

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ БЕРЕЗОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА"

Рассмотрена на методическом совете
протокол № 4 от 26 мая 2023 г.
Утверждена педагогическим советом
протокол № 5 от 29 мая 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ЦРТДиЮ»
Н.Н.Бек
приказ № 49-1 от 29.05.2023 г.

**АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
для детей с ПОДА**

«БОЧЧА»

возраст учащихся: 7-18 лет
срок реализации: 1 год
уровень программы: стартовый

Разработчик:
Бобришева Екатерина Кирилловна
педагог дополнительного образования

г. Березовский, 2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Бочча**» для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА), далее (Программа) является модифицированной, имеет физкультурно-спортивную направленность, стартовый уровень.

Вид программы - модифицированная, разработана на основе типовых программ с внесением изменения в содержания.

Направленность программы обусловлена тем, что направлена на удовлетворение потребностей обучающихся с ОВЗ в активных формах двигательной деятельности и обеспечивает физическое, психическое, нравственное оздоровление и социализацию воспитанников.

Программа имеет стартовый уровень. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к физкультурно-спортивному виду деятельности.

- Разработка программы регулируется документами:
- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- 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 Российской Федерации № ВК-641/09 от 26.03.2016;
- Федеральный закон от 24.11.1995г №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в РФ» (с изменениями и дополнениями от 28.06.2012г №219-ФЗ);
- Примерные адаптированные основные общеобразовательные программы дошкольного образования, начального общего образования, основного общего образования для обучающихся в соответствии с нозологическими группами: <https://fgosreestr.ru/>;
- Локальные акты Центра: устав, учебный план, правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

В структуру адаптивной физической культуры входят адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная рекреация, адаптивный спорт и физическая реабилитация. Они охватывают все возможные виды физкультурной деятельности детей с физическими и умственными недостатками, помогают им адаптироваться к окружающему миру, так как обучение разнообразным видам движений связано с развитием психофизических способностей, общением, эмоциями, познавательной и творческой деятельностью. Адаптивная физическая культура не только играет важную роль в формировании физической культуры ребенка, но и передает ему общечеловеческие культурные ценности. Каждый вид адаптивной физической культуры имеет свое назначение: адаптивное физическое воспитание предназначено для формирования базовых основ физкультурного образования; адаптивная двигательная рекреация — для здорового досуга, активного отдыха, игр, общения; адаптивный спорт — для совершенствования и реализации физических, психических, эмоционально-волевых способностей; физическая реабилитация — для лечения, восстановления и компенсации утраченных способностей. Каждому из них свойственны собственные функции, задачи, содержание, степень эмоционального и психического напряжения, методы и

формы организации. И вместе с тем они тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга. Адаптивное физическое воспитание — наиболее организованный вид адаптивной физической культуры, охватывающий продолжительный период жизни (дошкольный, школьный, молодежный возраст), поэтому является основным каналом приобщения к ценностям физической культуры. Адаптивное физическое воспитание, сфокусировано на уважении ребенка к собственному телу, развитию двигательных способностей, приобретении необходимых знаний, понимании необходимости систематических занятий физическими упражнениями, что служит основой для повышения уверенности в себе, самооценки, формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни. Отличительной особенностью любой культуры является творческое начало. Следовательно, с полным правом можно сказать, что адаптивная физическая культура, как новая учебная дисциплина представляет творческую деятельность по преобразованию человеческой природы, «окультуриванию» тела, его оздоровления, формирования интересов, мотивов, потребностей, привычек, развития высших психических функций, воспитания и самовоспитания личности, самореализации индивидуальных способностей. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением и занимает одно из важнейших мест в подготовке обучающихся с НОДА к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции обучающихся в общество. Чтобы обеспечить физическую и социально-трудовую адаптацию к самостоятельной независимой жизни детей с НОДА и внедрение дополнительных форм физкультурного образования в практику коррекционного образования, была разработана адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бочча».

Бочча – это увлекательная и массовая игра. Ее отличительной чертой является доступность. В неё могут играть дети с ограниченными возможностями разных возрастов. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в бочча, нужно обладать точностью движений, ловкостью, выдержкой и координацией движений. Выполнение упражнений сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию координационных способностей. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. В 80-х годах уже прошедшего столетия бочча превратилась в вид спорта. Она благотворно влияет на поддержание мышечного тонуса у людей с поражениями опорно-

двигательной системы. Тем игра и хороша: она развивает, поддерживает и лечит одновременно. В процессе игровой деятельности, занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха детей.

