

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «30» августа 2024 г.  
Протокол № 1

Утверждена  
Приказом директора  
«МАН ОУ ЦДО»  
от «30» августа 2024 г. № 73-о

**АДАптиРОВАННАЯ**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«ЮНИФАЙД-СПОРТ»**

Возраст обучающихся: 11-14 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Кормазына Е. В., ст.методист

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юнифайд-игры» (далее – Программа) разработана в соответствии с

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ ст.31 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226);
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09;
- СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28.

Данная Программа имеет **стартовый уровень освоения**. Относится к программам **физкультурно-спортивной направленности**. Содержание Программы основано на принципах юнифайд-спорта – совместных тренировках и играх (бадминтон, бочче) обучающихся с ментальной инвалидностью и здоровыми (нормотипичными) обучающимися.

### **Актуальность программы**

Основной идеей Программы является создание инклюзивной среды в образовательных учреждениях Ломоносовского района. Объединяя ребят с ментальными нарушениями и нормотипичных детей для более инклюзивного познавательного опыта, Программа создает условия для их социализации и социальной адаптации.

Для здоровых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективным средством одновременно физической, психической и социальной адаптации. Поэтому в ходе реализации программы уделяется особое внимание общефизической подготовке обучающихся.

Кроме того, содержание данной Программы предполагает участие обучающихся в соревнованиях по правилам Специальной Олимпиады. Выбор видов спорта обусловлен их включенностью в программу летних Специальных Олимпийских игр, Паралимпийских Игр и программы Специальной Олимпиады. Кроме того, выбор основан на возможности адаптации и доступности данных видов к формату инклюзивного спорта.

**Бадминтон** – вид спорта, входящий в программу летних Специальных Олимпийских игр. Отличительная особенность бадминтона – это его доступность и вариативность. Этот вид спорта подходит для людей разного уровня физической подготовки. В игру можно спокойно играть, перекидывая волан друг другу, а можно и активно, на спортивной площадке, давая большие физические нагрузки. Достаточно двух человек, чтобы можно было полноценно играть. Бадминтон положительно влияет на зрительное восприятие, мышление и внимание, развивает силу, скорость, координацию, выносливость, способствует нормализации веса.

**Бочче** имеет различные виды и входит в программы Специальной Олимпиады и Паралимпийских Игр. Бочче требует от игроков точности движений, хороших навыков

ориентации в пространстве, дифференцировки мышечных усилий, умения сохранять равновесие и стойкое внимание, грамотно выстраивать тактику и стратегию игры.

В силу органического поражения различных уровней мозговых структур, рассогласования между регулирующими и исполняющими органами, слабой сенсорной афферентацией управлять всеми перечисленными характеристиками одновременно человек с ментальными нарушениями не может. Но, несмотря на то что нарушения в развитии интеллекта – явление необратимое, это не значит, что они не поддаются коррекции. Доступность и многократное повторение материала на занятиях физическими упражнениями создают предпосылки для овладения разнообразными двигательными умениями, игровыми действиями, для развития физических качеств и способностей, необходимых как в жизнедеятельности человека, так и на занятиях адаптивным спортом.

#### **Программа способствует**

- популяризации занятий адаптивной физической культурой и спортом среди обучающихся;
- развитию у обучающихся коммуникативных качеств и приобретению навыков коллективных осознанных действий;
- формированию интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом, привычки к здоровому образу жизни;
- готовит атлетов для участия в юнифайд-соревнованиях разного уровня;

Ребёнок с ОВЗ учится и общается как все, нормотипичные дети учатся быть коллективом и помогать друг другу, привыкают к тому, что все люди разные – это нормально, и при этом все могут жить и общаться в одном обществе.

Освоение данной Программы позволяет ребятам с ОВЗ их родителям почувствовать себя не изолированными от социума, а активными и увлеченными людьми, которые делают успехи, приобретают друзей, развиваются. А здоровые ребята участвуют в общественно-значимой деятельности, приобретают новый для себя жизненный опыт, возможность самореализации.

#### **Отличительные особенности программы**

Данная Программа реализуется в сетевом взаимодействии учреждения дополнительного образования (базовая организация) и общеобразовательных учреждений района (в т. ч. реализующих адаптированные образовательные программы), которые являются организациями-участниками сетевого взаимодействия. Учреждение дополнительного образования предоставляет материально-технические ресурсы (оборудование, инвентарь), кадровые ресурсы (педагоги дополнительного образования, методист, педагог-организатор). Общеобразовательные учреждения предоставляют помещения для проведения занятий и кадровые ресурсы в зависимости от особенностей развития обучающихся (тьютор, коррекционный педагог), а также организуют психологическое сопровождение всех обучающихся и участие психолога в проектировании и реализации соответствующего раздела данной Программы.

Данная Программа в силу специфики ее содержания и методов реализации носит интегративный характер. Между основной идеей, целью и содержанием Программы проявляется взаимосвязь социально-педагогической и физкультурно-спортивной направленностями. Посредством очевидного физкультурно-спортивного содержания благодаря используемым педагогом методам (инклюзивность, юнифайд-формат) решаются задачи социализации, адаптации, самореализации и личностного становления обучающихся, создаются условия для определения их жизненной позиции. Кроме разделов, касающихся физкультурно-спортивного содержания, в Программу включен раздел о психологии

подростков, взаимоотношений, коммуникации. Помимо занятий, предполагается привлечение обучающихся к волонтерской деятельности, участию в социально значимых проектах, акциях и мероприятиях.

Успешное решение задач, определенных Программой, возможно в интегративном процессе взаимодействия взрослого и ребенка. Поэтому Содержание Программы предусматривает тесное и активное взаимодействие всех участников образовательного процесса: педагога, родителей и детей. Педагог помогает обучающимся приобрести мотивацию к занятиям физкультурой, применяя игровые и соревновательные формы работы, привлечение родителей предполагает положительное влияние на становление ценностей здорового образа жизни у детей.

**Адресат программы:** дети в возрасте от 11 до 14 лет (при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям по общефизической подготовке). На обучение принимаются как мальчики, так и девочки.

**Объем и срок реализации:** Программа рассчитана на 1 год. Всего 68 учебных (академических) часов на весь период обучения.

**Цель программы:** социализация и социальная адаптация обучающихся средствами адаптивных занятий по бадминтону и бочке в формате юнифайд-спорта.

**Задачи программы:**

**обучающие:**

- знакомство обучающихся с историей, основными принципами и правилами юнифайд-спорта, Специальных Олимпийских игр, Паралимпийских Игр и программой Специальной Олимпиады;
- приобретение обучающимися теоретических сведений о правилах и принципах игры в бадминтон;
- приобретение обучающимися теоретических сведений о правилах и принципах игры в бочке;
- овладение обучающимися приемами техники и тактики игры в бадминтон;
- овладение обучающимися приемами техники и тактики игры в бочке;
- овладение обучающимися техникой основных физических упражнений;
- приобретение обучающимися практического опыта участия в соревнованиях;
- знакомство обучающихся с базовыми правилами техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом,
- знакомство с основными приемами комфортного и эффективного взаимодействия в юнифайд-команде (паре) между атлетами и партнерами.

**развивающие:**

- совершенствование физических качеств (скоростных, силовых, выносливости и координации);
- увеличение двигательной активности;
- развитие коммуникативной компетенции и формирование навыков работы в юнифайд-команде;
- развитие памяти, внимания, мышления, воображения и речи в ходе игровой деятельности и работы в юнифайд-команде.

