**Министерство образования Красноярского края**

**краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Норильская школа-интернат»**

*663300, Красноярский край, г. Норильск ул. Талнахская, дом 49а тел. (приемная): (3919) 34-77-73 факс: (3919) 34-77-73* *specinternat@rambler.ru*

|  |  |
| --- | --- |
| «СОГЛАСОВАНО»Педагогическим советом школы(протокол № 2от «03» ноября 2022г.) | «УТВЕРЖДЕНА»Директор КГБОУ «Норильская школа-интернат»приказом о№144/1от «07» ноября 2022г. |

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ОВЗ и инвалидностью**

**(с интеллектуальными нарушениями) по адаптивной физкультуре и спорту «Бочче»**

спортивно-оздоровительное направление

**Объем:** 102 часа

**Срок реализации:** 4 года

**Возрастная категория:** 10-18 лет

***Разработчик:***

***Золотарева Александра Булатовна –***

***учитель адаптивной физкультуры***

г. Норильск

2022г.

**Пояснительная записка.**

Данная программа предназначена для организации деятельности по физическому воспитанию, направлена на развитие физических и коммуникативных навыков обучающихся с выраженными нарушениями интеллекта, ТМНР.

Бочча (бочче, боча, петанк) - одна из множества игр на площадке или зале, основной задачей которых является бросок тяжелого шара с целью попасть как можно ближе к какому-либо предмету или к шарам оппонента. Является родоначальницей различных игр, таких как боулинг (кегельбан), петанг, кёрлинг (на льду) и ряда других. Метание шаров по цели – одна из самых старых игр, известных человечеству. 7000 лет назад египтяне играли в игру, напоминающую современную бочче с отшлифованными камнями. Из Египта бочче перебралась в Грецию, около 800 года до н. э. Древние римляне узнали игру от греков, и бочче распространилась по все Римской империи. В 1319 году император Священной Римской империи Карл IV запретил бочче, потому что она отвлекала его подданных от обучения военному делу. Но игра бочче внезапно получила поддержку у врачей — медицинское лобби из французского университета Монпелье убедительно доказало крайнюю полезность бочче как игры, способной излечить от ревматизма, и бочче опять стала легальной.

В настоящее время спортивная игра бочче популярна во всем мире. Свыше 50 стран мира входят в состав международной федерации бочче (СБИ), штаб-квартира которой находится в г. Лугано, Швейцария. В Италии, Швейцарии, Франции, других европейских странах, в ряде стран Южной и Северной Америки бочче является любимой игрой жителей. Сегодня игроки в бочче объединены в Международную федерацию, в России также есть национальная федерация бочче. Соревнования по бочче проводятся и на интернациональных паралимпийских играх и Всемирных Специальных Олимпийских играх.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бочче» носит физкультурно-спортивную направленность.

Представленная программа обучения рассматривает занятия игрой в бочче в качестве одной из методик физической реабилитации детей, имеющих ограничения физического и психического здоровья, а также как вид адаптивно-рекреационной деятельности. При разработке программы использованы современные тенденции развития бочче, передовой опыт обучения и тренировки игроков бочче, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости) по адаптивной физкультуре и спорту «Бочче» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242;
* Методические рекомендации 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. Письмо Министерства образования и науки России от 29.03.2016 года № ВК- 641/09;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. N 613н).

**Новизна данной** общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что она позволяет по-новому решать проблему дополнительного образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ). Обучение, воспитание обучающихся с выраженными нарушениями интеллекта, ТМНР представляет малоизученную и трудную проблему, которая находится в стадии разработки. Но уже сейчас она может и должна реализовываться в специальных (коррекционных) учреждениях.

**Актуальность.** Бочче единственная спортивная игра, в которую могут играть учащиеся с тяжелыми множественными нарушениями развития. В связи с тем, что отсутствуют программы дополнительного образования для обучения игре бочче, проблема разработки, апробации и внедрения крайне актуальна.