Актуальность программы:

Физкультура и спорт – это сила воли, упорство, настойчивость, трудолюбие, дисциплинированность. Развитие этих качеств с детского возраста станет тем фундаментом, который обеспечит успешность жизни ребёнка с ОВЗ в будущем. Через занятия дети с поражением опорно-двигательного аппарата приобщаются к участию в общественной жизни, соревнуются и общаются со сверстниками из других городов и стран. Участие в соревнованиях по игре Бочча оказывает всестороннее влияние на детей: совершенствуется функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Занятие спортом способствует также воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: уважения к партнерам или соперникам в играх, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности.

Т.к. в городе для ребят с ОВЗ есть программы по физической культуре, по физическому воспитанию, по физической реабилитации, по развитию творчества и т.д. То программы по адаптивному спорту программы нет. Поэтому крайне актуально было разработать, апробировать и внедрить адаптированную программу дополнительного образования для обучения игре Бочча.

Педагогическая целесообразность:

Овладение навыками игры в Бочча обеспечит развитие у детей с НОДА способности согласовывать свои движения с направлением и скоростью движения шара (дифференцирование пространственно-временных отношений); развитие специальных физических способностей, главным образом, силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение моментом воздействия рукой на шар (при подаче). Этому подчинены также подводящие упражнения, которые развивают специальные координационные способности, быстроту сложных реакций, зрительную ориентировку, наблюдательность, мышление. Кроме того, игра бочча обеспечит разностороннее развитие личности ребенка. У обучающегося будут формироваться выдержка, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, положительные отношения к сверстникам и адекватное социальное поведение. Данная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования педагогически целесообразна, т.к.

позволяет обучающимся с ПОДА овладевать жизненно необходимыми социальными умениями и навыками. Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью привлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности.

Отличительные особенности программы:

Отличительной особенностью программы является то, что она даёт возможность каждому учащемуся с ПОДА, не зависимо от уровня физической подготовленности, овладеть навыками игры. Программа 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.

Реализация АДОП предусматривает учёт особых образовательных потребностей адресной группы обучающихся, включая потребности в: создании безбарьерной архитектурно-планировочной среды, соблюдении индивидуального двигательного и ортопедического режима с учетом медицинских рекомендаций и помощи ассистента.

Адресат программы: Программа рассчитана на ребят от 7 до 18 лет с различными ПОДА:

1. Дети с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП), которые имеют множественные двигательные расстройства: – нарушения мышечного тонуса, – спастичность, ригидность (напряжение тонуса мышц-антагонистов и агонистов), гипотонию мышц конечностей и туловища, ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи), гиперкинезы (непроизвольные насильственные движения), синкинезии (непроизвольные содружественные движения, сопровождающиеся выполнением активных произвольных движений), – тремор рук и ног, нарушение равновесия и координации движений (атаксия), нарушение мышечно-суставного чувства, чувства позы, положение собственного тела в пространстве.

2. Дети с поражением спинного мозга характеризуются полной или частичной утратой произвольных движений, различных видов чувствительности, расстройствами функции тазовых органов.

Набор детей с ПОДА в объединение производится добровольно на основе письменного заявления родителей (законных представителей) несовершеннолетних и при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятий адаптивной физкультурой и спортом.

Форма обучения: Очная.

Формы организации образовательного процесса:

Программа предусматривает вариативность обучения, которая заключается в разнообразии форм проведения занятий: групповые, индивидуальные, отдельно с группой отобранных для соревнований атлетов (при отборочных первенствах на соревнования различного уровня запланированные темы занятий могут быть заменены на индивидуальную работу и дополнительные тренировки).

В связи с особенностями детей с ПОДА наиболее эффективно будут использовать индивидуальную работу в зале. А также групповую работу в спортивном зале малыми группами (по 2-3 ребёнка), сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Группа формируется из ребят разной возрастной категорией и с разной физической подготовкой. В течение учебного года возможен дополнительный набор обучающихся.

Основная форма организации обучения – учебное занятие.

Виды занятий: Комбинированный:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые практические тренировочные занятия (упражнения, тренировки и т.п.).
- групповые теоретические, беседы по теоретическому курсу;
- восстановительно-профилактических мероприятий и оздоровительные мероприятия;
- учебные, тренировочные, товарищеские турниры;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях по игре бочча.