**воспитательные:**

- формирование у обучающихся установок на сотрудничество, побуждение к сопереживанию по отношению к «особенным» детям, а также предотвращение негативных стереотипов по отношению к ним;
- овладение обучающимися социальными нормами и правилами поведения;

- формирование и развитие у обучающихся культуры межличностного общения и терпимого, уважительного отношения друг к другу и иным окружающим;
- формирование интереса и мотивации к занятиям физической культурой и спортом, привычки к здоровому образу жизни.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

#### ***Личностные:***

- формирование и развитие у обучающихся культуры межличностного общения и терпимого, уважительного отношения друг к другу и иным окружающим (проявление уважительного отношения к членам юнифайд-команды, окружающим, уважение к результатам своим и товарищей, к чести и достоинству человека);
- проявление обучающимися стремления к сотрудничеству и адекватного ответа на него, проявление чувства сопереживания по отношению к «особенным» детям, отсутствие негативных стереотипов по отношению к ним;
- снижение тревожности, неуверенности и настороженности у обучающихся-атлетов по отношению к партнерам;
- принятие и овладение обучающимися социальными нормами и правилами поведения;
- проявление интереса к занятиям в объединении;
- стремление к систематическим занятиям физической культурой, знание и понимание основ здорового образа жизни.

#### ***Метапредметные:***

- увеличение двигательной активности обучающихся как во время занятий, так и вне рамок освоения Программы;
- развитие и совершенствование физических качеств (скоростных, силовых, выносливости и координации);
- проявление умения правильно реагировать и справляться с физической и эмоциональной усталостью;
- развитие коммуникативной компетенции и формирование навыков работы в юнифайд-команде (проявление способности к взаимодействию с педагогом участниками юнифайд-команды, знание и применение способов коммуникации).

#### ***Предметные:***

обучающиеся освоят:

- правила и принципы игры в бочче;
- правила и принципы игры в бадминтон;
- правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- познакомятся со способами преодоления конфликтных ситуаций;

обучающиеся будут знать

- основные приемы взаимодействия в юнифайд-команде;
- основные термины по видам спорта бадминтон и бочче;
- базовые правила и принципы судейства, научатся понимать жесты и решения судьи,

правила подсчета результатов;

обучающиеся познакомятся

- с правилами поведения на соревнованиях;
- с историей, основными принципами и правилами юнифайд-спорта, Специальных Олимпийских игр, Паралимпийских Игр и программой Специальной Олимпиады;
- с гигиеническими требованиями к спортивной одежде и обуви;

обучающиеся приобретут практический опыт соревновательной деятельности;  
обучающиеся овладеют

техникой выполнения основных физических упражнений;

техникой и тактикой игры в бочке (положение игроков на площадке, техника броска, направление и сила броска, подсчет очков, стойка игроков);

техникой и тактикой игры в бадминтон (все виды ударов и техника их исполнения; хват ракетки, подачи, положение игроков на площадке).

Оценка всех видов результатов носит дифференцированный характер. Различные требования к определению уровня освоения программы и полученным обучающимися результатам зависят от индивидуальных особенностей и степени отклонения атлетов, начального уровня их возможностей. Определения уровня освоения Программы и полученных результатов атлетов осуществляется совместно педагогом дополнительного образования и психологом, при необходимости с коррекционным педагогом. А также предъявляются различные требования к параметрам оценки уровня освоения программы атлетами и партнерами.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### ***Язык реализации***

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юнифайд-спорт» реализуется на русском языке. Программа реализуется **очно**.

### ***Условия набора и формирования групп***

Запись на программу производится на Портале Навигатор дополнительного образования Ленинградской области. Зачисление обучающихся на программу осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами МАН ОУ «ЦДО».

На обучение по программе принимаются дети в возрасте 11-14 лет, независимо от гендерной принадлежности. Группы формируются разновозрастные. В каждой группе формируются пары атлет-партнер, состоящие из обучающихся с ментальными отклонениями и нормотипичных (здоровых) обучающихся. Для всех категорий обучающихся необходимо медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям физкультурой, бадминтоном и бочке. Для участия в соревнованиях по правилам Специальной Олимпиады необходимо медицинское заключение.

### ***Количество обучающихся в группе 8-10 человек.***

### ***Режим занятий***

В зависимости от индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся занятия могут проводиться 1 раз в неделю – 2 часа либо 2 раза в неделю по 1 часу. Оптимальный режим занятий выбирает педагог в каждой учебной группе, что отражается в календарно-тематическом планировании, расписании занятий и календарном учебном графике.

Продолжительность занятия по программе составляет 45 минут (2 раза в неделю) либо 90 минут (1 раз в неделю). Необходимость спаренных академических часов и увеличение времени занятия позволяет:

- сократить плотность занятия и увеличить время на отдых, чтобы избежать переутомления обучающихся,
- увеличить дозировку выполнения упражнений обучающимися.

### ***Особенности организации образовательного процесса***

Программа реализуется с применением сетевой формы реализации программ (см. раздел «Отличительные особенности программы»). Все условия взаимодействия с сетевыми партнерами в рамках реализации данной Программы отражаются в договоре о сетевой форме

реализации программ. Договор заключается и подписывается руководителями образовательных организаций до начала реализации программы. Предварительно сторонами договора согласовывается расписание занятий и календарно-тематический план Программы. Обучающиеся по данной программе на время ее освоения являются обучающимися МАН ОУ «ЦДО». Занятия по Программе проходят на базах общеобразовательных организаций. Для проведения совместных тренировок и участия в соревнованиях может быть организована доставка детей в одно из образовательных учреждений-партнеров. Периодичность, условия, ресурсы и ответственность, касательно указанных выездных занятий, регламентируется приложением к договору о сетевой форме реализации программы.

Занятия по данной Программе выстроены таким образом, чтобы обязательно соблюдалась активная смена форм и способов организации обучающихся на занятии, несмотря на принятые в физкультурно-спортивных тренировках частые повторения одного и того же движения, приема и т.п. Такой подход является особенно актуальным для обучающихся, имеющих интеллектуальное недоразвитие, и позволяет поддерживать у них устойчивый интерес в ходе одного занятия и в целом к Программе.

Помимо специальной спортивной подготовки содержанием предусмотрено знакомство с правилами соревнований и судейства, психологическая поддержка и сопровождение обучающихся.

При построении тренировочных занятий педагог придерживается следующей структуры:

*Подготовительная часть* – (15-20 % от всего времени занятия) предусматривает: организацию учащихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания, создание психологического настроения на продуктивную работу; осуществление общей разминки организма учащихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем; осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения (на гибкость, на координацию, на скорость, на реакцию и т.д.).

*Основная часть* – (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач физической подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить «вработывание» организма в новый режим деятельности.

*Заключительная часть* – (5-10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость, малоподвижные игры). В этой части тренировки желательно рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

При комплектовании учебных групп и в начале обучения по программе проводятся консультации, беседы с родителями нормотипичных обучающихся и с родителями обучающихся с ментальными отклонениями, после могут быть организованы (по необходимости) совместные встречи. Проводятся отдельные встречи-беседы с участием психолога с обучающимися юнифайд-партнерами. Также проводятся совместные консультации с обучающимися атлетами и психологом, коррекционным педагогом (при необходимости).

Положительному принятию детей друг другом способствуют интересные и разнообразные занятия, обеспечивающие возможность и двигаться, и работать интеллектуально: игровые задания и упражнения, коммуникативно-ситуативные задания, задания с элементами моделирования, разного рода развлекательно-воспитательные упражнения и т.п.

Для обучающихся – юнифайд-партнеров целесообразно организовать просмотр и обсуждение видеороликов о детях с ограниченными возможностями здоровья. Основная цель этих просмотров – дать представление обучающимся о жизни людей с отклонениями в

развитии, об их правах и возможностях, о современных формах и методах их обучения и перспективах трудоустройства, о специфике совместного обучения и о том, что все дети имеют равные права.

В процессе реализации программы для организации взаимодействия с семьей обучающегося предусмотрено применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. В ходе реализации программы педагогом в качестве дидактического материала готовятся дополнительные занятия для обучающихся в формате видеотрансляций тренировок и отдельных упражнений для самостоятельной отработки, подборки документальных и художественных фильмов о спорте и прославленных спортсменах. Также предусмотрено взаимодействие с родителями и сетевыми партнерами в форме индивидуальных консультаций.