**Отличительной особенностью** программы «Бочче» является то, что она даёт возможность каждому учащемуся с ОВЗ, не зависимо от уровня физической подготовленности, овладеть навыками игры. Бочче предполагает обязательный учёт индивидуальных возможностей и особенностей каждого обучаемого при выборе темпа, методов и способа обучения, обеспечивает ситуацию успеха каждому обучающемуся, рост его личностных достижений в физкультурно-спортивной деятельности, адаптации в социуме. Занятия бочче способствуют формированию настойчивости, смелости, решительности, честности, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования педагогически целесообразна, т.к. являясь составной частью общего педагогического процесса учреждения, позволяет обучающимся с ОВЗ овладевать жизненно необходимыми социальными умениями навыками.

Программа обучения игре «Бочче» ориентирована на обучающихся с легкой, умеренной, тяжелой умственной отсталостью, тяжёлыми множественными нарушениями развития с 10 до18 лет. Обучающиеся с нарушениями интеллекта в умеренной, тяжелой степени, тяжёлыми множественными нарушениями развития испытывают затруднения при усвоении общественного опыта, при взаимодействии с взрослыми и сверстниками, выполнении действий по подражанию и словесной инструкции. Характерно нарушение или недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации, движения рук бывают неловкими, действия несогласованными, часто не выделяется ведущая рука. Помимо нарушений в двигательной сфере есть множественные сопутствующие соматические заболевания.

**Цель программы**: укрепление психического и физического здоровья учащихся с ОВЗ через занятия бочче.

**Основные задачи**:

**Обучающие задачи:**

1. Способствовать овладению обучающимися правилами спортивной игры «Бочче».
2. Формирование умений выполнять действия различной координационной сложности по их демонстрации, словесному описанию.
3. Формирование эмоционально-волевых качеств: чувства удовлетворения от полученного результата, умения преодолевать трудности, чувствовать себя сильным, ловким и выносливым.
4. Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности.
5. Формирование спортивных навыков, умения рационально проявить себя в процессе игры, соревнованиях, стремлением показать свой лучший результат.
6. Подготовка обучающихся к участию в соревнованиях на городском и региональном уровнях.

**Воспитательные задачи:**

1. Воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям по бочче;
2. Воспитание у обучающихся чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;
3. Воспитание основных физических качеств выносливости, ловкости, гибкости.
4. Воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
5. Воспитание моральных и волевых качеств, чувство коллективизма.

..**Развивающие задачи:**

1. Развитие у обучающихся способности ориентироваться в различных социальных ситуациях, участвовать в них или отказываться от этого, обосновывая при этом свой выбор.
2. Развитие коммуникативных способностей (слушать собеседника, объяснения тренера; задавать вопросы по ходу разучивания упражнений; вступать в диалог с другими участниками соревнований; выяснять причины низкой оценки выступлений; правильно выполнять просьбы и обоснованные требования окружающих).
3. Развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости.
4. Развитие умения думать, умения исследовать, умения общаться, умения взаимодействовать и доводить дело до конца.

**Коррекционные задачи:**

1. Формирование и закрепление эмоционально-позитивных установок в самооценке обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
2. Подготовка обучающихся к самостоятельной жизни: адекватное вхождение в систему социальных отношений при взаимодействии друг с другом и педагогом в процессе тренировок и соревнований.
3. Создание условий для самореализации обучающихся.
4. Развитие навыков самоорганизации, самоуправления, самоконтроля.
5. Преодоление недостатков психического и физического развития обучающихся.

**Планируемые результаты обучения.**

**Знать:**

* гигиенический режим обучающегося (режима дня, питания, сна, зарядки);
* правила безопасности на занятиях «Бочче»;
* гигиенические требования на занятиях «Бочче»;
* правила соревнований;
* требования к поведению спортсменов на соревнованиях;
* терминологию, применяемую в игре бочче.

**Уметь:**

* выполнять разминочные упражнения (по подражанию и словесной инструкции);
* катать малый (белый) мяч «паллино» (на ограниченном пространстве, в различные части игровой площадки, в цель);
* бросать Бочче в боковую стенку так, чтобы он, отлетая (отскакивая) от стены, сбивал или задевал мяч соперника или свой мяч;
* катать шар вдоль борта с выбиванием шара соперника;
* ударять шар соперника отскоком от борта;
* выбивать шар соперника для создания выгодной ситуации для своей команды (шары соперника закрывает паллино, находятся ближе шаров бросающего игрока);
* катать шар с целью попасть в другой шар;
* выбивать паллино (два и более шара соперника находятся ближе к паллино; паллино находится перед шаром соперника).

