место.
7. Во время беговых упражнений не толкать впереди бегущего занимающегося, держать дистанцию, не обгонять впереди стоящих детей.
8. Во время различных спортивных упражнений соблюдать дистанцию или интервал.
9. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать только по назначению.
10. При работе с инвентарем (мяч, скакалка, обруч и т.п.) не подходить близко друг другу, быть очень внимательным, при передаче инвентаря убедиться, что другой ребенок видит вас и готов принять инвентарь.
11. Без разрешения учителя не подходить к снарядам (шведская стенка, маты) стоящих в зале, не сидеть на снарядах (фитбол), не лазать на них.
12. В течение всего занятия, не трогать друг друга руками, не толкать, не разговаривать, не драться.
13. Выходить из зала во время занятий только с разрешения педагога.
14. В случае плохого самочувствия на занятии ребенок должен незамедлительно сообщить об этом педагогу.

Правила поведения занимающегося на занятиях на открытой спортивной площадке.

1. На занятие спортивной секции допускаются занимающиеся в имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.
2. Занимающийся должен бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению.
3. Занимающийся должен быть внимательным при перемещениях по стадиону.
4. Дети выходят организованно с педагогом на место проведения занятий.
5. Под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий. Инвентарь, необходимый для

проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях.

По команде педагога собраться для общего построения, на котором объявляются задачи и план занятия.

Приложение 5

Общая физическая подготовка. Цели и задачи общей физической подготовки. Значение общей физической подготовки на организм занимающегося.

Физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Цель ОФП: повышение функциональных возможностей и общей работоспособности организма человека.

Задачи ОФП:

1. укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, гармоническое физическое развитие, поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, многолетнее сохранение высокого уровня трудоспособности;
2. развитие всех основных физических качеств — силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости;
3. создание базовой основы для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности — трудовой, военной, бытовой и т.д.
4. приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
6. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Средства ОФП:

1. физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, велоезда, упражнения с отягощениями и др.);
2. оздоровительные силы природы;
3. гигиенические факторы

Значение ОФП.

Занятия физической культурой способствуют повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, в том числе

вирусным и бактериальным инфекциям. Это благоприятно сказывается на укреплении защитных функций иммунной системы. Кроме того, ОФП значительно уменьшает процессы старения в организме. В отношении общего развития следует отметить некую особенность. ОФП отличается тем, что она не относится к какому-либо виду спорта.

Приложение 6

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц

Упражнения, направленные на развитие и укрепление различных групп мышц, способствующих хорошей физической подготовке, можно выполнять, используя как комплекс для укрепления отдельных групп мышц или воздействия на различные группы мышц поочередно.

Если в общем развитии отстают какие-то определенные мышцы (слабый брюшной пресс, мышцы ног или рук), то целесообразно работать в одной тренировке с комплексом над определенной группой мышц. Для общей же физической подготовки можно выполнять упражнения для различных групп мышц по принципу «круговой тренировки».

Упражнения для укрепления мышц живота и спины

1. И. п. – лежа на спине. Руки с мячом – над головой. Туловище медленно перемещают из положения лежа в положение, сидя и наклоняют вперед до тех пор, пока мяч не коснется пальцев ног. Дыхание свободное. Повторить 3 – 12 раз.
2. И. п. – лежа на спине. Между ступнями ног зажата подушка или мяч, руки за головой. Ноги сгибают в коленях и подтягивают к животу, совершая круговые движения, как при езде на велосипеде. Дыхание свободное. Повторить 5 – 10 раз.
3. И. п. – лежа на спине. Руки за головой. Медленно переходят из положения лежа в положение сидя. Повторить 2 – 6 раз.
4. И. п. – лежа на спине. Обеими ногами одновременно производят круговые движения снизу вверх до угла 90 градус. Затем ноги возвращаются в и. п. Повторить 4 – 12 раз.
5. И. п. – лежа на спине. Между ступнями ног зажата подушечка или мяч, руки разведены в стороны. Ноги поднимают и отводят в сторону до тех пор, пока подушечка (мяч) не коснется пальцев сначала левой, потом правой руки. Дыхание свободное. Повторить 3 – 12 раз.
6. И. п. – лежа на спине. Руки с мячом впереди. Резким движением изменяют положение – из положения лежа в положение сидя, подтягивая ноги, чтобы коленями коснуться мяча. Повторить 4 – 12 раз.
7. И. п. – лежа на спине. Между ступнями зажата подушечка (мешочек, заполненный песком). Ноги поднимают (быстро) 10 раз под углом 15 градусов, не касаясь пятками пола. Повторить 3 – 12 раз.
8. И. п. – лежа на спине. Обеими ногами в воздухе пишут числа 1, 4, 5, 8 – снизу вверх и наоборот. Дыхание свободное. Повторить 4 – 12 раз.

9. Лежа на спине, поставьте обе стопы на пол, зажмите между колен теннисный мячик и сложите руки в замок. Резко выдохните, оторвав плечи от пола. Одновременно втянув живот. Затем, на вдохе, вернитесь в и.п.

Упражнения для развития мышц груди и рук

1. Сидя прямо, поднимите согнутые в локтях руки так, чтобы кисти оказались на одном уровне с плечами. Не прогибаясь в пояснице, отведите руки назад, пытаясь максимально раскрыть грудную клетку.
2. Сидя прямо, возьмитесь за локоть и, не поднимая плеча растягиваемой руки, потяните его в противоположную сторону. Следите за тем, чтобы корпус оставался неподвижным.
3. Отжимания. Исходное положение: упритесь в пол ладонями и носками ног, пальцы рук смотрят вперед, руки и ноги прямые, лопатки соединены, мышцы пресса напряжены. Не расслабляя мышцы пресса, отожмитесь. При этом тело должно образовывать прямую линию от макушки до пяток. Смотрите точно вперед, но голову при этом не опускайте. Опуститесь так, чтобы грудная клетка была в 5см от пола. Выталкивайте тело на выдохе, с помощью мышц пресса и ног удерживая тело прямо. Не напрягайте спину и держите лопатки вместе. Локти должны быть на уровне плеч – не отводите их назад. Начните с одного подхода из 10 повторов. Выполните столько отжиманий, сколько сможете сделать правильно. А остальные делайте, опираясь на согнутые колени при скрещенных лодыжках.

Упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц

1. Качели. И. п. – стоя прямо, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Согните левую ногу в колене, а правую вытяните как можно дальше вперед, касаясь пола внешней стороной стопы. Поднимите правую руку вертикально вверх. Не выпрямляя левую ногу, оторвите от пола носок правой и согните ее в колене. Наклоните корпус немного вперед и перенесите правую ногу назад, поставив ее на носок. Одновременно отведите правую руку в сторону. Это будет один повтор. Не возвращаясь в исходную позицию, сделайте 12 – 15 повторов, затем поменяйте ноги.
2. Выпад на месте. И. п. – о. с. Поставьте левую ногу вперед на расстоянии большого шага, правая пятка приподнята. Напрягите пресс, распределяя вес тела равномерно на обе ноги. Сгибая колени, опуститесь вниз: левое колено находится точно над лодыжкой, а правое бедро – строго перпендикулярно полу. Вернитесь в исходную позицию, выполните 2 – 3 подхода по 12 – 15 повторов сначала с одной, затем с другой ноги.
3. Выпад с подъемом ноги в сторону. И. п. – стоя прямо и напрягая пресс. Сделайте шаг правой ногой, заводя ее по диагонали за левую и отрывая пятку от пола. Опуститесь в выпад: левое колено не выходит за носок,

- а правое смотрит в пол. Оттолкнитесь правой ногой от пола и отведите ее в сторону, слегка приподняв. Одновременно выпрямите левую ногу. Вернитесь в и. п. Повторите упражнение с другой ноги. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов.
4. Приседание и мах в сторону. И. п. – ноги врозь. Напрягите мышцы пресса и, перенеся вес тела на пятки, сделайте глубокое приседание, руки вперед, бедра почти параллельно полу. Колени не должны заходить на носки. Вернитесь в и. п. и сразу же отведите правую ногу в сторону, носок на себя, позвоночник в нейтральном положении. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.
 5. Приседание у стены. И. п.: опираясь спиной и ягодицами о стену, поставьте ноги на ширине плеч на расстоянии 60 сантиметров от стены. Не отрывая корпус от стены, присядьте, чтобы колени были согнуты под углом около 135 (90) градусов. Задержитесь в этом положении на 10 секунд. Затем полностью выпрямите ноги и задержитесь на 20 секунд.
 6. Отведение ноги вперед и в сторону. И. п.: ноги врозь, пресс напряжен, руки скрещены на груди. Слегка согнув правую ногу, поднимите левое колено так, чтобы левая щиколотка оказалась на уровне правой икры. Усилением мышц бедра выпрямите левую ногу перед собой пяткой вперед. Вернитесь в предыдущую позицию, после чего отведите рабочую ногу в сторону, держа корпус прямым. Снова займите предыдущую позицию. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.
 7. Мах ногой назад. И.п.: стоя на мягкой поверхности, например на гимнастическом коврике. Встаньте на колени, руками обопритесь о пол. Позвоночник параллелен полу, шея на одной линии с позвоночником, не опускайте голову вниз и не закидывайте ее назад. Не отрывая ступни от пола, вытяните правую ногу назад. Медленно поднимите ее, чтобы бедро было параллельно полу. Затем поднимите левую руку вверх чуть выше уровня плеча. Задержитесь на мгновение и медленно вернитесь в и. п.: сначала опустите руку, затем ногу. Выполняя упражнение, напрягайте мышцы пресса, чтобы не прогибать спину. Таз и грудная клетка должны быть параллельны полу. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.
 8. Отведение ноги в положении лежа. И. п.: лежа на правом боку, слегка согните правую ногу, левая нога прямая. Напрягая пресс, поднимите левую ногу до уровня бедер, затем разверните ступню наружу, чтобы носок смотрел в потолок. Верните ступню в прежнее положение и опустите ногу. Для увеличения нагрузки, на лодыжки можно надеть утяжелители весом по 1,5кг каждый. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

Приложение 7

Общеразвивающие упражнения без предметов

1. И.п. - стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки через стороны - вдох, опустить - выдох
2. И.п. - руки на пояс. Движения головой вперед, назад, вправо, влево.
3. И.п. - руки опущены. Поднимание и опускание плеч одновременно, поочередно.
4. И.п. - руки к плечам. Круговое вращение рук в плечевых суставах вперед, назад.
5. И.п. - одна рука вверх, другая вниз. Рывки руками.
6. И.п. - руки перед грудью. Рывки руками с поворотом.
7. И.п. - руки опущены. Круговые движения вперед, назад прямыми руками в плечевых суставах вперед, назад.
8. И.п. - одна рукаверху, другая внизу. Соединить пальцы рук за спиной.
9. И.п. - руки вытянуты вперед, ладони вниз. Повернуть вытянутые руки ладонями вверх.
10. И.п. - одна рука на поясе, другая поднята вверх. Наклоны туловища вправо и влево (потянуться за рукой).
11. И.п. - руки на поясе. Круговое вращение туловищем.
12. И.п. - ноги широко расставлены. Наклоны к правой (левой) ноге.
13. И.п. - руки вытянуты вперед. Выполнить мах ногой вперед, коснуться разноименной руки.
14. И.п. - ноги на ширине плеч. Приседания (не отрывая пяток).
15. И.п. - прыжки на месте (вперед, назад, вправо, влево, с поворотом).

Приложение 8

Упражнения для развития равновесия

Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение своего тела. Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга.

Равновесие развивается в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры, также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела. Основным средством воспитания устойчивого равновесия являются физические упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны. Физические упражнения представляют собой специально подобранные и методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности, а также подвижные игры.

Упражнения для развития равновесия:

- ходьба по шнуру (длина 8-10 м), положенному на полу (земле), прямо и по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой.
- ходьба, переступая через палку или веревочку, поднятые от пола на высоту 15-20 см.

- встать на бревно (скамейку), пройти по нему, переступая через кубик, который поставлен на середину, и сойти вниз.
- встать на бревно (скамейку), пройти до ее середины, повернуться кругом, дойти до конца и спрыгнуть.
- встать на доску, которая лежит на полу (земле), пройти до ее конца (руки на поясе, в стороны или вверх).
- во время ходьбы или бега по сигналу взрослого принять определенное положение (присесть, стать на одну ногу и т. д.).
- пройти или пробежать между двумя начерченными на земле линиями, не наступая на них (расстояние между линиями 20 см).
- пробежать между расставленными на полу (земле) предметами (кубиками, мячами, шишками), не касаясь их руками.