Педагогам, реализующим Программу, следует уделять внимание активизации профессиональных компетенций, проявляющихся в способности к анализу и урегулированию взаимоотношений между обучающимися и другими участниками образовательных отношений; профессиональных компетенций, позволяющих эффективно осуществлять организацию и управление процессом формирования отношений в коллективе таким образом, чтобы каждый обучающийся мог проявить себя и свои способности, научился относиться с уважением к другим, независимо от их особенностей и состояния здоровья, а при необходимости оказывать помощь и выбирать адекватный способ взаимодействия с ними.

#### **Формы проведения занятий**

Основной формой занятий является тренировка с классическим разделением на подготовительную, основную и заключительную части. Кроме того, для проведения занятий используются такие формы, как соревнование, чемпионат (турнир), игра, тренинг, видео-тренировка.

**Форма организации образовательной деятельности обучающихся:** групповые, подгрупповые, юнифайд-пары, индивидуальные, отдельно с группой отобранных для соревнований атлетов (при отборочных первенствах на соревнования различного уровня запланированные темы занятий могут быть заменены на индивидуальную коррекцию и дополнительные тренировки). Индивидуальная коррекция может включать в себя работу по приоритетным направлениям, занятия с отобранными атлетами к предстоящим соревнованиям, работу с не усваивающими программу, с одаренными атлетами и др.).

#### **Материально-техническое оснащение**

№п/п	Оборудование	Количество (шт)
<b>Дивизион Бадминтон</b>		
1	Волан	60-100
2	Ракетка	6-8
3	Сетка	2-3
4	Стойка	2-4
<b>Дивизион Бочче</b>		
1	Бочче Паралимпийский	2
2	Бочче – комплект (бочче и ковер д/бочче)	2
3	Набор шаров для игры на улице	3
4	Сигнальная ракетка	6
5	Кегли пластмассовые (набор 6 шт. с мячом)	2
6	Шарики различного диаметра и веса	12
7	Гимнастическая скамейка	3
8	Гимнастический мат	10
9	Стул	8-10



10	Конусы-ориентиры	12
11	Табло	2
12	Рулетка	2

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, педагог-организатор, коррекционный педагог, психолог.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**«Название дополнительной общеразвивающей программы»**  
 20\_\_\_\_\_ - 20\_\_\_\_\_ учебный год

№ уч. группы	Дата начала обучения по программе*	Дата окончания обучения по программе*	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий**
1 г/о, гр. №						

Педагог д/о \_\_\_\_\_ (ФИО, подпись)

\*устанавливается и утверждается приказом директора на конкретный учебный год

\*\*количество занятий (учебных часов) в неделю на одну учебную группу, 1 академический час - 45 (30) минут в соответствии с СП 2.4.3648-20 от 28 сентября 2020 г. № 28.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п\п	Название раздела	Количество учебных часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Бадминтон	28	9	19	опрос, сдача нормативов, контрольные упражнения
2	Бочче	28	6	22	опрос, сдача нормативов, контрольные упражнения
3	Взаимодействие юнифайд-пары	8	4	4	опрос, наблюдение
4	Контрольные и итоговые занятия	4	-	4	соревнование, турнир
	ИТОГО	68	19	49	

## СОДЕРЖАНИЕ

### Раздел 1. Бадминтон

#### Тема 1.1. Введение. Теоретическая подготовка

Теория. Техника безопасности при занятиях физкультурой и спортом. Самостраховка, саморегуляция, анатомические и физиологические основы воздействия упражнений на организм спортсмена. Физиологическое обоснование правил дыхания в упражнениях. Базовые сведения о виде спорта «бадминтон». Гигиенические требования к спортивной форме. История бадминтона. Развитие бадминтона в России. Бадминтон в программе Специальной Олимпиады. Бадминтон в программе Паралимпийского спорта. Суть и специфика игры. Правила игры в бадминтон. Основные термины. Корт и его оборудование. Жеребьёвка. Система счета. Смена сторон.

Практика. Разминка. Входная диагностика. Контрольные общефизические упражнения.

#### Тема 1.2. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития силы. Практика. Выпрыгивания из приседа (развитие силы мышц ног), выпрыгивания из приседа «лягушкой» (колени к плечам) (развитие взрывной силы мышц ног), сгибания-разгибания рук в упоре лежа (на ладонях и на кулаках) (развитие силы мышц рук), подъем туловища из положения лежа руки за головой (развитие силы мышц брюшного пресса), подтягивания на перекладине (развитие силы мышц рук), подъем туловища из положения лежа на животе руки за головой (развитие силы мышц спины). Подвижные игры: «Тяни в круг», «Гонка тачек», «Кто сильнее?».

Упражнения для развития быстроты. Практика. Бег (развитие быстроты перемещений), челночный бег (развитие быстроты смены направления движения), выполнение силовых упражнений на скорость (развитие скоростно-силовых качеств). Подвижные игры «Кто первый», «Воробьи и вороны» «Салки».

Упражнения для развития реакции и ловкости, координации. Практика. Различные дорожки из шагов и прыжков на координационной лестнице (развитие координации движений ног на скорость), бег спиной вперед и вращением (развитие работы вестибулярного аппарата). Подвижные игры: «Слушай сигнал!», «Подхвати гимнастическую палку», «Вокруг стульев». Упражнения в равновесии: стойка на левой и правой ноге. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Ходьба по линии на носках. Ходьба на носках по коридору шириной 30 см.

**Упражнения для развития гибкости и прыгучести.** Практика. Упражнения на развитие гибкости: наклоны корпуса (развитие гибкости позвоночника), махи ногами (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), ходьба в выпаде (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), статические упражнения в выпадах (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), шпагат, «бабочка», «лягушка», упражнения на гибкость в тазобедренных суставах в парах у стены (прямой подъем, боковой подъем, повороты в подъеме). Подвижные игры: «Удочка», «Прыжки по кочкам», «Бой петухов».

**Упражнения для развития общей выносливости.** Практика. Кроссовая подготовка, длительный бег, выполнение силовых упражнений сериями в конце занятия.

### **Тема 1.3. Специальная физическая подготовка**

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения на растяжение мышц. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения на равновесие. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения на расслабление. Прыжковые упражнения (прыжки на месте, вперед-назад, «Ножницы» (поперечные, продольные, в воздухе), с разворотом на 180/360 градусов, «Лягушка», с ударом каблучков друг о друга, прыжки со скакалкой на время и на количество, прыжки на/через скамью (степ-платформу), прыжки боком на/через скамью). Беговые упражнения, перемещения бадминтониста: частый бег на месте, с продвижением вперед; Челночный бег к задней линии и к сетке, к боковым линиям, бег спиной вперед, боком, бег по площадке со сменой направления.

### **Тема 1.4. Техническая подготовка**

**Упражнения с воланом.** Практика. подача волана и приём волана. Индивидуальные упражнения с воланом. Индивидуальные упражнения с двумя воланами. Парные упражнения с воланом. Парные упражнения с двумя воланами. Розыгрыши волана на удержание. Перебрасывание волана руками в парах. Розыгрыши волана в парах на средней дистанции. Жонглирование волана. Финты. Жонглирование из-за спины, между ног, с удержанием волана на ракетке, «обратные». Упражнение «Метёлочка» и т.п.

**Хват ракетки.** Теория. Разновидности хвата, их особенности. Основные приемы владения ракеткой.

Практика. Хват ракетки: сжимание и разжимание ручки ракетки. Упражнение «Восьмёрка». Упражнения с ракеткой. Имитационные упражнения с ракеткой Имитация открытого и закрытого удара, быстрая имитация. Индивидуальные упражнения с ракеткой и воланом. Парные упражнения с одной ракеткой и воланом на двоих. Разминочные упражнения сразу после удара по волану. Парные жонглирование воланом с выходом вперед.

**Стойки и перемещение бадминтониста.** Теория. Стойки – виды, применение, техника перемещения бадминтониста.

Практика. Чередование стойки бадминтониста и основной стойки, упражнений в ходьбе и беге, прыжковых упражнений.