**Организация овладения** двигательными действиями в процессе коррекции координационных способностей через игру в бочче имеет три основных этапа:

***1. Этап начального разучивания.***

Создается ориентировочная основа действия: показ захвата, способа держания паллино и бочче, исходного положения, в котором должен стоять игрок для того, чтобы подать шар.

***2. Этап детализированного обучения.***

Формируется первоначальное умение на основе сформулированного представления: тренировка основной фиксированной стойки у фаул-линии (стартовой линии), объяснение и показ подачи паллино и бочче, используя способ катания, тренировка в сочетании стойки и подачи, показ различных видов бросков. Здесь большое значение имеет контроль, осуществляемый органами чувств, затем, как движение выполняется, насколько соответствует эталону (представлению). На основе этого корректируются неточности.

**3.** ***Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.***

Двигательное действие совершенствуется путем многократного повторения: повторение захвата, фиксированной стойки, подачи паллино и бочче путем катания, знакомство с игровыми ситуациями, установлением мячей в разных позициях, объяснение стратегии для выигрыша. В процессе коррекции координационных способностей учащихся с ограниченными возможностями здоровья посредством игры в бочче из всего многообразия движения можно выделить наиболее простые (элементарные): для принятия стойки у стартовой линии необходимо поставить опорную ногу к линии, толчковую ногу – сзади, тело отклонить назад и отвести назад руку с бочче, затем плавно перенести тело вперед, подающую руку подвести к стартовой линии, при этом центр тяжести тела перенести с толчковой ноги на опорную; для захвата бочче кисть развернуть ладонью вверх, положить бочче на ладонь, обхватить шар таким образом, чтобы мизинец находился напротив большого пальца. Такой подход соответствует и дидактическим правилам "от простого к сложному" и "от известного к неизвестному", требующим учета в процессе изучения новых двигательных действий.

Таким образом, игра в бочче способствует коррекции координационных способностей детей с ограниченными возможностями здоровья при использовании подготовительных упражнений (для развития физических качеств), подводящих упражнений и упражнений по технике), а также применение упражнений для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов и их многократного выполнения в сочетании с действиями с шаром.

**Задачи начального периода специализации:**

* укрепить здоровье;
* повысить уровень общей и специальной физической подготовленности;
* создать условия для развития коммуникабельности, формирования коммуникативных навыков;
* развивать волевые качества;
* осваивать правильную технику исполнения элементов начального обучения.

**Задачи этапа углублённой специализации:**

* повысить уровень функциональной подготовленности;
* создать условия для интеллектуального развития учащихся;
* сохранять здоровый образ жизни;
* развивать волевые качества;
* создать условия для формирования коммуникативных навыков;
* совершенствовать навыки.

На каждом этапе обучения занятия имеют свою направленность целеполагания. Детей необходимо заинтересовать, привить потребность в движении и научить приемам игры бочче. В работе с детьми надо акцентировать внимание на развитии двигательных способностей и самостоятельности.

Учебный материал распределен по видам подготовки (общая физическая, специальная физическая, спортивно-техническая, теоретическая), как это принято в практике планирования учебно- тренировочного процесса.

Часы теории и практики в учебно-тематическом плане интегрированы. Теоретический раздел программы реализуется в процессе тренировочного занятия в форме пояснений, бесед, для развития у детей элементарных представлений о безопасности жизнедеятельности и основах здорового образа жизни, обращая внимание на правила целесообразного поведения, необходимость и полезность физической активности и личной гигиены, значение и способы выполнения конкретных упражнений.

В учебно-тренировочных группах общее количество учебных часов в год – 102 (34 недели по 3 часа). Нагрузка может быть снижена в зависимости от самочувствия и индивидуальных особенностей учащихся, но не более чем на 25%. Период занятий с 1 сентября по 31 мая учебного года.