Объём программы: 216 часов.

Срок реализации программы: 1 год.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 академических часа с перерывом во время занятия на динамическую паузу и с 10-15 минутными перерывами между академическими часами. В течение занятия происходит смена деятельности.

Необходимость спаренных академических часов продиктована рядом объективных причин, учитывающих особенности контингента, который за последнее время стал более сложным. Увеличение времени занятия позволяет:

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

Цель программы: Обеспечение разностороннего физического развития и социализации детей с ограниченными возможностями здоровья посредством игры в бочча.

Задачи программы:

Обучающие:

- Способствовать овладению обучающимися правилами спортивной игры «Бочча»;
- Формировать умения выполнять действия различной координационной сложности по их демонстрации, словесному описанию;
- Формировать эмоционально-волевые качества: чувства удовлетворения от полученного результата, умения преодолевать трудности, чувствовать себя сильным, ловким и выносливым;
- Формировать спортивные навыки, умения рационально проявить себя в процессе игры, соревнования, стремлением показать свой лучший результат;
- Подготавливать обучающихся к участию в соревнованиях на городском и региональном уровнях.

Развивающие:

- Развивать у обучающихся способности ориентироваться в различных социальных ситуациях, участвовать в них или отказываться от этого, обосновывая при этом свой выбор;
- Развивать коммуникативные способности (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);
- Развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость;
- Развивать умения думать, умения исследовать, умения общаться, умения взаимодействовать и доводить дело до конца.

Воспитательные:

- Воспитывать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям по бочча;
- Воспитывать у обучающихся чувство уверенности в себя, свои силы и возможности;
- Воспитывать основные физические качества выносливости, ловкости, гибкости;
- Формировать у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности;
- Воспитывать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Воспитывать моральные и волевые качества, чувство коллективизма.

Коррекционные:

- Формировать и закреплять эмоционально-позитивные установки в самооценке обучающихся с ПОДА;
- Подготовка обучающихся к самостоятельной жизни: адекватное вхождение в систему социальных отношений при взаимодействии друг с другом и педагогом в процессе тренировок и соревнований;
- Создавать условия для самореализации обучающихся;
- Развивать навыки самоорганизации, самоуправления, самоконтроля;
- Преодолевать недостатки психического и физического развития обучающихся.

Ожидаемые результаты:

Реализация Программы не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

По окончании курса программы учащиеся будут:

знать:

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

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 мяч 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 закрывают 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; поллино находится перед шаром соперника).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Количество часов на темы и порядок их прохождения могут изменяться педагогом в зависимости от имеющихся условий обучения. При составлении ежегодного календарно - тематического планирования педагог имеет право, если для этого есть объективные причины (низкий либо высокий уровень обученности и обучаемости получателей социальных услуг, отсутствие соответствующих материально-технических условий и другое), заменить некоторое количество тем - не более одной трети или убрать наиболее сложные темы, увеличив количество часов на другие и обосновать свое решение в пояснительной записке рабочей программы.

Материал программы даётся концентрично с постепенным усложнением и циклическим повторением изучаемых тем, повышением самостоятельности и активности занимающихся в процессе тренировок. Каждая тема учитывает уже имеющийся у обучающихся опыт, приобретенные знания, умения и навыки.

Учебно-тематический план обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
<u>1</u>	<u>Паралимпийское движение</u>	<u>9</u>	<u>1,5</u>	<u>7,5</u>	Беседа Наблюдение
	1.1 История паралимпийского движения.	3	0,5	2,5	
	1.2 Паралимпийская хартия	3	0,5	2,5	
	1.3 Паралимпийские виды спорта	3	0,5	2,5	
<u>2</u>	<u>Игра Бочча</u>	<u>207</u>	<u>30,5</u>	<u>176,5</u>	Беседа Наблюдение Соревнования
	2.1 История бочча	3	0,5	2,5	
	2.2 Классификация спортсменов в бочча	3	0,5	2,5	
	2.3 Экипировка, мячи, корт	3	0,5	2,5	
	2.4 Дисциплины в бочча	3	0,5	2,5	
	2.5 Формат мяча	3	0,5	2,5	
	2.6 Игра	3	0,5	2,5	