**Удары.** Теория. Разновидности ударов и особенности их исполнения, траектории полета волана при ударах (верхний открытый удар, нижний открытый удар, закрытый удар, плоский удар высоко-дальний удар, удар «подставка», удар с подачи, открытый «смеш», закрытый «смеш»).

Практика. Техника выполнения разновидностей ударов. Розыгрыши на удержание с тренером, с партнёром. Отработка техники ударов с места, с разбега, в прыжке.

**Подача.** Теория. Виды подач (открытая, закрытая, высоко-дальняя, короткая). Особенности их исполнения.

Практика. Техника выполнения по видам подачи. подача в стену, подача по зонам, Игра «Светофор».

**Комбинированные упражнения.** Практика. Технические приемы игры. Чередование ударов. Розыгрыши на скорость, на точность. Розыгрыши с чередованием разных ударов. Учебно-тренировочные игры на полплощадки. Чередование ударов и перемещений. Перемещения игрока на площадке. Продольные перемещения по площадке с чередованием

«подставок» и «смешей». Поперечные перемещения по площадке с чередованием «подставок» и «смешей». Диагональные перемещения.

### **Тема 1.5. Тактическая подготовка**

**Правила и тактика одиночных и парных игр.** Теория. Основы тактики для начинающих игроков. Ознакомление с тактическими действиями в бадминтоне. Правила и тактика одиночных игр. Правила и тактика парных игр, разновидности парных игр. Тактические обманные действия и удары. Тактика атакующих ударов. Правила соревнований. Поведение спортсмена на соревнованиях.

Практика. Учебно-тренировочные игры. Групповые упражнения и эстафеты. Учебно-тренировочные двусторонние игры с индивидуальными заданиями. Целостно-игровые занятия с заданиями на переключение.

## **Раздел 2. Бочче**

**Тема 2.1. Введение. Теоретическая подготовка.** Теория. Правила поведения и безопасности в спортивном зале на учебно-тренировочном занятии, на площадке, во время соревнований. Гигиенические требования к спортивной форме. История бочче. Развитие бочче в России. Бочче в программе Специальной Олимпиады. Бочче в программе Паралимпийского спорта. Суть и специфика игры. Правила игры в бочче. Основные термины. Правила соревнований. Виды бросков. Стойки. Захват шара.

Практика. Разминка. Входная диагностика. Контрольные общефизические упражнения.

### **Тема 2.2. Общая физическая подготовка**

**Упражнения для развития силы.** Практика. Выпрыгивания из приседа (развитие силы мышц ног), выпрыгивания из приседа «лягушкой» (колени к плечам) (развитие взрывной силы мышц ног), сгибания-разгибания рук в упоре лежа (на ладонях и на кулаках) (развитие силы мышц рук), подъем туловища из положения лежа руки за головой (развитие силы мышц брюшного пресса), подтягивания на перекладине (развитие силы мышц рук), подъем туловища из положения лежа на животе руки за головой (развитие силы мышц спины). Подвижные игры: «Тяни в круг», «Гонка тачек», «Кто сильнее?».

**Упражнения для развития быстроты.** Практика. Бег (развитие быстроты перемещений), челночный бег (развитие быстроты смены направления движения), выполнение силовых упражнений на скорость (развитие скоростно-силовых качеств). Подвижные игры «Кто первый», «Воробьи и вороны» «Салки».

**Упражнения для развития реакции и ловкости, координации.** Практика. Различные дорожки из шагов и прыжков на координационной лестнице (развитие координации движений ног на скорость), бег спиной вперед и вращением (развитие работы вестибулярного аппарата). Подвижные игры: «Слушай сигнал!», «Подхвати гимнастическую палку», «Вокруг стульев». Упражнения в равновесии: стойка на левой и правой ноге. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Ходьба по линии на носках. Ходьба на носках по коридору шириной 30 см.

**Упражнения для развития гибкости и прыгучести.** Практика. Упражнения на развитие гибкости: наклоны корпуса (развитие гибкости позвоночника), махи ногами (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), ходьба в выпаде (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), статические упражнения в выпадах (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), шпагат, «бабочка», «лягушка», упражнения на гибкость в тазобедренных суставах в парах у стены (прямой подъем, боковой подъем, повороты в подъеме). Подвижные игры: «Удочка», «Прыжки по кочкам», «Бой петухов».

**Упражнения для развития общей выносливости.** Практика. Кроссовая подготовка, длительный бег, выполнение силовых упражнений сериями в конце занятия.

### **Тема 2.3. Специальная физическая подготовка.**

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения на растяжение мышц. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения на

расслабление. Упражнения на развитие глазомера, дифференциацию мышечных усилий при выполнении действий с мячом, шаром. Упражнения для развития пространственной ориентировки, удержание статического и динамического равновесия. (Стойка на левой и правой ноге. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Ходьба по линии на носках (ходьба на носках по коридору шириной 30 см. попадание в «коридор» шириной 1м. Попадание в квадрат на расстоянии 5 м. (размеры стороны квадрата изменяются от 2 м. до 0.5 м.)). Подвижные игры и соревновательные упражнения с кеглями. Сбивание мячами (шарами) бочке кегли на расстоянии 3м., 5м., 10м. Игры в парах («Кегельбан». «Броски к ориентирам»).

#### **Тема 2.4. Техническая подготовка.**

**Техника владения шаром** Практика. Катание мяча (шара) между ладонями. Подбрасывание мяча (шара) вверх. Подбрасывание мяча (шара) вверх с одним хлопком, с двумя хлопками. Перекидывание мяча (шара) из одной руки в другую. Перекладывание мяча (шара) из одной руки в другую за спиной. Бросок и ловля мяча (шара) в парах, тройках.

**Захват и бросок шара** Практика. Броски мяча (шара) с различными способами захвата мяча (шара) из различных исходных положений.

**Положение игрока перед броском** Теория. Изучение правил игры, размеры корта, значение линий разметки на корте, расположение игроков при игре в бочке.

Практика. пробные броски мяча (шара) из различных исходных положений.

**Выбрасывание джек-болла (паллино)** Теория. Основные термины. Джек-болл (паллино), количество мячей у каждого игрока и очередность выбрасывания.

Практика. Выбрасывание джек-болла (паллино) на ближний корт, на средний корт, на дальний корт, к боковым линиям корта по прямой, к задней линии корта, к боковым линиям корта по диагонали, в заданную точку.

#### **Бросок к джек-боллу (паллино)**

Практика. Имитационные упражнения. Упражнения, развивающие умение дифференцировать мышечное усилие и направление броска: прокатывание мяча (шара) к джек-боллу: по обозначенной прямой линии, по обозначенной косой линии, между кеглями, с заданием коснуться кегли справа, слева, постепенно изменяя расстояние; броски мяча (шара) к джек-боллу (паллино): в ограниченной зоне, на ближнем корте, на среднем корте, на дальнем корте, с чередованием ближний, средний, дальний корт.

#### **Атакующий бросок**

Практика. Имитационные упражнения. Упражнения по тактике броска: броском сбить кеглю, оставив свой мяч (шар) у линии на ближнем и среднем расстоянии; броском заменить средний шар из трех, поставленных в одну линию, на свой, в ближней, средней и дальней игре; броском выбить чужой мяч (шар) за линию, оставив свой у линии в ближней, средней и дальней игре; броском подкатить ближе стоящий мяч (шар) к дальнему в ближней, средней и дальней игре; броском ударить ближе стоящий мяч (шар) и выбить им дальний за линию в ближней, средней и дальней игре;

#### **Бросок «рикошет»**

Практика. Отработка бросков «рикошет» к джек-боллу (паллино): броски мяча (шара) с отскоком на короткое расстояние в ближней, средней и дальней игре по правой линии; броски мяча (шара) с отскоком на дальнее расстояние в ближней, средней и дальней игре по правой линии; то же по левой линии. Отработка бросков «рикошет» с замещением мяча (шара) соперника: броски мяча (шара) с отскоком на короткое расстояние в ближней, средней и дальней игре по правой линии; броски мяча (шара) с отскоком на дальнее расстояние в ближней, средней и дальней игре по правой линии; то же по левой линии; чередование бросков в ближней, средней и дальней игре; - по правой и левой боковым линиям.