В группах спортивного совершенствования общее количество учебных часов в год – 102 (34 недели по 3 часа). Нагрузка может быть снижена в зависимости от самочувствия и индивидуальных особенностей учащихся, но не более чем на 25%. Период занятий с 1 сентября по 31 мая учебного года.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Количество часов |
| УТГ | ГСС |
| 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения |
| 1 | Общая физическая подготовка | 34 | 30 | 26 | 22 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 22 | 26 | 30 | 34 |
| 3 | Техническая подготовка | 4 | 4 | 8 | 10 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 8 | 10 |
| 5 | Психологическая подготовка | 8 | 8 | 4 | 4 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Участие в соревнованиях | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 8 | Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке,теоретической подготовке | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 9 | Медицинский контроль | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Общее количество учебных часов | 102 | 102 | 102 | 102 |

- УТГ – учебно-тренировочная группа;

- ГСС – группа спортивного совершенств

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом и прыжками. Бег на скорость 20-40 метров с высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту. Челночный бег. Бег по пересеченной местности до 2 км. Бег с высоким подниманием бедра. Метание набивного мяча (2 кг).

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч по упрощённым правилам, настольный теннис, бадминтон и др.

Подвижные игры на развитие глазомера, координационных способностей.

Эстафеты с передачей предмета.

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении из программного материала этапа начального обучения с постепенным их усложнением, увеличением объёма и интенсивности выполнения.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Это серия коротких планов для тренировки по проведению программы по бочче. Она представляет путеводитель для работы тренера и обучающихся.

Каждый план включает: разминку, знакомство с новыми навыками и закрепление ранее изученного материала, подведение итогов занятия.

**ВИДЫ БРОСКОВ:**

1. Катать мячи - РАФФА.
2. Разбивать, сбивать, ударять с шумом - ВОЛЛО.
3. Кидать сверху - вперед, чтобы замедлить ход бочче - ПУНТО.

**1 неделя**

**Занятие 1**

1. Демонстрация игры - 10 мин.
2. Представление оборудования, инвентаря - 5 мин.
3. Объяснение правил безопасности - 5 мин.
4. Проведение разминочных упражнений - 10 мин.
5. Тренировочные упражнения - 20 мин.
6. Тренировка в катании малого мяча (паллино) - 20 мин.
7. Повторение практических навыков по пройденному материалу – 5 мин.

**Занятие 2**

1. Разминка - 10 мин.
2. Повторение правил безопасности - 5 мин.
3. Повторение названия оборудования и включение новой терминологии по необходимости – 15 мин:

хват, захват, способ держания — 5 мин.

1 2 3

1. Дать возможность покатать шары с одного конца поля на другой, используя правильный захват - 25 мин:

а) на разных дистанциях;

б) с двух колен;

в) с одного колена.

1. Тренировочные упражнения – 10 мин.
2. Повторение практических навыков – 5 мин.

**2 неделя**

**Занятие 1**

1. Разминка - 10 мин.
2. Введение терминологии по необходимости – 10 мин.
3. Повторение захвата, катание паллино на разные дистанции, с одного колена, в цель - 20 мин.
4. Показ исходного положения, в котором должен стоять игрок, для того чтобы катнуть шар. Тренировать основную фиксированную стойку (позицию) - 15 мин.
5. Фиксированная стойка у фаул-линии (стартовой линии) - 5 мин.
6. Тренировочные упражнения - 10 мин.

Повторение практических навыков - 5 мин.

**Занятие 2**

1. Разминка - 10 мин.
2. Повторение захвата и позиции для катания - 10 мин.
3. Объяснение подачи, тренировка в сочетании стойки и подачи —10 мин.
4. Дать возможность попытаться расположить 5 из 10 шаров в ограниченную зону — 15 мин.
5. Тренировочные упражнения - 10 мин.
6. Закрепление практических навыков - 15 мин.

**3 неделя**

**Занятие 1**

1. Разминка - 10 мин.
2. Повторение захвата, позиций и подачи - 10 мин.
3. Показ подачи паллино, используя метод катания - 15 мин.
4. Спортсмены должны заметить разницу в весе и цвете шаров - 10 мин.
5. Практика подачи паллино в ограниченное пространство - 15 мин. Должны достичь одного результата из трёх попыток.
6. Тренировка - 10 мин.
7. Закрепление навыков - 5 мин.