2.7 Счет, тай-брейк, перемещение в боксе, на корте	3	0,5	2,5
2.8 Штрафы, нарушения	3	0,5	2,5
2.9 Прерванный период, общение	3	0,5	2,5
2.10 Время, критерии, вспомогат. устройство	3	0,5	2,5
2.11 Процедура, разъяснений и протестов	3	0,5	2,5
2.12 Коляски, капитан, разминка	3	0,5	2,5
2.13 Комната ожидания	3	0,5	2,5
2.14 Основы судейства	6	1	5
2.15 Парные игры	9	1	8
2.16 Командная игра	9	1	8
2.17 Виды бросков	6	1	5
2.18 Первый мяч	6	1	5
2.19 Гард (блокировка, защита)	6	1	5
2.20 Разбивка	6	1	5
2.21 Замещение	6	1	5
2.22 Пробивка	6	1	5
2.23 Ворота (гейт)	6	1	5
2.24 Своячек	6	1	5
2.25 Джек на кресте (Тай-брек)	6	1	5
2.26 Карамболь	6	1	5
2.27 Замещение	6	1	5
2.28 Рикошет	6	1	5
2.29 Поинтер, точное размещение мяча	6	1	5
2.30 Шутер	6	1	5
2.31 Тыковка	6	1	5
2.32 Ближняя игра	9	1	8
2.33 Средняя игра	9	1	8
2.34 Дальняя игра	9	1	8
2.35 Парная игра ВС3	9	1	8
2.36 Парная игра ВС4	9	1	8
2.37 Командная игра ВС1+ВС2	9	1	8
ИТОГО	216	32	184

Содержание программы

Раздел 1. ПАРАЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ (9 ч.)

Тема 1.1: История паралимпийского движения. (3 ч.)

Теория: История паралимпийского движения.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 1.2: Паралимпийская хартия. (3 ч.)

Теория: Паралимпийская хартия.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 1.3: Паралимпийские виды спорта. (3 ч.)

Теория: Паралимпийские виды спорта.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Раздел 2. ИГРА БОЧЧА (207 ч.)

Тема 2.1: История бочча. (3 ч.)

Теория: История бочча.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.2: Классификация спортсменов в бочча. (3 ч.)

Теория: Классификация спортсменов в бочча.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.3: Экипировка, мячи, корт. (3 ч.)

Теория: Экипировка, мячи, корт.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.4: Дисциплины в бочча. (3 ч.)

Теория: Дисциплины в бочча.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.5: Формат мяча. (3 ч.)

Теория: Формат мяча.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.6: Игра. (3 ч.)

Теория: Игра.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.7: Счет, тай-брейк, перемещение в боксе, на корте. (3 ч.)

Теория: Счет, тай-брейк, перемещение в боксе, на корте.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.8: Штрафы, нарушения. (3 ч.)

Теория: Штрафы, нарушения.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.9: Прерванный период, общение. (3 ч.)

Теория: Прерванный период, общение.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.10: Время, критерии, вспомогательное устройство. (3 ч.)

Теория: Время, критерии, вспомогательное устройство.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.11: Процедура, разъяснений и протестов. (3 ч.)

Теория: Процедура, разъяснений и протестов.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.12: Коляски, капитан, разминка. (3 ч.)

Теория: Коляски, капитан, разминка.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.13: Комната ожидания. (3 ч.)

Теория: Комната ожидания.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.14: Основы судейства. (6 ч.)

Теория: Основы судейства.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.15: Парные игры. (9 ч.)

Теория: Парные игры.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.16: Командная игра. (9 ч.)

Теория: Командная игра.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.17: Виды бросков. (6 ч.)

Теория: Виды бросков.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.18: Первый мяч. (6 ч.)

Теория: Первый мяч.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.19: Гард (блокировка, защита). (6 ч.)

Теория: Гард (блокировка, защита).

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.20: Разбивка. (6 ч.)

Теория: Разбивка.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.21: Замещение. (6 ч.)

Теория: Замещение.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.22: Пробивка. (6 ч.)

Теория: Пробивка.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.23: Ворота (гейт). (6 ч.)

Теория: Ворота (гейт).

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.24: Своячек. (6 ч.)

Теория: Своячек.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.25: Джек на кресте (Тай-брек). (6 ч.)

Теория: Джек на кресте (Тай-брек).

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.26: Карамболь. (6 ч.)

Теория: Карамболь.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.27: Замещение. (6 ч.)

Теория: Замещение.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.28: Рикошет. (6 ч.)

Теория: Рикошет.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.29: Поинтер, точное размещение мяча. (6 ч.)