Приложение 9

Упражнения для развития мелкой моторики рук

Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

Физические упражнения для коррекции и развития мелкой моторики рук

Упражнения с одним теннисным мячом:

1. Катать мяч, зажатый между ладонями.
2. И.п. - мяч лежит на тыльной стороне кисти и прижат ладонью другой руки: Менять положение рук, не теряя мяча.
3. Подбросить мяч вверх одной рукой, поймать другой.
4. Подбросить мяч вверх одной рукой, хлопнуть один раз в ладоши, поймать в две руки. (для усложнения упражнения – увеличение хлопков во время подброса мяча)
5. Бросить мяч в пол, ловить одной рукой поочередно то правой, то левой.
6. Бросить мяч в пол, ловить одной рукой поочередно то правой, то левой, но ладонью вниз.
7. Быстро поднять руку с мячом выше уровня головы (ладонь с мячом направлена вниз к полу), отпустить мяч, и догнать его захватывая этой же рукой ладонью вниз.
8. Тоже упражнение, но перехват делается другой рукой.
9. Передавая мяч из руки в руку, делать круговые движения вокруг шеи, корпуса, под одной ногой и другой ногой (мяч перекладывается за шеей, за корпусом, под коленом).
10. Ударяя мяч в пол, делать прыжки со сменой ног.

11. Перекатывание мяча между ног по полу, описывая восьмёрку, со сменой рук.
12. Броски мяча в стену, поймать одной рукой, ладонь обращена к стене; чередование рук.
13. Стоя спиной к стене (0,5 метра от стены), ударить мячом в пол, развернуться, поймать мяч двумя руками.

Упражнения с короткой скакалкой:

1. И.п. - в одной руке находятся обе ручки скакалки: вращение скакалкой вертикально вдоль корпуса вперед, при ударе скакалки в пол сделать прыжок вверх (6 раз).
2. И.п. - тоже, но с двумя скакалками.
3. И.п. - в каждой руке по ручке одной скакалки: традиционные прыжки на двух ногах (ноги вместе слегка согнуты в коленях, при прыжке ноги в коленях не сгибать, прыжок невысокий).

Упражнения с 2 теннисными мячами:

1. И.п. - В каждой руке по мячу: поменять мячи местами, подбрасывая их одновременно невысоко.
2. И.п. - В каждой руке по мячу, поменять мячи местами, подбрасывая их поочередно невысоко.
3. И.п. - Тоже упражнение, но с ударом в пол.

И.п. - Тоже упражнение, но с ударом в стену.

Приложение 10

Упражнения с теннисными мячами.

1. И.п. - о.с., мяч в одной руке. Бросить мяч вверх, поймать мяч этой же рукой (4-6 раз).
2. И.п. - о.с., мяч в одной руке. Бросить мяч вверх, поймать другой рукой.
3. И.п. - о.с., мяч в левой руке. Бросить мяч в пат перед собой, поймать после отскока правой рукой. Бросить мяч правой рукой, поймать после отскока левой рукой (6-8 раз).
4. И.п. - о.с., мяч в левой руке внизу. Бросить мяч высоко вверх, поймать мяч правой рукой. То же, но другой рукой. Затем усложнить задание: бросить мяч высоко вверх, хлопнуть в ладоши, поймать мяч (6-8 раз).
5. И.п. - о.с., мяч в правой руке. Ходьба в медленном темпе, подбрасывая мяч вверх и ловя ладонью сверху, снизу правой рукой. То же, но левой рукой. То же, но чередуя правую и левую руку (выполнять упражнение в течение 30-40 с.).
6. И.п. - о.с., мяч в правой руке. Бросить мяч вверх, поднять левую ногу вперёд, хлопок в ладоши под ногой, поймать мяч двумя руками. То же, но ловя мяч одной рукой (5-8 раз).
7. И.п. - о.с., мяч в правой руке. Поднять ногу в сторону, бросить мяч под ногой, поймать двумя руками (4-6 раз).
8. И.п. - о.с., ноги вместе, мяч внизу в левой руке. Равновесие на левой ноге, мяч в прямых руках впереди. То же на правой ноге (4-6 раз).

9. И.п. - ноги врозь, мяч внизу в руках. Наклониться вперёд, положить мяч как можно дальше. Выпрямиться, затем наклониться и взять мяч (4-6 раз).
10. И.п. - о.с., бросить мяч высоко вверх, присесть, встать, поймать мяч (4-6 раз).

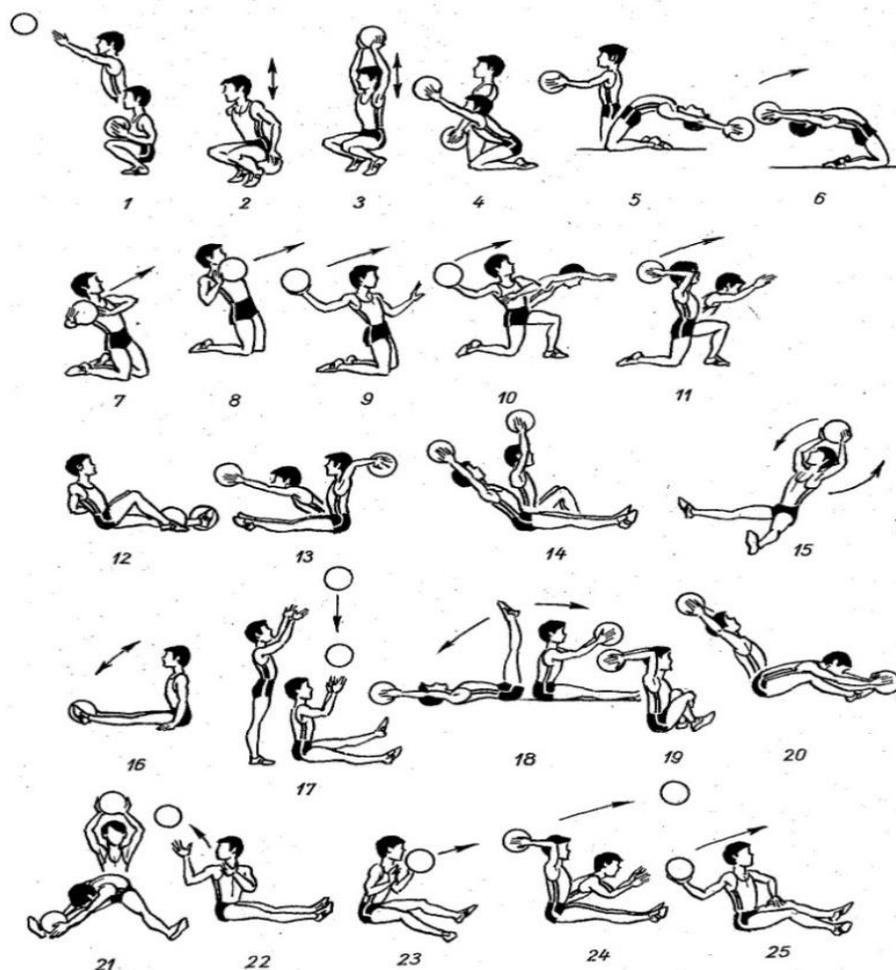
Приложение 11

Упражнения с набивными мячами

Комплекс упражнений с набивными мячами весом от 1 до 5 кг, которые используются с учетом возраста и уровня подготовленности занимающихся как отдельными учащимися, так и в парах, группах.