**Занятие 2**

1. Разминка - 15 мин.
2. Повторение захвата, позиции, подачи бочче путём катания - 15 мин.
3. Повторение захвата, позиции, подачи паллино, исключая метод катания - 10 мин.
4. Поиграть парами - 30 мин. До 5 очков, используя 2 правила:

- игрок стоит позади стартовой линии при подаче.

- мяч, который находится ближе всего к паллино, получает 1 очко. Один человек играет только двумя мячами.

5. Подведение итогов игры – 5 мин.

**4 неделя**

**Занятие 1**

1. Разминка - 10 мин.
2. Поставить 5 задач - 40 мин.:
* выполнение прямой подачи мяча;
* катание бочче на расстоянии 2 футов от паллино;
* катание бочче с целью попасть в другой такой же мяч;
* катание мяча, чтобы разбить 2 бочче;
* катание паллино в круг.
1. Закрепление навыков - 10 мин.
2. Повторение практики – 15 мин.

**Занятие 2**

1. Разминка - 10 мин.
2. Объяснение правил для парной игры - 15 мин. Счет. Наказание.
3. Игра 8 шарами в парах - 35 мин.
4. Закрепление - 10 мин.

5. Практика 5 мин

**5 неделя**

**Занятие 1**

1. Разминка - 10 мин.
2. Объяснение правил для команды в 4 человека — 15 мин.
3. Игра до 5 очков — 35 мин.
4. Закрепление навыков - 15 мин.

**Занятие 2**

1. Разминка - 10 мин.
2. Повторение правил и этикета для команды из 4 человек - 15 мин.
3. Игра до 5 очков - 35 мин
4. Поведение спортсмена и волонтера на турнире – 15 мин.

**6 неделя**

**Занятие 1**

1. Разминка - 10 мин.
2. Знакомство с игровыми ситуациями, установлением мячей в разных позициях, объяснение стратегии для выигрыша паллино - 30 мин.
3. Игра до 10 очков - 30 мин.
4. Закрепление навыков — 5 мин.

**Занятие 2**

1. Разминка - 10 мин.
2. Повторение игровых ситуаций - 10 мин.
3. Знакомство со стратегией для расположения паллино - 5 мин.
4. Командные игры - 45 мин.
5. Закрепление навыков - 5 мин.

**7 неделя**

**Занятие 1**

1. Разминка - 10 мин.
2. Создание 4-х команд, повторение правил - 45 мин.
3. Закрепление практики - 20 мин.

**Занятие 2**

1. Разминка - 10 мин.
2. Одиночные и парные игры - 45 мин.
3. Повторение правил - 15 мин.
4. Закрепление - 5 мин.

**8 неделя**

**Занятие 1**

1. Разминка - 10 мин.
2. Проведение собрания в команде, обсуждение турнира, разговор о форме, требования, этикет на корте, безопасность, правила - 15 мин.
3. Практическая игра с репетицией каждой части соревнований – 30 мин.
4. Закрепление навыков – 20 мин.

**Занятие 2**

1. Приглашение 1,2 команд с теми же способностями к игре на свой корт практики.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

* 1. ***«Набрасывание колец»***

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.

***2. «Попаду в мяч»***

Подготовка. Посередине площадки кладется волейбольный мяч. Играющие делятся на 2 команды и строятся в шеренгу на противоположных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние 18-20 м. Перед носками играющих проводится по черте. Игроки одной команды получают 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 с 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 одновременно бросают все мячи в большой мяч.

Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой.

Правила.

1. Бросают мячи одновременно по сигналу.

1. При броске нельзя заступать за черту.
2. Если волейбольный мяч выскочит далеко в сторону от играющих, его возвращают на прежнее место.
3. При присуждении победы учитываются сделанные ошибки.

***3. «Метко в цель»***

Подготовка. Площадка, чал. 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.

Правила.

1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя.

1. При броске нельзя заходить за черту, проведенную перед командами.

***4. «Верный глаз»***

Подготовка. 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, представляет 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. Участники становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками чертится окружность. Затем они получают волейбольный мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Если позволяет помещение, то лучше детей поставить в 2 круга и в каждом из них выполнять упражнение самостоятельно.