#### **Комбинированные упражнения**

Практика. Чередование упражнений технической подготовки с отработкой бросков и ударов для разблокировки джек-болла (паллино) и замещения мяча (шара) соперника. Упражнения для коррекции согласованности движений: раздельное повторение двигательного действия, повторение цельного двигательного действия в медленном темпе по

показу педагога, самостоятельное повторение двигательного действия с постепенным увеличением скорости движения и амплитуды.

### **Тема 2.5. Тактическая подготовка**

**Расположение игрока перед броском.** Теория. Определение оптимального положения при броске, разбор ситуаций.

Практика. Отработка бросков мяча (шара) из различных исходных положений. Самостоятельное определение оптимального расположения игрока при броске в зависимости от игровых ситуаций: джек-болл (паллино) блокирован одним мячом (шаром) по прямой, сбоку; джек-болл (паллино) блокирован двумя и более мячами (шарами) по прямой, сбоку; джек-болл расположен у боковой линии корта.

**Тактика выбрасывания джек-болла (паллино.)** Практика. Отработка бросков. Разбор игровых моментов. Выполнение игровых задач.

#### **Индивидуальные тактические действия в игре.**

Практика. Отработка индивидуальных бросков и ударов, актуальность их применения в определенных игровых ситуациях.

#### **Командные тактические действия в игре.**

Теория. Определение лучших игроков в ближней игре, средней и дальней. Определение возможных капитанов. Разбор игровых моментов с условным соперником, его игровыми возможностями и расположением игроков.

Практика. Отработка индивидуальных бросков и ударов. Отработка техники блокировки джек-болла (паллино). Поведение спортсмена на соревнованиях. Правила судейства, подсчет очков.

## **Раздел 3. Взаимодействие в юнифайд-парах.**

### **Тема 3.1. Юнифайд-спорт.**

Теория. Знакомство в группе. Просмотр и обсуждение видеозаписей с соревнований, игр, турниров как профессиональных, так и с занятий, игр, соревнований группы. История развития юнифайд-спорта. Специальные Олимпийские игры. Паралимпийские Игры. Специальная Олимпиада. Юнифайд-команда. Роли ее участников. Беседа «Мы разные, но мы вместе». Люди с ОВЗ: права, возможности, особенности. Толерантность в обществе.

Практика. «Рисовальная гимнастика». Упражнение-игра «Калейдоскоп». Судейская практика (участие в судействе игр во время занятий). Содействие товарищам в передвижении по залу, распределение шаров на корте в зонах «А» и «D». Участие в организации соревнований. Правила использования инвентаря и оборудования бочке. Турниры и соревнования по видам спорта.

### **Тема 3.2. Эмоции. Регуляция. Релаксация.**

Практика. **Дыхательные упражнения. Упражнения на концентрацию и распределение внимания. Психотехнические игры** «Лентяй и труженик.», «Муха», «Лабиринт», «Перевоплощения» и т.п. Выездное занятие в ГБОУ ЛО «Школа-интернат «Красные Зори». **Экскурсия, встреча с психологом** «Взаимодействие в юнифайд-паре», игры на сплочение, психологические упражнения. **Повышение сензитивности в парах,** тренировки «для ощущения партнёра как части себя» («чувствую затылком», «чувствую левой пяткой», куда пойдёт партнёр). Синхронные движения. Упражнений в предугадывании действий партнёра, специальных передвижений; игры одной ракеткой; передвижения, когда пара конечностей партнёров связаны и т.п. **Формирование эмоциональных состояний в игровых условиях,** тренировки в вызывании желаемых ощущений путём простых механических действий: смеяться; отрабатывать различные мимические маски, внешне соответствующие тому или иному эмоциональному состоянию; вызывать эти состояния через позы, осанку, жесты; тренировать те или иные эмоциональные состояния: шаг вперёд – радость; шаг назад – горе и т.д.

**Раздел 4. Контрольные и итоговые занятия.** Практика. Турнир по видам спорта. Соревнования по видам спорта «Юнифайд-игры».

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### *Система средств контроля результативности обучения*

Программой предусматривает:

**входной контроль** – проводится с целью выявления начального уровня физических и образовательных возможностей детей;

**текущий** – проводится в ходе каждого занятия на всем протяжении реализации Программы с целью контроля и оперативной коррекции освоения обучающимися программного материала и их личностного развития;

**промежуточный (промежуточная аттестация)** – оценка уровня и качества освоения обучающимися разделов Программы, в связи с краткосрочностью программы проводится после 3-х месячного освоения программы обучающимися;

**итоговый** – оценка уровня и качества освоения учащимися Программы по итогам ее освоения.

**Формы контроля:** контрольные упражнения в виде сдачи нормативов, регулярный опрос по теоретической части программы, участие в соревнованиях/турнирах различного уровня.

Кроме того, осуществляется наблюдение психологом и учет личных достижений обучающихся, их физической активности в ходе освоения программы. Педагог осуществляет анализ качества выполняемых упражнений; коммуникативных навыков, развития иных ключевых компетенций и личностного развития обучающихся.

Вид контроля	Формы контроля	Срок контроля
Входной	Устный опрос	Сентябрь
Текущий	Сдача нормативов, выполнение контрольных упражнений, опрос, наблюдение, зачет	В ходе освоения программы
Промежуточный	Соревнование, опрос	Декабрь
Итоговый	Турнир, юнифайд-игры	Май

### **Формы фиксации результатов:**

Протоколы соревнований, зачетные ведомости, ведомость сдачи нормативов, фото-, видео-фиксация соревнований, турниров, грамоты, дипломы, диагностическая (итоговая) карта результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы, информационная карта «Формирование метапредметных результатов обучающихся», информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств обучающихся».

Оценка всех видов результатов носит дифференцированный характер. Различные требования к определению уровня освоения программы и полученным обучающимися результатам зависят от индивидуальных особенностей и степени отклонения атлетов, начального уровня их возможностей. Определения уровня освоения Программы и полученных результатов атлетов осуществляется совместно педагогом дополнительного образования и психологом, при необходимости с коррекционным педагогом. А также предъявляются различные требования к параметрам оценки уровня освоения программы атлетами и партнерами.

### Диагностическая карта результатов освоения АДОП «Юнифайд-спорт»

ФИ Обуч-ся	Промежуточный контроль				Итоговый контроль				Всего баллов	Уровень освоения
	теория		практика		теория		практика			
	бадминтон	бочче	бадминтон	бочче	бадминтон	бочче	бадминтон	бочче		

### Диагностическая карта результативности освоения Программы по виду спорта «Бадминтон»

ФИ обучающегося \_\_\_\_\_

№ учебной группы \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ учебный год  
\_\_\_\_\_ педагог д/о

№ п/п	Показатели	Контроль		Примечания
		промежуточный контроль	Итоговый контроль	
<b>Теоретические знания</b>				
1	Основные правила спортивной гигиены			
2	Основные правила игры			
3	Все виды ударов и технических приёмов в бадминтоне (уметь рассказать)			
<b>Практические умения и навыки</b>				
1	Выполнение хвата ракетки			
2	Выполнение подачи			
3	Выполнение в упражнениях и в игре удары открытой, закрытой стороной ракетки, высокодальний удар, «смеш»			
<b>Контрольные упражнения</b>				
1	Жонглирование.			
2	Подача на точность (из 10 попыток).			
3	Розыгрыш в паре с тренером/волонтером (максимальное количество перекидок из трёх попыток).			
4	Чередование ударов закрытой и открытой стороной ракетки (максимальное количество перекидок из трёх попыток).			
5	Удар «Смеш» (из 10 попыток).			