Примерные упражнения, проделываемые из положений приседа, стоя на коленях, стоя на левом (правом) колене, сидя. В перечисленных исходных положениях с мячом в руках выполняются следующие движения:

- наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений;
- броски набивного мяча из-за головы вверх и вперед, снизу-вверх и вперед, сбоку вперед одной и двумя руками, толкание мяча одной и двумя руками;
- подскоки и прыжки с мячом в руках, броски мяча ногами вверх и вперед;
- наклоны, вращения туловища с мячом в руках, подбрасывание и броски мяча, толкание мяча одной и двумя руками от плеча, груди вверх вперед, метание мяча сбоку одной и двумя руками.



Упражнения с обручем

1. И.п. - стоя, обруч вниз. Дыхательные упражнения.
2. И.п. - то же. Движения головой вправо, влево, вперед, назад.
3. И.п. - то же. Круговые движения плечами.
4. И.п. - то же. Поднимать обруч вверх, опускать обруч вниз.
5. И.п. - обруч в правой руке. Лево́й рукой выполнять круговые движения в плечевом суставе и наоборот.
6. Вращение обруча на одной руке.
7. Вращение обруча на поясе.
8. И.п. - обруч вверх. Наклоны вправо, влево, вперед, назад.
9. И.п. - обруч вниз. Присесть - обруч поднять вверх, встать - обруч опустить вниз.
10. Держать обруч на уровне пояса вертикально. Прыжки через обруч, как через скакалку.
11. Обруч на полу. Ходьба по обручу приставным шагом вправо (влево), шагом «пяточка к носочку».
12. Игра «Быстро крутим обруч»: за обруч держатся 4 человека, быстро перебирая руками и передвигая обруч.

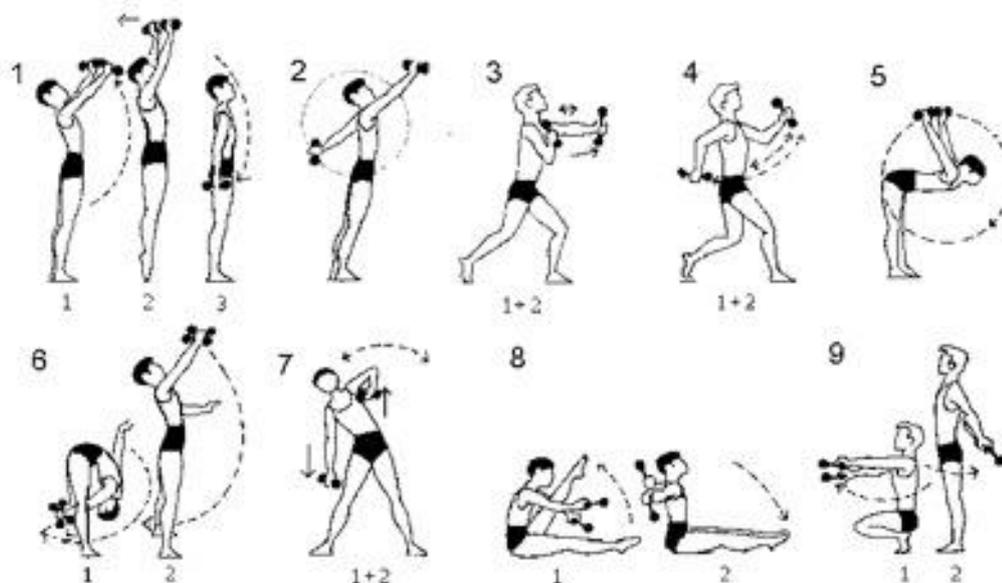
Упражнения с гимнастической палкой (клюшкой)

1. И.п. - стоя, палочка вниз. Палочка вверх, движение головой назад - вдох, палочка вниз, голова вперед - выдох.
2. И.п. - то же. Движение плечами вверх, вниз.
3. И.п. - то же. На счет «раз» - палочка вверх, на счет «два» - палочка на лопатки, на счет «три» - палочка вверх, на счет «четыре» - палочка в и.п.
4. И.п. - палочка на лопатках, ноги на ширине плеч. Повороты в левую (правую) сторону.
5. И.п. - то же. Наклоны в левую (правую) сторону.
6. И.п. - палочка перед грудью в вытянутых руках. На счет «раз» - наклон вниз, палочку положить на пол. На счет «два» - и.п., руки на пояс, на счет «три» - наклон вниз, взять палочку, на счет «четыре» - и.п.
7. И.п. - палочка вниз. Перешагивание через палочку (палочку из рук не выпускать).
8. И.п. - палочка вниз. Приседания, палочка вперед.
9. Палочку держать двумя руками (ладонью вверх, ладонью вниз). Поворачивать палочку вправо, затем влево.
10. Взять палочку двумя руками за нижний конец (палочка вертикально). Переместить руки (кулачок к кулачку) до верхнего конца палочки.
11. Прыжки на одной ноге с опорой на палочку.
12. Палочка - на полу. Перешагивание через палочку вперед, назад, влево, вправо.

13. Палочка - на полу. Перепрыгивание через палочку вперед, назад, влево. Вправо.