Описание игры. Играющие, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего. Водящий, спасаясь от мяча, бегает, 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-х 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.

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Основные сведения о связочном аппарате, строении и расположении мышц. Функции мышц, их взаимодействие с костной системой. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Техническая подготовка. Роль спортивно-технической подготовки в процессе становления спортивного мастерства. Анализ техники сильнейших спортсменов в плавании. Понятие здоровья. Значение соблюдение режима дня для здоровья спортсмена.

Характеристика спортивного снаряжения: размеры и разметка корта, размеры шаров, способы измерения расстояния между шарами.

Правила и тактика игры в бочче: экипировка, жеребьевка, система счета, перерывы и задержки в игре, поведение игроков, неправильное поведение и наказания, основы судейства.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Создание ситуаций, требующих проявления терпения, настойчивости, умения мобилизоваться, преодоления неприятных ощущений, но не до предела возможностей. Создание ситуаций, требующих совместного взаимодействия учащихся.

Совместный просмотр соревнований старших спортсменов с комментированием их выступлений.

Создание условий для приобретения соревновательного опыта каждым учащимся.

Анализ выступления на соревнованиях каждого учащегося в индивидуальном порядке.

Организация совместных праздников для учащихся («Новый год»,

«День именинника»).

Тренинг общения. Ведение дневника самоконтроля.

Психологическая диагностика: мотивация, двигательная память, эмоциональная стабильность, стрессоустойчивость, индивидуальные особенности личности.

Педагогическое наблюдение: формирование коммуникативных навыков, проявление волевых качеств.

Индивидуальные беседы с учащимися и родителями по итогам психологической диагностики и педагогического наблюдения.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**.

Участие в организации соревнований для младшего возраста. Уход за инвентарём и оборудованием спортивного зала, мелкий ремонт.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ.**

Для определения уровня спортивных навыков каждый спортсмен должен сыграть по 3 игры, называемые *сетом:*

1. Устанавливается паллино на 10-метровой, на 13-метровой и на 15- метровой отметках. Игрок должен в каждом из этих трех случаях подать по 8 шаров.
2. Измеряется расстояние до 3-х шаров (по каждой дистанции), ближайших к паллино, и записываются результаты в сантиметрах в протокол.

Измерение производится от центра боковой части мяча бочче и до центра верхней части паллино – измерение «от живота Бочче до головы Паллино». Все 9 измерений суммируются.

Лучший результат имеет наименьшую сумму расстояний.

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке проводятся в начале и в конце учебного года, по теоретической подготовке – в конце учебного года.

**МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал ДООЦ (ФКиС). Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год. Медицинское обследование включает:

- анамнез;

- врачебное освидетельствование для определения уровня физического

  развития и биологического созревания;

- электрокардиографическое исследование клинический анализ крови и мочи;