**Диагностическая карта результативности освоения Программы по виду спорта  
«Бочче»**

**ФИ обучающегося** \_\_\_\_\_

**№ учебной группы** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **учебный год**

\_\_\_\_\_ **педагог д/о**

№ п/п	Знания, умения и навыки	Сроки тестирования		Примечания
		Промежуточный контроль	Итоговый контроль	
<b>Теоретические знания</b>				
1	Правила поведения на занятиях в зале, спортивной площадке; выездных соревнований			
2	Основные правила спортивной гигиены			
3	Правила игры по программам Паралимпийского движения и Специальной Олимпиады			
4	Правила судейства, специальные спортивные термины; правила дивизионирования.			
<b>Практические умения и навыки</b>				
1	Технически правильно выполнять бросок			
2	Выполнять упражнения для разминки перед тренировкой и соревнованиями			
3	Определять очередность выбрасывания			
4	Определять направление броска и свое месторасположение при броске и ожидании			
5	Подсчитывать очки и определять победителя			
6	Различать судейские жесты			
<b>Контрольные упражнения</b>				
1	«Коснись мяча» (из 6 попыток)			
2	«Попади в квадрат» (из 6 попыток)			

Все разделы программы оцениваются по четырех-балльной шкале: 0, 1, 2, 3

Критерии оценки теоретических знаний в соответствии с образовательной программой при испытаниях в виде опроса:

- 0 – учащийся молчит, ответа нет;
- 1 – ответ неполный, с ошибками;
- 2 – ответ полный, с немногочисленными ошибками;
- 3 – ответ полный, безошибочный.

Требования к физической подготовленности зависят от пола и возраста учащегося (то есть от возрастных возможностей организма) и от уровня подготовленности (первое и второе полугодие). Испытание проводится в форме тестирования физических способностей учащихся упражнениями.

Критерии оценки:

0 – показатели низкие или упражнение вовсе не выполнено;

1 – показатели ниже среднего;

2 – показатели средние;

3 – показатели выше среднего или высокие.

Методы обучения.

Наглядные (визуальные) методы:

Показ упражнений. Обычно упражнение демонстрируется не один раз. Первый показ дает общее представление об упражнении. По мере его усвоения демонстрируются отдельные элементы, детали, т. е. используется частичный показ. Перед показом обучающимся сообщают, на какой элемент им нужно обратить особое внимание. Наиболее сложные упражнения следует показывать в различном положении по отношению к детям (лицом, спиной, боком). Показ всегда сочетается с объяснением, т. е. упражнение показывается и объясняется одновременно.

Зрительные ориентиры.

Они помогают овладеть наиболее трудными элементами техники движений, способствуют более энергичному их выполнению. В качестве зрительных ориентиров на занятиях можно использовать игрушки, предметы, а также разметку площадки при объяснении правил игры, способов расстановки шаров и стратегии выигрыша, основ судейства.

2. Словесные (вербальные) методы:

Объяснение раскрывает суть упражнения. Оно должно быть кратким, конкретным, доступным, образным и соответствовать уровню развития обучающихся. В объяснении важно подчеркнуть существенное в упражнении и выделить тот элемент техники, к которому необходимо привлечь внимание.

Рассказ используется с целью пробуждения у детей интереса к занятиям физической культурой. Ценность рассказа заключается в том, что новый материал сообщается обучающимся в занимательной повествовательной форме. Занятия по данной Программе стоит начать с краткого рассказа об осваиваемых видах спорта, о юнифайд-спрте в общем, история видов спорта, места для игры, оборудование, контингент и количество участников, правила этикета во время игры.

Указания могут быть использованы для уточнения задания, напоминания о том, как действовать, для предупреждения ошибок. Они могут относиться ко всем обучающимся или к одному из них. Своевременное, уместное указание помогает ребенку лучше выполнять упражнение.

Повторение. Для формирования у детей прочных двигательных навыков необходимо многократное повторение изучаемых упражнений. Вначале целесообразно повторять упражнение без изменений. Затем идет освоение элементов техники. Например, при обучении технике подачи шара дети вначале знакомятся с упражнением в целом, а потом их внимание акцентируется на отдельных элементах: положение тела, постановка ног, движение руки.

Игровое упражнение. Проведение упражнений в виде игры применяется для закрепления двигательных навыков в увлекательной форме. Их выполнение подчинено закономерностям техники данного двигательного действия.

Соревнования. В соревновательном методе процесс выполнения действия полностью подчинен задаче победить в соответствии с заранее установленными правилами. Этот метод применяется в том случае, когда обучающиеся хорошо освоили движения. После освоения отдельного навыка стоит проводить маленькие соревнования внутри группы. В ходе освоения программы – различные мини-турниры. По окончании работы по программе планируется провести открытые соревнования.

Применяемые педагогические методики и технологии.

Технология индивидуализации обучения (адаптивная), в основе которой лежит индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения. Педагог учитывает индивидуальные способности и возможности учащихся, использует дифференцированный подход.

Игровые технологии. Педагог в своей деятельности использует педагогические игры на занятиях. Подвижные игры и эстафеты на развитие быстроты, ловкости, внимания, командного духа.

Здоровьесберегающие технологии при помощи чередования различных видов деятельности, форм и темпа выполнения упражнений, соблюдения гигиенических пауз. Для сохранения благоприятного психологического климата, после интенсивной нагрузки.

В ходе реализации программы также применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии. С целью сохранения режима тренировок педагог использует видеотрансляции тренировок по отработке отдельных упражнений, а так же занятий по общефизической подготовке. Проводит индивидуальные консультации и тренировки, демонстрацию мотивационных фильмов, интервью со спортсменами, записи соревнований.

В основе обучения по программе лежат следующие принципы: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

Приемы для психотехнической подготовки.

Дыхательные упражнения. Концентрируясь на элементах дыхательного процесса, изменяя соотношение между длиной и глубиной вдоха и выдоха, их ритмичностью, задержками дыхания на вдохе или выдохе и т.п., можно воздействовать на тонус ЦНС, степень концентрации (диссоциации) внимания.

Упражнения на концентрацию и распределение внимания состоят в созерцании внешних объектов и внутренних образов. Цель – научиться вызывать нужные образы и таким образом модифицировать сознание.

Психотехнические игры. Обычно соревновательного характера, например, «муха» - в квадрате 3х3 поочередно гоним «муху» в другую клетку, стремясь, чтобы она не «улетела» за пределы клеток. Развивают произвольное внимание, распределение внимания, быстроту реакции и т.д.

Энергетические упражнения – состоят в вызывании ощущения энергетических «сгустков», «шаров», нагрева, холода, покалывания и т.д. путём сосредоточения внимания и яркого образного представления. Используется для релаксации и активизации тех или иных частей тела.

Парные и групповые упражнения – основаны на перераспределении энергии в парах и группах; состоят из статистических и динамических; соединений рук, «пальцовки».

Формирование эмоциональных состояний в игровых условиях: состоит из тренировки в вызывании желаемых ощущений путём простых механических действий: смеяться; отрабатывать различные мимические маски, внешне соответствующие тому или иному эмоциональному состоянию; вызывать эти состояния через позы, осанку, жесты; тренировать те или иные эмоциональные состояния: шаг вперёд – радость; шаг назад – горе и т.д.

Повышение сензитивности в парах – разновидность тренировки «для ощущения партнёра как части себя» («чувствую затылком», «чувствую левой пяткой», куда пойдёт партнёр). Состоит из синхронных движений. Упражнений в предугадывании действий партнёра, специальных передвижений; игр одной ракеткой; передвижений, когда пара конечностей партнёров связаны и т.п.

Приёмы воздействия на соперника. Путём определённых манипуляций (элементы поведения) мы должны добиться того, чтобы соперник был дезориентирован относительно нашей подготовленности, намерений, настроения и т.д. Эмоциональные проявления должны

быть минимальны и не соответствовать переживаемому. Цель – переключить хотя бы часть внимания соперника на разгадывание вашего поведения, тем самым отвлекая его от игры.