Теория: Поинтер, точное размещение мяча.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.30: Шутер. (6 ч.)

Теория: Шутер.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.31: Тыковка. (6 ч.)

Теория: Тыковка.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.32: Ближняя игра. (9 ч.)

Теория: Ближняя игра.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.33: Средняя игра. (9 ч.)

Теория: Средняя игра.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.34: Дальняя игра. (9 ч.)

Теория: Дальняя игра.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.35: Парная игра ВС3. (9 ч.)

Теория: Парная игра ВС3.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.36: Парная игра ВС4. (9 ч.)

Теория: Парная игра ВС4.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Тема 2.37: Командная игра ВС1+ВС2. (9 ч.)

Теория: Командная игра ВС1+ВС2.

Практика: Разминка /приложение 1/. Отработка упражнения /приложение 2/.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график:

Срок обучения – 1 учебный год;

Количество учебных месяцев – 9;

Количество учебных недель – 36;

Количество учебных дней – 72;

Количество учебных часов – 216;

Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 раза часа.

Даты начала и окончания учебных периодов – с 12 сентября по 31 мая.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал – просторный, хорошо проветриваемый и хорошо освещённый и соответствующий нормам САНПиН – для проведения занятий.

Доступность:

Имеется доступность предметно-пространственной среды: наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, специальной мебели; организовано рабочее место с учетом особенностей ребенка с НОДА, организована санитарно-гигиеническая комната.

Оборудование:

1. Мультимедийное оборудование (компьютер);
2. Мячи для игры в «Бочча»;
3. Корт с разметкой для игры в «Бочча»;
4. Специальные устройства для хранения мячей;
5. Коляски;
6. Тренажёрные устройства;
7. Гантели;
8. Ракетка и измеритель расстояния для судейства игр.

Наглядное пособие:

1. Плакаты
2. Картинки

Организация деятельности:

Используются планы/ схемы деятельности в алгоритмизация деятельности со зрительными опорами.

Алгоритмизация деятельности:

план/ схема занятия/ деятельности в ходе занятия/ алгоритмизированная схематичная инструкция

Реализация деятельности:

Рекомендуется использовать планы/ схемы деятельности в алгоритмизация деятельности со зрительными опорами

Информационное обеспечение:

Видео материал по темам программы. Видеозапись соревнований.

Кадровое обеспечение:

Необходимые умения педагога:

- владеть формами и методами обучения;
- использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе одаренных обучающихся и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, культурно – досуговую, учебно – исследовательскую;
- регулировать поведение обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; реализовать современные формы и методы воспитательной работы, как на занятиях, так и во внеурочной деятельности, ставить воспитательные цели, способствующие развитию обучающихся, независимо от их способностей;
- общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их.

Необходимые знания:

- преподаваемый предмет;
- основные закономерности возрастного развития;
- основные методики преподавания, виды и приемы современных педагогических технологий;
- пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения.

Формы аттестации / контроля

Для отслеживания результатов освоения программы, предусмотрен диагностический инструментарий, который помогает педагогу оценить уровень и качество освоения учебного материала.

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы используются следующие формы контроля:

Входной контроль – осуществляется на первом занятии. Цель - Знакомство с детьми и их физического уровня развития. Формы контроля: Опрос, наблюдение.

Текуще-тематический контроль – осуществляется диагностика после каждого занятия. Цель контроля – оценка качества освоения программного материала, достижения ожидаемых результатов. Форма контроля – Опрос, наблюдение.

Промежуточный контроль – проводится в середине учебного года. Цель контроля – по результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы обучения. Форма контроля – Опрос наблюдение.

Итоговый контроль – проводится в конце каждого учебного года. Цель контроля – позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Форма контроля – Опрос, наблюдение, результаты участия в соревнованиях разного уровня.

Важным в осуществлении программы является комплексное и систематическое отслеживание результатов, которое позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет учащимся, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: фотоматериалы, отзывы детей и родителей, материалы диагностики (анализ тест-опросов, карты наблюдения, практических занятий).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- Таблицы мониторинга;
- Журнал посещения;
- Диагностические карты;
- Тест - опросы;
- Педагогическое наблюдение;
- Практические занятия;
- Результаты соревнования.

Оценочные материалы

Материалы к диагностическим методикам входят в методическое обеспечение программы и расположены в диагностическом инструментарии в отдельной папке, которая является неотъемлемой составляющей программы.