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ**

программного материала по годам обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид программного материала, направленность | Учебно-тренировочная группа | Группа спортивногосовершенствования |
| 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения |
| Основы знаний | Гигиенафизическихупражненийипрофилактиказаболеваний.Понятиездоровья.Значениесоблюдениережима днядля здоровьяспортсмена. | Основныесведения освязочномаппарате,строении ирасположениимышц. Функции мышц, ихвзаимодействие с костнойсистемой. | Рольспортивно-техническойподготовкив процессестановленияспортивногомастерства. | Анализтехникисильнейшихобучающихся в бочче. |
| Характеристика спортивного снаряжения: размеры и разметка корта, размеры шаров, способы измерения расстояния между шарами. Правила и тактика игры в бочче: экипировка, жеребьевка, система счета, перерывы и задержки в игре, поведение игроков, неправильное поведение и наказания, основы судейства. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. |
| Строевыеупражнения | Ходьба вразличномтемпе по диагонали.Перестроениеиз колонны поодному вколонну по два.Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении.Повороты. | Понятие о строе, шеренге, ряде,колонне.Поворотынаправо,налево приходьбе наместе.Размыканиевправо, влево,от серединыприставнымишагами на интервал руки в стороны. | Закреплениевсех видовперестроений.Повороты наместе и вдвижении.Ходьба вразличномтемпе,направлениях.Повороты вдвижениинаправо,налево. | Выполнение строевыхкоманд запредыдущие годы.Размыкание вдвижениина заданныйинтервал.ФигурнаяМаршировка. Отработка строевогошага. |
| Общеразвивающие и коррегирующие упражнени я без предметов;- упражнени я на осанку;-Упражнени я в расслаблении мышц;- Основные положения движения головы, конечностей, туловища. | Упражнения с удержанием груза (100-150 г.) на голове: повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. | Упражнения с удержанием груза (100-150 г.) на голове;Лазание по гимнастической скамейке, по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо. | Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек на одной ноге, другая вперед,в сторону, назад. | Закрепление ранее изученных сочетаний с удержание м на голове груза с упражнениями в равновесии. |
| Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу.Расслабление мышц после силовых упражнений. | Расслабление мышц потряхиванием конечностей послевыполнения скоростно- силовых упражнений. Маховые движениярасслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге. | Приемы расслабления напряженныхмышц ног после скоростно- силовых нагрузок.Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями расслабленными конечностями. | Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы, мышц спины и верхнихконечностей. |
| Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов,поворотов и вращений туловища. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. | Сохранение правильного положения головы вбыстрых переходах из одного исходного положения в другое.Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке.Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. | Фиксированное положение головы прибыстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног. | Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами,Поворотами и вращениям и туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. |
| Равновесие | Повороты на гимнастической скамейке направо и налево.Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки.Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук.Равновесие на одной ноге«ласточка». | Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногами.Повороты в приседе на носках.Соскоки с гимнастической скамейки с сохранением равновесия при приземлении. Прыжки на одной ноге спродвижением вперед в границе коридора наполу. | Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Бег по коридору шириной 10-15 см. Ходьба со взмахом левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны).Ходьбавыпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища.Равновесие на левой (правой) ноге. | Сед, сед ноги врозь, сед углом с различным и положения ми рук.Прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону).Повторение всех видов равновесия. |
| Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве,быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. | Построение в различных частях зала по показу и по команде.Ходьба по диагонали по начерченной линии. Ходьба«змейкой» по начерченным линиям.Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданнуювысоту с контролем и без контроля зрения. | Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них.Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. | Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них).Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения.Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). | Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними.Поочерёдные однонаправленные движения рук: правая назад – левая назад.Правая вниз – левая вниз. Поочерёдные разнонаправленные движения рук: правая вверх – левая в сторону.Правая в сторону – левая вверх.Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону – правая нога в сторону, правая рука вниз – правую ногу приставить.Поочерёдные разнонаправленные движения рук и ног. |
| Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся. | Знать: правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после выполнения физических упражнений.Уметь: выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно ибыстро реагировать на сигнал тренера; сохранять равновесие на прямой плоскости. | Знать: как правильно выполнять перестроениеиз колонны по одному в колонну по два; как избежать травм привыполнении лазания.Уметь: подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания и лазания. | Знать: как перестроиться из колонны по одному в колонну по два; как осуществлять страховку при выполнении другим учеников упражнений на гимнастической скамейке.Уметь: удерживать равновесие на гимнастической скамейке в усложненных условиях; различать и правильновыполнять команды. | Знать: что такое фигурная маршировка; как держать туловище при выполнении упражнени й в равновесии; обнаружит ь ошибку у товарища, объяснить ее, помочь исправить.Уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнени й в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их без контроля зрения; изменять направления движения покоманде. |
| Бочче. | Правила игры в бочче.Знакомство с правилами поведения при обучении бочче.Основная стойка у стартовой линии. Перенос центра тяжести тела с толчковой ноги на опорную.Захват кистью руки большого шара. Вид броска «РАФФА». | Закрепление правил поведения при игре в бочче. Основные правила игры. Закрепление тактических приемов в игре бочче.Освоение системы счета. Виды бросков«ВОЛЛО»,«ПУНТО». | Основные правила игры в бочче.Неправильные поведения, нарушения в ходе игры.Реакция судей на нарушения, принятия судейских решений.Обязанности судей.Отработка ранее изученных видов бросков. | Рекомендации для судей на корте.Обязанности спортсменов на соревнованиях различного уровня. |
| Основные требования к знаниям, умениям и навыкам. | Знать: Правила игры в бочче.Уметь: принимать основную стойку,выполнять бросок«РАФФА», выбирать выгодноеположение на стартовой линии. | Знать: правила поведения игроков во время игры.Уметь: выбирать тактику игры в зависимости от расположения шаров,выполнять броски«ВОЛЛО»,«ПУНТО». | Знать: правила судейства, виды нарушений в ходе игры.Уметь: корректировать свое поведение во время игры, отвечать за свои действия, понимать действия судьи, выполнять всевиды бросков. | Знать: правила поведения спортсменов на соревнованиях различного уровня.Уметь: выполнять роль судьи на стартовой линии, измерять расстояние от паллино до бочче с помощью измерительного инструмента. |
| Подвижны е игры | «Ходим в шляпах»,«Воздушный шарик», «Чья лошадкабыстрее» | «Верный глаз», «Подвижная цель», «Сбей кеглю» | «Набрасывание колец»,«Попаду в мяч», «Голуби» | «Сидячий футбол»,«Метко в цель» |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Корт.