Эмпатия – «вчувствование»: непосредственное ощущение эмоционального состояния другого человека как своего собственного («влезть в его шкуру»), для достижения этого используются наблюдение за внешними признаками психической деятельности другого: позы, жесты, мимика, лексикон, особенности реагирования, после некоторой практики (релаксация плюс воспроизведение сходных ощущений).

### Список литературы. Интернет-ресурсы.

1. Веневцев, С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта [Текст] / С.И. Веневцев. – Москва: Советский спорт, 2004. – 96с.
2. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании [Текст] / А.А. Дмитриев. – Москва: Академия, 2002. –176 с.
3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры т.1,2 [Текст] / Под ред. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2005. – 291с.(т.1), –448 с. (т.2).
4. Евсеев, С.П. Примерная программа по адаптивной физической культуре для лиц, пребывающих в стационарных учреждениях социальной защиты населения. Раздел 2. / С. П. Евсеев, А. И. Малышев. – СПб.: СПбНИИФК, 2007.
5. Коленик, Е. Бадминтон. Методическое пособие для тренеров «специальной олимпиады» [Текст] / Е. Коленик. – Екатеринбург «СОК», 2013.
6. Полевщиков, М.М. БАДМИНТОН. Официальные правила игры и проведения соревнований Специальной Олимпиады России [Текст] / М.М. Полевщиков. – Москва «Специальная олимпиада России», 2005. – 56 с.
7. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание: / Л. Н. Ростомашвили. М.М. Креминская // Ростомашвили, Л.Н. Программы по физическому воспитанию детей тяжелыми и множественными нарушениями в развитии: учеб. пособие / Л.Н. Ростомашвили., М.М. Креминская. – СПб.: ИСПиП, 2008.
8. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития Л.Н. [Текст] / Л.Н. Ростомашвили. – Москва: Советский спорт, 2009. – 224 с.
9. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Текст] / Л.Н. Ростомашвили. – Москва: Советский спорт, 2015. – 164 с.
10. Сидоренко, С.П. Теннис, силовая подготовка [Текст] / С.П. Сидоренко, С.Л. Сыров. – СанктПетербург: Лениздат, 2005. – 128 с.
11. Шапкова, Л.В. Средства адаптивной физической культуры [Текст] / Л.В. Шапкова. – Москва: Советский спорт, 2001. – 152 с.
12. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст] / Под ред. Л.В. Шапковой. – Москва: Советский спорт, 2007. – 608с.
13. Шипицина, Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе [Текст] / Л.М. Шипицина. – Санкт-Петербург: Речь, 2005. – 477 с.
14. Шипицина, Л.М. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей [Текст] / Л.М. Шипицина. – Санкт-Петербург: Речь, 2005. – 256 с.
15. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст] /Под ред. Л.В. Шапковой. – Москва: Советский спорт, 2003. – 463с.

Перечень Интернет-ресурсов:

<https://specialolympics.ru> Специальная Олимпиада России.

<http://cdod18-uspeh.ru/wp-content/uploads/2022/02/бадминтон.pdf>

<http://pni10.ru/doki/rc/odo/Bochche.pdf>

[https://fondshipulina.ru/files/user\\_files/programma-kolobochkek.pdf](https://fondshipulina.ru/files/user_files/programma-kolobochkek.pdf)

1. Примерная программа по адаптивной физической культуре для лиц, пребывающих в стационарных учреждениях социальной защиты населения (Раздел 2.) (С.П. Евсеев, А. И. Малышев, 2007г.);
2. Программы по физическому воспитанию детей с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии (Л.Н. Ростомашвили, М.М. Креминская, 2008г.);
3. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. /Физическое воспитание/ (А.А. Айдарбекова, В.М. Белов, В.В. Воронкова и др., 2006г.);
4. Программа по физической культуре для детей с нарушением интеллекта 4-9 классы (Малова М.Н., 1994г.).

## Подвижные игры для совершенствования координационных способностей применительно к действиям с мячом, шаром

1. «Точный расчет» Команды из 8 -10 человек строятся в 2 - 3 колонны за линией броска. В руках у каждого игрока мешочек с песком. Впереди перед каждой командой на расстоянии 5 - 8 м лежат гимнастические обручи. По сигналу первые, затем вторые, третьи и т. д. номера поочередно бросают свои мешочки, стремясь забросить их в обручи. Выигрывает команда, показавшая лучший результат. Варианты: 1) броски выполняют в начерченную на полу (земле) поперечную полосу шириной 50 - 60 см. Победитель определяется по числу мешочков, оказавшихся в пределах этой полосы; 2) броски осуществляют на табуретки (стулья, ящики, кубы), установленные напротив команд на расстоянии 3 - 5 м. Выигрывает команда, у которой на табуретке окажется больше мешочков.

2. «Кто дальше бросит?» Группа делится на несколько команд, которые выстраиваются одна за другой за линией старта, по ширине площадки. Впереди на расстоянии 5 м от линии старта проводят несколько линий на расстоянии 2 м друг от друга. По сигналу играющие первой команды бросают мешочки с места одной рукой из-за головы, стремясь забросить их за самую дальнюю линию. Затем по очереди задание выполняют учащиеся второй команды и т. д. Побеждает команда, забросившая больше мешочков за самую дальнюю черту.

Варианты:

а) метать «неведущей» рукой;

б) забросившие мешочки за самую дальнюю пятую черту получают для своей команды три очка, за четвертую - два, за третью - одно.

Бросившие ближе очков не получают. Победитель определяется по сумме набранных очков.

3. «Попади в мяч» Играющие становятся в две разомкнутые на два шага шеренги друг напротив друга на расстоянии 30 м одна от другой. Перед носками играющих проводят черту. Посередине площадки лежит волейбольный мяч. Участникам обеих команд дается по равному количеству мячей. По сигналу дети одновременно стремятся попасть в волейбольный мяч и откатить его в сторону противоположной команды. Брошенные мячи собирают и метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Команда, которой удастся закатить мяч за черту другой, выигрывает.

4. «Попади снежком в мяч» Играющие делятся на две команды и становятся лицом друг к другу на расстоянии 10 - 12 м. Посередине бугорка, сделанного из снега, лежит мяч. По сигналу игроки одной из команд по очереди выполняют броски снежком, стремясь сбить мяч. После того как все игроки одной команды выполняют броски, бросают игроки другой. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Варианты:

а) попавший в мяч имеет право на повторный бросок;

б) бросают одновременно по 2, 3, 4 игрока.

5. «Играй, играй, мяч не теряй» Каждый из детей самостоятельно играет с мячом в любом свободном месте площадки (ловит и бросает, водит, катит и т.д.). После сигнала все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Затем игра продолжается. Выигрывают дети, которые за время игры не получили штрафных очков. Тренер может заранее оговорить те движения с мячом, которые дети могут выполнять в игре.

6. «Мяч водящему» Дети делятся на несколько групп. Каждая образует круг диаметром 4 - 5 м. В центре круга стоит водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч (обусловленным способом) своим игрокам, стараясь не уронить и получить его обратно. Мяч должен обойти всех игроков 1 - 3 раза. Водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, раньше выполнившая задание и меньшее количество раз уронившая мяч.

7. «Гонка мячей по кругу» Играющие образуют широкий круг и рассчитываются на первый/второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Двух рядом стоящих игроков назначают капитанами. У каждого из них в руках по мячу. По сигналу мячи передают по кругу, в разные стороны через одного, ближайшим игрокам своей команды. Побеждает команда, которая раньше передала мяч капитану. Варианты: а) у капитанов, стоящих друг напротив друга, мячи разного цвета или размера, после сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу (в указанном направлении), стараясь догнать другой мяч; б) мячи могут передаваться по кругу несколько раз; в) игру можно проводить в положении сидя.

8. «Овладей мячом» Двое учащихся становятся напротив на расстоянии 3 - 4 м и перебрасывают мяч друг другу любым способом. Третий, располагаясь между ними, старается овладеть мячом или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местом с тем, кто

передавал мяч. Варианты: а) перед броском товарищу можно вести мяч на месте; б) бросить мяч вверх, вниз и поймать.