Приложение 14

Упражнения с гантелями



1. И.п. – о.с. Поднять прямые руки вперед-вверх, вставая на носки. Опустить прямые руки через стороны вниз.
2. И.п. – о.с., одна рука вверх. Попеременное вращение прямыми руками в переднее -задней плоскости: поднимать руку сзади, а опускать спереди.
3. И.п. – гантели удерживаются перед грудью, стоя в выпаде (на каждом занятии менять положение ног). Попеременное выпрямление рук вперед.
4. И.п. – то же, что в упр. 3. Движения рук – как при беге.
5. И.п. – стоя в наклоне с прогнутой спиной, руки опущены вниз. Круговые движения прямыми руками вперед-вверх – назад-вниз.
6. И.п. – широкая стойка, гантели в одной руке над головой, вторая свободно опущена. Наклоны вперед, направляя гантели между ног. Упражнение следует выполнять махом за счет мышц спины, а не руки.
7. И.п. – ноги врозь, гантели внизу. Наклоны в стороны, подтягивая одну гантель вдоль туловища вверх (до подмышки), вторая при этом свободно опущена.
8. И.п. – сед. Руки разведены в стороны и удерживают гантели за один из шаров. Перекрещивание рук под ногой и разведение их в стороны.
9. И.п. – о.с. Гантели удерживать за один из шаров. Приседания с маятниковыми движениями руками вперед. В приседе пятки надо отрывать от пола, спина прямая.

Упражнения со скакалкой

Упражнения в прыжках положительно влияют на организм ребенка: укрепляют мышцы и связки нижних конечностей, совершенствуют координацию движений, развивают ловкость и смелость. В процессе выполнения движения активизируется мыслительная деятельность как необходимое условие овладения саморегуляцией движения. Анализируя и сопоставляя результаты движений, ребенок, сначала под руководством инструктора, а затем и самостоятельно, способен делать простейшие обобщения, выделять наиболее эффективные способы выполнения, осознанно их применять с учетом конкретных условий.

Необходимо правильно подобрать инвентарь для маленького спортсмена, он должен соответствовать его росту.

При обучении ребенка прыжкам через скакалку важно придерживаться простых правил:

- начинать с простых прыжков двумя ногами на месте (без спортивного снаряда);
- второй этап — упражнения с ровным вращением скакалки. Инвентарь держат кистью руки и вращают его в темпе прыжка;
- перескакивания через шнур.

Во время упражнений ребенок должен делать паузы для отдыха.

Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) со скакалкой

1. И.п. - стоя, ноги вместе, руки в стороны, сложенная пополам скакалка находится в правой руке. 1–2 – встать на носки, руки опустить вниз, сводя лопатки, передать скакалку за спиной в левую руку; 3–4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону.
2. И.п. - стоя, ноги вместе, сложенную пополам скакалку держать сзади внизу хватом двумя руками. 1–2 – полуприсед, натянутую скакалку назад; 3–4 – и.п.
3. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, сложенную вдвое скакалку держать внизу хватом двумя руками. 1–2 – скакалку поднять вверх; 3–4 – скакалку отвести назад вниз; 5–6 – скакалку поднять вверх; 7–8 – и.п.
4. И.п. - лежа на животе, сложенная пополам скакалка находится сверху. 1 – натягивая скакалку, руки поднять вверх, прогнуться назад; 2–3 – держать; 4 – и.п.;
5. И.п. - ноги на ширине плеч, сложенная пополам скакалка натянута сзади на лопатках. 1–3 пружинящие наклоны вправо; 4 – и.п.; 5–8 – то же влево.
6. И.п. - ноги на ширине плеч, сложенную пополам скакалку держать сверху хватом двумя руками. 1 – наклон вперед, скакалку опустить вниз; 2–3 – поднять сначала носки, а затем пятки, продеть скакалку под ногами; 4 – выпрямиться, скакалка находится сзади внизу; 5–8 – то же в обратном порядке.

7. И.п. - ноги на ширине плеч, стоя на скакалке, скакалку держать хватом за два конца, руки впереди. 1–2 – отводя руки в стороны, наклон вперед прогнувшись; 3–4 – и.п.
8. И.п. - сидя, скакалка, сложенная пополам, натянута на коленях хватом двумя руками за концы. 1–4 – сгибая ноги, выполнить перемах через скакалку, вернуться в сед (скакалка под ногами); 5–8 – перемах в и.п.
9. И.п. - лежа на спине, сложенную пополам скакалку держать вверху хватом двумя руками. 1–2 – сесть, наклон вперед, скакалку вперед, коснуться натянутой скакалкой носков ног; 3–4 – держать; 5–8 – и.п.
10. И.п. - стоя ноги вместе, скакалку держать впереди хватом за два конца. 1 – перепрыгнуть вперед через скакалку; 2 – то же назад. (Перестроение в круг и взять ленты вместо скакалок).

Обучение вращению скакалки.

Прыжки через скакалку - упражнения с большой физической нагрузкой. Поэтому очень важно научить правильным движениям руками. Необходимо показывать упражнения, а не ограничиваться методами слова. Это обеспечит более правильное воспроизведение заданных упражнений. Начальная нагрузка должна быть не более одной минуты.

Обучение вращению скакалки следует начинать с раскачивания и махов вначале одной, а затем одновременно двумя руками. Далее надо учить кругам и махам скакалкой в боковой плоскости:

1. И. п. — стойка, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Круговые махи скакалкой согнутой рукой в правой боковой плоскости, а затем то же, левой рукой. То же, назад.
2. И. п. — стойка, руки вправо, скакалка в двух руках. Выполнять махи и круги руками в боковой плоскости.

Начальное вращательное движение скакалки выполняется всей рукой, начиная плечевым, локтевым и лучезапястным суставами, а затем, после одного - двух вращений, — только круговым вращением кисти. Движения кисти должны быть равномерными. Махи и круги скакалкой необходимо сопровождать небольшими пружинистыми движениями ног и наклонами туловища в сторону маха.

Изучение подскоков (прыжков) следует начинать с вращения скакалки вперед. Это позволяет прыгающему зрительно контролировать движение скакалки и точно определять момент толчка ногами. Толчок энергичный и короткий, главным образом за счет разгибания голеностопных суставов (колени сгибать слегка), а приземление мягкое в полуприсед перекатом с носков на полную стопу. Чтобы овладеть мягким приземлением, правильной работой кистей и правильной осанкой, прыжки необходимо разучивать без скакалки у опоры и на середине.

Начинать обучение рекомендуется с простого (обычного) прыжка, выполняемого толчком двух ног, вытягивая тело в фазе полета и приземляясь

на носки с перекатом на всю стопу в полуприсед. Вначале осваивают двойные прыжки на обеих ногах. Подготовительные упражнения можно рекомендовать следующие:

- И. п. — стойка, руки в стороны-книзу, скакалка впереди. а) перешагнуть через неподвижно висящую скакалку; б) перешагнуть двойным прыжком вперед и назад через неподвижно висящую скакалку; в) то же, но через качающуюся скакалку.
- И. п. — стойка, скакалка сзади, а) перемахнуть скакалку через голову вперед и перешагнуть через скакалку; б) то же, но вращая скакалку; в) то же, но с небольшим прыжком перешагнуть через скакалку (двойной прыжок); г) выполнить несколько двойных прыжков через скакалку без остановки.