Определение уровня освоения изученного раздела

Минимальный уровень:

Обучающийся программу полностью не освоил, т.е. не приобрел предусмотренную учебным планом сумму знаний, умений и навыков.

Средний уровень:

Обучающийся стабильно занимается, выполняет учебные задачи, свободно ориентируется в изученном материале.

Высокий уровень:

Обучающийся проявляет устойчивый интерес к изучаемому предмету. Полностью освоил программу и уверенно владеет навыками.

Методическое обеспечение

Содержание, форма и методические особенности позволяют рассматривать подвижную игру в качестве одного из важнейших средств физического воспитания детей с ПОДА. Это средство при педагогически правильном, оправданном практическом использовании становится эффективным игровым методом коррекции физических недостатков данных детей. «Игровой метод» предполагает не только какие-либо конкретные подвижные игры, но также и применение методических особенностей игры при выполнении любых физических упражнениях. Такие упражнения, сохраняя свою сущность, приобретают своеобразную игровую окраску, привлекают занимающихся детей эмоциональностью, доступностью, разнообразием, состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегченном виде выполнять элементы изучаемых технических приемов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств, в первую очередь развивают координационные способности.

При выполнении различных двигательных действий исполнители отличаются разными координационными возможностями, как в количественном, так и в качественном отношении. Поэтому в самом общем виде под координационными способностями мы понимаем возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию двигательного действия.

Уровень координации определяется объемом моторной памяти. Чем больше запас элементарных двигательных навыков, тем лучше выполняются сложные и сложно-координированные движения, тем выше координационные способности занимающихся (Н. А. Бернштейн, 1947).

Значение игры кроется в физиологической сущности координации, которая заключается в согласовании деятельности отдельных органов в целостном акте. Каждое двигательное действие имеет свой пусковой центр в мозгу; чем сложнее движение, тем большее движение афферентации, тем более высокоорганизованные отделы коры головного мозга участвуют в акте, тем

более верхние уровни ЦНС берут на себя управление движением, тем сложнее взаимоотношения мышц-антагонистов, тем, естественно, сложнее координация. Овладение навыками игры в бочча, посредством которой мы рассматриваем коррекцию координационных способностей детей с ПОДА, обеспечивает развитие способности согласовывать свои движения с направлением и скоростью движения шара (дифференцирование пространственно-временных отношений; развитие специальных физических способностей, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение моментом воздействия руками на шар (при подаче). Этому подчинены также подводящие упражнения, которые развивают специальные координационные способности для конкретного приема; развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности, мышления.

Чтобы знания учащихся были осознанными и отражали объективно существующую действительность, процесс обучения должен обеспечить опору их на ощущения. Прежде всего - это зрительный образ изучаемого действия; логический, основанный на объяснении; кинестезический образ или двигательное ощущение. То есть, один анализатор дополняет или заменяет другой и тем самым осуществляется механизм компенсации в познании. Организация овладения двигательными действиями в процессе коррекции координационных способностей через игру в бочча имеет три основных этапа:

1. Этап начального разучивания. Создается ориентировочная основа действия: показ захвата, способа держания паллино и бочча, исходного положения, в котором должен стоять игрок, для того, что бы 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 бочча, 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 бочча путем катания, знакомство с игровыми ситуациями, установлением мячей в разных позициях, объяснение стратегии для выигрыша.

Для освоения сложных двигательных действий в процессе коррекции координационных способностей должен применяться метод предписаний алгоритмического типа, как один из наиболее рациональных путей овладения

двигательными действиями по частям (Ю. З. Носиков, 1972; Л. А. Семенов, 1987; В. В. Черняев, 1981; А. М. Шлемин, 1973, 1981; В. П. Шлыков, 1987, и др.) В процессе коррекции координационных способностей учащихся с ограниченными возможностями здоровья посредством игры в бочча 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 бочча, затем плавно перенести тело вперед, подающую руку подвести к стартовой линии, при этом центр тяжести тела перенести с толчковой ноги на опорную; для захвата бочча кисть развернуть ладонью вверх, положить бочча 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 бочча 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.

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

Учебный материал распределен по видам подготовки, 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.

На практических занятиях с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта средствами игры бочча происходит физическая реабилитация и социальная адаптация учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Проверка знаний и умений учащихся осуществляется

на каждой тренировке, как по теоретической подготовки, так и по общей и специальной физической подготовке, а также необходим постоянный медицинский контроль.