#### Подвижные игры на развитие глазомера.

##### 1. «Набрасывание колец»

Подготовка. Используются 3 кольца диаметром 20 – 30 см. Устанавливается 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 колонну друг за другом 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.

##### 2. «Попаду в мяч»

Подготовка. Посередине площадки кладется волейбольный мяч. Играющие делятся на 2 команды и строятся в шеренги на противоположных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние 18 – 20 м. Перед носками играющих проводится по черте. Каждый игрок одной из команд получает по теннисному мячу.

Описание игры:

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

Правила

1. Бросают мячи одновременно по сигналу.
3. Если волейбольный мяч выскочит далеко в сторону от играющих, его возвращают на прежнее место.
4. При присуждении победы учитываются сделанные ошибки.

##### 3. «Метко в цель»

Подготовка. Оборудование: площадка, маленькие мячи - по количеству в половину играющих и 10 городков. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 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.

Правила

1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя.
2. При броске нельзя заходить за черту, проведенную перед командами.

##### 4. «Верный глаз»

Подготовка. Оборудование: поляна, площадка, зал, комната. Листки бумаги и карандаши - по количеству играющих. Играющие становятся на одной линии около руководителя, и каждый из них получает листок бумаги и карандаш.

Описание игры:

Руководитель указывает на какой-нибудь предмет, находящийся в 6-10 м от линии играющих. Играющие измеряют на глаз расстояние до указанного предмета шагами (если оно более 8 метров) или стопами (если расстояние небольшое), и каждый записывает свой результат. Подписанные листки игроки сдают руководителю. Руководитель раскладывает их в порядке записанных цифр, начиная с меньшей, а затем по команде ведет все отделение играющих развернутым строем к предмету,

подсчитывая шаги. Если же расстояние определялось количеством стоп, то играющие шагают вперед, представляя каждый раз пятку к носку. Каждого игрока руководитель останавливает на расстоянии, указанном им в листке. Выигрывают те, у кого лучше глазомер.

Правила

Каждый определяет расстояние исходя из длины своего шага или длины своей стопы.

#### 5. «Подвижная цель»

Подготовка

Зал, площадка, 1 или 2 волейбольных мяча. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками чертится окружность. Играющие получают волейбольный мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Если позволяет помещение, то лучше играющих поставить в 2 круга и в каждом из них проводить игру самостоятельно.

Описание игры

Играющие, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего. Водящий, спасаясь от мяча, бежит, прыгает, увертывается в кругу. Тот, кто попал в водящего мячом, не заходя за черту, меняется с ним местом. Играют 5 - 7 минут. Отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться дольше других в середине круга и наиболее меткие игроки. Если играют в 2 кругах, можно провести между ними соревнование: начиная одновременно игру по сигналу в двух кругах, отмечают, в каком из них быстрее удастся попасть мячом в водящего. В этом случае водящим каждый раз становится игрок другой команды.

Правила

1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища.

Попадание в голову не засчитывается.

2. Если в водящего попал мяч, отскочивший от пола или от предмета, то попадание не засчитывается.

3. При броске мяча в водящего заступать за черту окружности нельзя; заступившему попадание не засчитывается.

«Психологические тренинги для спортсменов упражнения. Психологические модели поведения спортсменов со своими тренерами.»

Оборудование: таблички, магнитофон, листы, ручки, рефлексивная мишень, маркер.

«Я». В группе запрещается использовать рассуждения типа: «У всех такое мнение...», «Мы так считаем...». Все высказывание должны строиться с использованием «Я». Тем самым, мы учим человека брать ответственность на себя и принимать себя таким, каков он есть.

«Активность» – в группе не должно быть пассивных наблюдателей. Если участники группы отказываются принимать участие в обработке навыков и форм поведения, но стоит уделить внимание обсуждению их мотивации целей присутствия на тренинге.

«Конфиденциальность» – все, что говорится в группе относительно участников, должно оставаться внутри группы. Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия. На обсуждение правил отводится 5 мин. Когда правила приняты психолог произносит слово «Обещаю!», участники группы тоже.

Тренинги:

Психологический настрой.

Упражнение «Лучшее качество». Все участники группы, свободно передвигаясь по комнате, должны подходить друг к другу и обмениваться комплиментами, т. е. подчеркивать лучшее качество партнера, которое вы в нем видите и цените больше всего. Не надо торопиться, желательно, чтобы каждый участник обратился ко всем членам группы.

Упражнение «Парижская выставка». (в группах по 4-5 человек) Каждая команда – это фирмы, производящие ценные человеческие качества. Командам дается время обсудить, какие качества производит их фирма. Для этого нужно высказать каждому участнику, что вы в нем цените. После этого вы решаете, какое из его ценных качеств можно представить на Парижской выставке. Затем каждая команда пишет на табличках название ценных качеств, на каждой табличке одно качество. Каждая команда рассказывает, какие качества она представляет в своем павильоне (по одному качеству у каждого участника). В заключение проводится обсуждение результатов выставки.

Упражнение «Я в тебе уверен». Объединитесь в пары. Сядьте друг против друга. Посидите некоторое время, молча, просто глядя в глаза. Это трудно, не совсем привычно, но вы ведь знакомы. Теперь по очереди высказывайтесь, каждый раз начиная фразу следующими словами: «Я уверена, что ты...», например: «Я уверена, что ты поможешь мне, если мне будет нужно», «Я уверена, что ты не скажешь обо мне плохо». Говорят по одной фразе, передавая слово друг другу. Что вы чувствуете сейчас? Менялись ли ваши чувства на протяжении упражнения? Какой из этапов упражнения показался вам наиболее сложным?



Упражнение: «Формирование уверенности» Используя эту технику ума, вы можете избавиться от страхов и тревог, получить уверенность в себе, которая вам нужна, чтобы успешно встретить предстоящие испытания и вновь обрести хорошее самочувствие. Вы можете использовать эту технику, чтобы предотвратить появление у вас каких-либо сомнений в своих силах. Нельзя быть уверенным, не осознавая того, в чем проявляется эта уверенность. И вот опять основных шагов по приобретению чувства собственного достоинства при помощи этой техники. Отдать себе ОТЧЕТ и осознать свои положительные качества, таланты и достижения, выгодно отличающие вас от других лично знакомых вам людей. УТВЕРДИТЕСЬ в мысли, что у вас есть качества, которые вы хотите развить. Постоянно повторяйте это, работая над развитием этих качеств. Представьте себе, что вы преуспевающая личность, ДОСТИГШАЯ каких-либо целей, что ваши усилия признаны другими. Чувствуйте себя уверенно, чувствуйте уверенность в своих силах и владение ситуацией, где бы вы ни были. Чувствуйте уверенность КАЖДОЙ КЛЕТОЧКОЙ своего организма. Сядьте удобно, положите свободно руки на колени, закройте глаза, дышите спокойно, ровно и глубоко. Расслабьтесь. Представьте себе белый экран, сосредоточьтесь на нем. Вообразите, что видите на нем свою любимую чашку. Раскрасьте ее так, как вам хочется. Еще раз внимательно посмотрите на чашку, рассмотрите ее. Наполните ее до краев вашим любимым напитком. Представьте и постарайтесь мысленно нарисовать рядом с вашей чашкой другую, чужую. Она пустая. Отлейте из своей чашки в пустую. Рядом еще пустая чашка, еще и еще... Отливайте из своей чашки в пустые и не жалейте. А сейчас посмотрите снова в свою чашку. О! Она снова полна до краев! Что же с ней случилось? Почему так произошло. Ваша чашка особенная- волшебная. Мы можем отливать из нее, а она всегда будет полной. Это чашка- твоя! Она наполнена твоей добротой и уверенностью! Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: «Это я! У меня есть такая чашка!» Участникам предлагается встать в круг. Один из желающих выходит в центр круга, а остальные ему бурно аплодируют. Они продолжают это делать ровно столько, сколько он захочет. Он благодарит группу и возвращается в круг. После этого выходит следующий участник.