После освоения подготовительных упражнений переходят к серийному выполнению двойных прыжков, вращая скакалку вперед.

Упражнения со скакалкой изучаются в следующей последовательности:

1. Перешагивания и прыжки через неподвижную, лежащую на полу или на земле скакалку, стоя лицом, боком или спиной к ней.
2. То же через неподвижную скакалку, но висящую на высоте 10-15 см.
3. Прыжки толчком одной или двумя ногами через лежащую, а затем и висящую (неподвижно) скакалку.
4. Пробегание после нескольких вращений скакалки.
5. Пробегание боком и спиной вперед.
6. Пробегание потоком (один за другим) после определенного числа вращений.
7. Перепрыгивание через неподвижную скакалку на высоте 15— 20 см от пола:
 - с места толчком одной;
 - с шага и с разбега;
 - те же упражнения толчком двумя ногами.
8. Перепрыгивание через качающуюся скакалку (подводящие упражнения к прыжкам через вращающуюся скакалку) с шага или с разбега вперед, в сторону, назад.
9. Перепрыгивание через вращающуюся скакалку:
 - вбежать, перепрыгнуть через скакалку и выбежать;
 - вбежать боком, перепрыгнуть и выбежать;
10. Прыжки. Вбежать, выполнить двойные и обычные прыжки на обеих ногах (лицом, боком к скакалке).

Приложение 16

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\r	Выброс мячей не рабочей рукой или ногой
8	Р\r	Выброс мячей рабочей рукой или ногой

Приложение 17

Приемы бросков и их обозначение в спортивной игре бочче

№	Приемы бросков	Обозначение
1	Бочче	Может быть и другое написание: boccie 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 поинтинга.
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.

Развитие навыка «Захват»

Чтобы бросать или катить шар, игрок сначала должен почувствовать правильный хват шара рукой.

Готовность спортсмена:

- рука ребенка должна плотно обхватывать шар;
- ребенок должен полностью контролировать шар, находящийся в его руке.

Удерживание шара:

- поднимите шар на уровень пояса;
- проверьте, чтобы шар находился в ладони;
- проверьте, чтобы пальцы лежали ровно на нижней части шара;
- большой палец придерживает шар, но не давит на него;
- слегка сожмите пальцы вокруг шара;
- можно держать шар, располагая ладонь сверху, но это не подходит для спортсменов с маленькими руками.

Основные аспекты обучения - Хват.

- убедитесь в том, что ребенок различает цвет своего шара;
- убедитесь в том, что ребенок справится с шаром данного веса/ размера;
- когда ребенок держит шар, проверьте, как распределены пальцы на нижней поверхности;
- проверьте, чтобы шар располагался на той части ладони, которая находится ближе к пальцам, а не к запястью;
- чтобы проверить, может ли спортсмен играть шаром в перевернутом положении, попросите спортсмена перевернуть руку ладонью книзу. Проверьте, надежно ли шар держится в руке, не падает ли он.

Обратите внимание ребенка на то, что именно рука контролирует направление, скорость, расстояние броска, поэтому очень важно выполнять хват правильно для достижения хорошего результата.

Вы можете помочь занимающемуся с маленькими руками, который по этой причине не может обхватить шар правильно, вследствие чего он слабо контролирует/ не контролирует шар бочке.

Ошибки и трудности при практике хвата

Ошибка	Исправление	Отработка
Шар лежит слишком близко к запястью.	Попросите ребенка поднять шар кончиками пальцев, затем перевернуть руку, не давая шару скатиться к запястью.	Попросите ребенка попрактиковаться, поднимая шар и удерживая его в правильном положении. Или попробуйте взять шар меньшего размера.
Шар падает из руки, когда ребенок переворачивает руку.	Предложите ребенку не использовать такой бросок.	Попробуйте использовать шар меньшего размера для всех видов броска.

Советы педагогу по развитию навыка «хват»:

- свободной рукой ребенок придерживает шар, готовясь выполнить бросок;
- не спешите переходить к положению руки сверху шара;
- главное – контролировать шар;
- большой палец направляет шар, не нужно сильно прижимать его.

Развитие навыка «Бросок из позиции стоя»

Чтобы научиться катить или бросать шар, спортсмену сначала нужно почувствовать, что такое правильная стойка при броске шара.

Важно, чтобы у занимающегося была надежная опора.

Готовность ребенка:

- ребенок может стоять, распределяя вес тела на обе ноги;
- у ребенка есть надежная опора, он твердо стоит на ногах перед броском (сидит на стуле);

Основная стойка:

- ноги врозь на расстоянии ширины плеч;
- держите плечи ровно, туловище прямо напротив цели, вес распределен равномерно на обе ноги;
- впереди стоит нога, противоположная руке, которой будет выполнен бросок; т.е. у правши левая нога впереди, у левши – правая;
- убедитесь, что положение стоп направлено на цель;
- не забывайте всегда фокусировать взгляд на цели;

Бросок и возвращение в исходное положение:

- до того, как подающая рука начинает движение, слегка согните колено, впереди стоящей (опорной) ноги, но не напрягайте его, вес тела распределен на обе ноги;
- отведите руку по прямой назад к туловищу;
- локоть распрямите, вес на ноге, стоящей сзади;
- когда шар на пике замаха назад, находящаяся впереди стопа должна стоять устойчиво для сохранения максимального равновесия;
- когда рука плавно выносится вперед, вес переносится на стоящую впереди ногу (перенос центра тяжести с толчковой ноги на опорную);

- стоящая впереди нога не должна выходить за лицевую линию, плечи направлены на цель;
- выполните бросок шара на площадку точно перед собой;
- продолжайте естественное движение кисти вперед и вверх после броска.

Такая стойка применяется при подаче шара как подбрасыванием, так и качением.