Площадка. Площадка в ширину – 4 метра, в длину – 20 метров. Поверхность может быть земляной, глиняной, травяной, искусственной или из каменной пыли, однако на ней не должно быть никаких преград, постоянных или временных, которые бы мешали свободному движению шаров или «паллино».

Стены площадки – боковые и торцевые стены, которые должны быть сделаны из любого жесткого материала (из дерева или плексигласа). Высота торцевой стены – один метр. Высота боковой стены – не меньше диаметра мяча.

Площадка должна иметь 3 метки: первая расположена на 3.05 метра от каждой торцевой стены (две стартовые линии), вторая расположена на середине площадки (минимальная дистанция, за которую надо бросать «паллино» в начале каждого тура).

Спортивные снаряды.

Шары («бочче») могут быть изготовлены из дерева или пластмассы и должны быть одинаковые по размеру, кроме «паллино». Размер (диаметр) их – с 107 мм до 110 мм. Цвета шаров могут быть любые, но «бочче» одной команды должны ясно отличаться от «бочче» другой команды (например, у одной команды четыре красных шара, а у другой – четыре зеленых).

Диаметр «паллино» – не больше 63 мм или меньше 48 мм. Цвет

«паллино» должен ясно отличаться от всех остальных мячей.

Вспомогательные устройства.

Измерительное устройство – любое устройство, которым можно аккуратно измерить дистанцию между двумя объектами и с которым судья соглашается. Для измерения используется стальная мерная лента с градациями в миллиметрах.

Флаги: любой формы, под цвет мячей. Устройство для подсчета очков.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Аверин, В. А. Психология детей и подростков / В. А. Аверин. - СПб: Педиатрический медицинский институт Центр общественного здоровья – 2005 г.
2. Ванюшкин, В. А. Коррекция координационных способностей учащихся с недостатками интеллектуального развития: Монография / В. А. Ванюшкин. – Екатеринбург: ЕФ УралГУФК, 2007. – 89 с.
3. 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.
4. 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.
5. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии/ под ред. Л. В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.
6. Лазуренко С. Б. Психолого-педагогическая характеристика детей- инвалидов с умственной отсталостью, поступивших в дома- интернаты в дошкольном возрасте / С. Б. Лазуренко // Дефектология. – 2008 г. - № 5. – С. 11-20.
7. Малофеев Н. Н. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М: МО РФ, ГКРФ по ФК и туризму – 2005 г.
8. Новицкий, П. Н. Воспитание физических качеств у учащихся с умеренной и тяжелой степенью интеллектуальной недостаточности / П. Н. Новицкий // Адаптивная физическая культура. – 2008. - № 3 (35). – С. 28-30.
9. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: Методическое пособие / Н. О. Рубцова, В. А. Ильин, Т. И. Ольховая. – М.: РГУФК, 2005. – 296 с.
10. Полевщенков М. М., Устыменко О. Н. Бочче. Официальные правила и проведения соревнований Специальной Олимпиады России – М.: ООБОПИсУО Специальная Олимпиада России, 2005, - 30 с.
11. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология: учебное пособие. – М.: Просвещение