Индивидуальное занятие направлено на обучение произвольному и дозированному напряжению и расслаблению мышц, нормализации координации, опорности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Групповое занятие направлено на воспитание целого ряда положительных качеств и черт характера: взаимодействие друг с другом или педагогом в процессе тренировок и соревнований, уважения к партнерам или соперникам в играх, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности и т.д.

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.

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

Словесные (вербальные) методы:

Объяснение

Объяснение раскрывает детям суть упражнения. Оно должно быть кратким, конкретным, доступным, образным и соответствовать уровню развития детей дошкольного возраста. В объяснении важно подчеркнуть существенное в

упражнении и выделить тот элемент техники, к которому необходимо привлечь внимание.

Рассказ

Рассказ используется с целью пробуждения у детей интереса к занятиям физической культурой. Ценность рассказа заключается в том, что новый материал сообщается детям в занимательной повествовательной форме.

Указания

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

Практические методы:

Повторение

Для формирования у детей прочных двигательных навыков необходимо многократное повторение изучаемых упражнений. Вначале целесообразно повторять упражнение без изменений. Затем идет освоение элементов техники.

Игровое упражнение

Проведение упражнений в виде игры применяется для закрепления двигательных навыков в увлекательной форме. Их выполнение подчинено закономерностям техники данного двигательного действия. На занятиях по бочка игровые упражнения следует использовать для отработки действий с шаром (держат, катать, передавать), точности броска, тактических приемов.

Соревнования

В соревновательном методе процесс выполнения действия полностью подчинен задаче победить в соответствии с заранее установленными правилами. Этот метод применяется в том случае, когда дети хорошо освоили движения. Специфика обучения игре бочка состоит в том, что на каждом занятии закрепление материала происходит через непосредственное включение детей в игру и приобретает соревновательный характер. После освоения отдельного навыка стоит проводить маленькие соревнования внутри группы. По окончании работы по программе планируется провести открытые соревнования.

Формы организации учебного занятия:

Занятие учебно-тренировочного характера

Занятие учебно-тренировочного характера решает задачи общей физической подготовки детей с ПОДА. Его основу составляют разнообразные средства и методы работы, создающие условия для овладения детьми конкретными двигательными действиями (строевыми и общеразвивающими упражнениями, основными видами движений, подвижными играми).

Содержание занятия по бочча составляют:

- общеразвивающие физические упражнения, перечень которых представлен в программах физического воспитания детей дошкольного возраста;
- специальная физическая подготовка, которая состоит из упражнений, подвижных игр, направленных на освоение двигательных действий, необходимых при обучении бочча;
- техническая подготовка, включающая в себя подводящие и специальные упражнения для овладения техническими приемами, направленными на создание ситуации выигрыша в игре бочча;
- теоретическая подготовка, включающая сообщение информации об игре бочча, значении физических упражнений;
- инструкторская и судейская практика, в ходе которой детей привлекают к измерению расстояния между шарами, определению очередности выкатывания бочча с помощью сигнальных флажков, наблюдению за заступами на стартовой линии.

Соревнования

Занятие в форме соревнования позволяет продемонстрировать и оценить уровень овладения навыками игры бочча за период реализации Программы.

Алгоритм учебного занятия

Учебно-тренировочное занятие

Структура учебно – тренировочного занятия – это взаимосвязанное и последовательное расположение во времени всех элементов содержания занятия.

Физкультурное занятие принято делить на три части:

- подготовительная, содержание которой составляют упражнения, хорошо освоенные детьми на предыдущих этапах работы. Это могут быть разнообразные построения, перестроения, различные виды ходьбы и бега, танцевальные движения, упражнения корригирующего характера, а также знакомые детям игры малой подвижности;
- основная, в которой выполняются упражнения, направленные на теоретическую, специальную физическую, техническую подготовку, инструкторскую и судейскую практику в виде спорта бочча. Заканчивается основная часть игрой;
- заключительная, где решаются задачи снижения возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, восстановления пульса и дыхания ребенка, регулирования его эмоционального состояния. Это достигается с помощью дыхательных упражнений, различных вариантов ходьбы, малоподвижных игр. Эффективны в данной части занятия упражнения на

расслабление. На этом этапе занятия подводятся итоги в выполнении игровых упражнений по бочка, создается ситуация успеха для каждого ребенка.