Советы педагогу по развитию навыка «бросок из позиции стоя»:

- для правильного положения стоп на этапе разучивания навыка можно использовать коврик с отпечатками стоп. Когда игрок привыкнет к правильной позиции, необходимость в коврике отпадет.
- нужно обратить внимание на устойчивое равновесие в течение выполнения всего броска. Проверьте положение ног перед броском. Ноги должны быть на ширине плеч и не более того.
- встаньте сзади игрока и помогите ему/ей держать туловище прямо напротив цели. Обеспечьте такое положение во время всего движения.
- убедитесь, что голова игрока насколько возможно неподвижна во время подачи. Направьте плечи игрока прямо на цель.
- убедитесь, что спортсмен бросает шар из-за лицевой линии. Сначала попросите спортсменов начинать движение от конца корта. Так они не смогут заступить линию фولا.
- кисть, рука и плечо должны находиться на одной прямой линии, посылая шар к цели.

Развитие навыка «Прицельный бросок»

Этот бросок выполняется плавно и мягко. Это бросок качением, а не вбрасыванием и используется для получения очка или увеличения счета. Прицельный бросок противопоставляется мощному броску, который предназначен для того, чтобы разбить другие шары.

Готовность ребенка к броску:

- занимающийся может делать движение рукой плавно на протяжении всего броска;
- занимающийся понимает концепцию и стратегию медленного броска, при котором шар выпускается из руки более плавно.

Стойка:

- ребенок встает в основную стойку, расставляя ноги на ширину плеч;
- впереди стоит нога, противоположная руке, которой будет выполнен бросок; т.е. у правши левая нога впереди, у левши – правая;

Убедитесь, что положение стоп направлено на цель.

Напоминайте ребенку, что он должен всегда

фокусировать взгляд на цели.

Бросок:

- вытолкните шар вперед почти на уровень глаз, после чего следует мах руки вниз;
- отведите прямую руку назад, близко к телу;
- напомните ребенку, что рука не сгибается в локтевом суставе, а вес тела - в основном на той ноге, которая расположена сзади;

- плавно вынося прямую руку вперед, спортсмену нужно перенести вес на ногу, стоящую впереди;
- когда рука проходит около ноги, вес тела следует распределить между обеими ногами;
- выброс мяча из руки;
- пусть ребенок вбросит мяч на корт прямо перед собой;
- продолжайте естественное движение рукой вперед и вверх;
- напомните ребенку, чтобы он не заступал ногой за лицевую линию, чтобы плечи были направлены на цель;
- этот бросок можно совершить подбрасыванием.

Ключевые фразы при обучении ребенка навыку

«Прицельный бросок»:

- шар выпускаем из руки вниз;
- шар нужно отпускать мягко и плавно;
- стоим устойчиво, колени слегка согнуты;
- ставим вперед ногу, противоположенную бросковой;
- смотрим на цель;
- плечи слегка вперед, направлены в сторону цели;
- руку ведем плавным движением вперед, без рывков.

Советы педагогу по развитию навыка «прицельный бросок»

- необходимо обратить особое внимание на то, что мяч выпускается из руки более мягко и плавно;
- можно помочь ребенку не только с начальным махом вперед, но и махом руки назад и медленным плавным движением вперед к цели.

Основные аспекты обучения навыку «прицельный бросок».

1. Педагог стоит позади	2. Педагог стоит сбоку	3. Педагог стоит позади
когда шар находится на уровне пояса, положите руки ребенка под шар и подтолкните шар так, чтобы он полетел на уровне глаз	когда спортсмен посылает мяч вперед, проверьте, является ли движение мяча вперед плавным. Если нет, ослабьте своей правой рукой хват спортсмена, чтобы шар двигался вперед свободно	после броска положите вашу правую руку на запястье и кисть правой руки спортсмена
возьмите правую руку ребенка, расположенную под шаром, и отведите ее назад		ведите руку спортсмена вверх, до того, как она станет параллельна земле
в это же время отведите левую руку в сторону для равновесия	напомните спортсмену, что естественное движение рукой, продолжающее бросок, не должно быть резким	в то же время своей ногой пододвигайте левую ногу спортсмена вперед так, чтобы она остановилась перед лицевой линией. Придерживайте плечи спортсмена, чтобы они смотрели на цель
спортсмен стоит в задней стойке с отведенной назад рукой		
правой рукой поддерживает шар снизу и начинает движение шара вперед		
при выполнении всех этапов броска напоминайте спортсмену, что выпуск шара должен быть медленным и мягким, а не сильным и быстрым		

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 волан 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 руками
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, поочередно бросать их вверх и ловить. Постепенно увеличивать скорость выполнения.
2. Поочередно 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 22

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 голени. Ракетка в двух руках или одной, как и в предыдущих упражнениях.

Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой

1. Контроль за выпуском волана из пальцев руки и за движением обода ракетки навстречу волану.
2. Жонглирование открытой или закрытой стороной ракетки. Игрок, находясь в игровой стойке, выполняет удары по волану, направляя его вверх.
3. Высокое жонглирование. Каждый раз посылая волан вверх как можно выше.
4. Жонглирование (одним из вариантов) с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.
5. То же, но выполняя два круговых вращения левой рукой в плечевом суставе.
6. То же, но с прыжком, располагая бедра параллельно полу и подтягивая пятки к ягодицам. Юноши могут выполнять прыжок, подтягивая колени к груди

7. 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.
8. 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
9. 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.
10. Жонглирование поочередно правой и левой рукой, передавая ракетку из руки в руку. Упражнение может выполняться открытой стороной, закрытой или поочередно.
11. 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 23

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 подвешен 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 длиной 3,5-4 метра.

Кто быстрее?

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 5 м. и более от стартовой линии располагаются 10 кеглей. Занимающиеся стоят в одну шеренгу, у каждого в руке шар для бочке (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 12 м. 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. Обучающиеся 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. Подобрал 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. Подобрал 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. Обучающиеся 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 на 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, уловив 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.

Приложение 24

Упражнения для развития гибкости

Гибкость – это умение хорошо расслаблять мышцы, и выполнение движений с большой амплитудой. В то же время с этим, правильное сочетание напряжения с расслаблением снижает энергетические затраты и предупреждает травмы мышечно-связочного аппарата. Развитию гибкости помогают специальные упражнения на растягивание. Эти упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды движения.

При развитии гибкости особое внимание стоит уделять предварительной подготовке мышц (бег, разминка). Упражнения на гибкость могут быть активные и пассивные, т. е. выполняемые самостоятельно или с помощью партнера, отягощения. Активные то же можно разделить на упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи), без отягощений.

Примерные упражнения для развития гибкости

1. И. п.: лежа на спине. Выполнение: поднять прямые ноги, коснуться пола за головой, вернуться в и. п. с прямыми ногами.
2. И. п.: стойка ноги врозь, мяч набивной за головой. Выполнение: перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо.
3. И. п.: партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Выполнение: поочередные наклоны вперед с поднятием партнера на спину и потряхиванием. Партнеру, лежащему на спине, необходимо расслабиться, не поднимая ног вперед.
4. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
5. И. п.: ноги врозь, обруч удерживается руками на пояснице. Выполнение: вращение обруча на бедрах.

- б. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч за спиной. Выполнение: передача мяча из-за спины с ловлей его спереди двумя руками.

Приложение 25

Специальные упражнения метателя

В теории и методике физической культуры метание рассматривается как «...движение ациклического типа, имеющее скоростносиловой характер. Упражнения в метании развивают все группы мышц, но особенно мышцы плечевого пояса. Развиваются также ловкость, глазомер, гибкость, быстрота, равновесие. Метание выполняется на дальность и в цель, причем обучение метанию на дальность предшествует обучению метанию в цель». Обучение метаниям начинают в дошкольном возрасте. Детей обучают различным видам метания, начиная с более простых: «прямой рукой сверху», «из-за спины через плечо», «прямой рукой снизу», «прямой рукой сбоку», «метание с четырех шагов», «метание с разбега» (*Казаковцева Т.С. Теория и методика физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2010. – 310 с.;*)

Определение понятия «бросок», применительное к конкретным видам спорта, приводится в энциклопедических и толковых словарях, реже – в правилах соответствующих видов спорта, спортивных игр.

Обучение метанию представляет собой организованный, планомерно и систематически осуществляемый процесс совместной деятельности обучающего и обучаемого, целью которого является формирование познавательной деятельности, элементов мировоззрения, будущей профессиональной, учебной или спортивной деятельности, овладение знаниями, умениями и навыками.

Во всех способах метаний, как видах ациклических упражнений, выделяют следующие фазы: подготовительную, которая создает благоприятные условия для совершения броска и заключается в принятии оптимального исходного положения перед замахом, выполнении замаха, а также разбега – в метаниях с разбега; основную, заключающуюся в совершении броска, когда, в момент броска, снаряду передается определенное усилие, обеспечивающее скорость и дальность полета, причем бросок необходимо выполнять по дугообразной траектории; заключительную, направленную на погашение усилия, затраченного на бросок и удержание равновесия.

Формирование двигательных действий должно осуществляться на основе повторения физических упражнений с целевой точностью. На каждом этапе обучения необходимо провести предварительный анализ выполнения детьми двигательных действий, установить основные ошибки и установить ориентиры для их исправления.

Рекомендуется при обучении метанию на дальность применять вспомогательные средства: броски через высоко натянутые веревки, волейбольные сетки, в вертикальные цели, столбы, щиты, мишени и др.

Приложение 26

Упражнения для развития ловкости

Ловкость – это быстрое и точное реагирование на неожиданно возникающие ситуации, искусное владение движениями в сложных изменяющихся ситуациях. Без развитого в достаточной степени качества ловкости добиться высоких спортивных показателей не получится. Для развития ловкости используются гимнастические и акробатические упражнения, упражнения в технике и тактике игры с неожиданно изменяющимися ситуациями, различные подвижные и спортивные игры.

Воспитание ловкости связано с совершенствованием функций различных анализаторов, и в первую очередь двигательного навыка. Эффективное воздействие на функциональное совершенствование двигательного анализатора и, следовательно, на развитие ловкости могут оказать упражнения, содержащие элементы новизны и представляющие для занимающихся определенную координационную трудность.

На занятиях можно выделить три этапа в воспитании ловкости. Первый этап: совершенствование пространственной точности и координации движений, при этом не имеет значения скорость, с которой выполняются упражнения. Главное - точность движений. Второй этап: пространственная точность и координация движений, которые могут осуществляться в сжатые отрезки времени. Третий этап: упражнения второго этапа, связанные с неожиданно изменяющимися условиями.

Ловкость можно воспитать по-разному:

- ловкость, проявляемая в упражнениях, связанных со сменой позы. Например: быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться и т.д.
- ловкость, проявляемая в упражнениях, которые выполняются в сложных условиях меняющейся обстановки. Например: полоса препятствий, различные лазанья.
- ловкость, проявляемая в упражнениях с меняющимся сопротивлением. Например: перетягивания и упражнения типа единоборства.
- ловкость, проявляемая в упражнениях с манипуляцией предметом. Например: броски и ловля мяча, целевые метания, жонглирование.
- ловкость, проявляемая в игровых упражнениях, требующих взаимодействия и противодействия. Например: обводка предметов, перехват передачи и т.д.

Ловкость – это сложное комплексное качество, поэтому ему надо уделять время на каждом занятии.

Примерные станции для развития ловкости

1. Метание малого мяча в цель.
 2. Ходьба в полу-приседе по гимнастической скамейке.
 3. Введение баскетбольного мяча с обводкой стоек.
- Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (мешочек с песком).

Приложение 27

Комплекс упражнений с эспандером (резиновым бинтом длиной 2м шириной 5 см)

1. И. п. – наступить на середину бинта, концы в руках. 1 – растягивая бинт, руки вверх; 2 – и. п.
2. И. п. – бинт, сложенный вдвое, руки вперед. 1 – 3 – три пружинящих движения руками в стороны, растягивая бинт. 4 – и. п.
3. И. п. – бинт, сложенный вдвое, руки вверх. 1 – 3 – три пружинящих движения руками в стороны, 4 – и. п.
4. И. п. – наступить на середину бинта, концы в руках. 1 – согнуть руки к плечам; 2 – руки вверх; 3 – руки к плечам; 4 – и. п.
5. И. п. – наступить на середину бинта. 1 – левую руку в сторону вверх; 2 – правую руку в сторону вверх; 3 – левую руку в сторону вниз; 4 – правую руку в сторону вниз.
6. И. п. – левую руку вверх, правую назад. 1 – 2 – два рывка руками назад; 3 – 4 – поменять положение рук и два рывка руками назад.
7. И. п. – бинт, сложенный вдвое, за голову, руки согнуты. 1 – 3 – три раза, прогибаясь, растягивать бинт в стороны, разгибая руки; 4 – и.п.
8. И. п. – бинт, сложенный вдвое, за спиной, правая рука согнута к плечу – левая за спиной. 1 – 3 – Три раза растянуть бинт, разгибая руки (правую вверх-в сторону, левую вниз – в сторону); 4 – и. п.