В программу учебно-тренировочного занятия должны быть включены следующие элементы:

- разминка - ранее отработанные навыки;
- новые навыки;
- соревновательный опыт;
- обсуждение результатов тренировки.

Соревнования

При проведении спортивных соревнований выделяют три этапа:

- открытие соревнований;
- основная часть;
- закрытие соревнований.

Открытие соревнований включает в себя парад и представление участников, представление гостей, приветствие участников соревнований официальными лицами, представление судейской коллегии, обращение главного судьи к спортсменам.

Основная часть соревнований по бочка проводится в трех разрядах:

- личный (один игрок в команде; у каждого спортсмена по 4 шара);
- парный (два игрока в команде; у каждого спортсмена по 2 шара);
- командный (четыре игрока в команде, у каждого спортсмена по 1 шару).

Игра может идти до определенного количества очков или в рамках временного промежутка, определенного регламентом соревнований.

Закрытие соревнований включает в себя парад, награждение участников, вручение медалей, грамот, памятных подарков спортсменам, тренерам, судьям, волонтерам.

Воспитательный аспект реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Воспитательная деятельность является неотъемлемой частью воспитательно-образовательного процесса в ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. План воспитательной работы объединения составляется педагогом дополнительного образования – руководителем объединения на каждый учебный год с учетом Программы воспитания центра, общих традиционных мероприятий и направленности детского объединения. Воспитательная работа направлена на сознательное овладение учащимися социальным и культурным опытом, формирование у них социально-значимых ценностей и социально-адекватных способов поведения через включение в образовательную и культурно-досуговую деятельность.

Воспитательная деятельность осуществляется при активном взаимодействии с родителями с целью усиления их роли в становлении и развитии личности ребенка. Это способствует повышению удовлетворенности родителей созданными условиями для творческого развития личности ребенка и его достижениями; активизации участия родителей в подготовке и проведении мероприятий, как для детского объединения, так и общеорганизационных. Реализация воспитательной составляющей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы позволяет обеспечить позитивные межличностные отношения в группе учащихся, развитие и обогащение совместной деятельности, оптимизацию общения участников детско-взрослого сообщества.

Методика проведения воспитательной работы

В качестве методов воспитания применяются следующие:

Метод убеждение – это такой метод воспитания, который выражается в эмоциональном и глубоком разъяснении сущности социальных и духовных отношении, норм и правил поведения.

Метод поощрение – это метод воспитания, стимулирующий деятельность учащегося. Поощрение вызывает положительные эмоции, способствовавшее возникновению чувства уверенности ребенка в своих силах.

Метод упражнение - это метод воспитания, который предполагает такую организацию повседневной жизни и учебной деятельности, которая позволяет учащимся накапливать привычки и опыт правильного поведения, связывать слово с делом, убеждение с поведением.

Воспитательная работа педагога осуществляется по плану объединения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сайт федерации Бочча <http://bocciarus.ru>
2. Сайт московской федерации Бочча <https://bocce.msk.ru>
3. Международная федерация игры бочча <http://www.bisfed.com>
4. Башкирова М.М., Емлина З.В. Международная ассоциация спорта и физической культуры для лиц с церебральным параличом (СП ИСРА). Правила игры в бочча.- М., 2010.
5. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры.- М., 2007.

Примерное содержание ОРУ для всех этапов подготовки

ИП - сидя на коляске, на задержку дыхания, растяжение, статику, несмотреть на части тела, оказать помощь при трудности выполнения.

№ п/п	Описание упражнений	Число повторений	Методические указания
Для подготовительной части			
1	Построение на колясках в шеренгу. Руки на верхрастянуться	2 раза	На вдохе
Основная часть			
1	Резкие вдохи через нос	8 раза	Темп резкий
2	Растирание ушей ладонями	15-20 раз	Быстро
3	Пережевывание-движение ртом	36 раз	Быстро
4	Ладонями сделать домик над переносицей (надавливать на глаза)	4 раза	Мягко, медленно
5	Наклоны головы вправо-влево	4 раза	Мягко, медленно
6	Повороты головы в стороны	4 раза	Мягко, медленно
7	Ладонью надавить на висок справа, слева	4 раза	Создать напряжение
8	Ладонями надавить на лоб	4-6 раз	То же
9	На вдохе руки в стороны, вниз растянуться «Гагарин»	4 раза	В статике
10	Охватывающие движения левой рукой правого плеча стараясь достать область лопаток и наоборот	по 3 раза	Удержать
11	Движение плечами вверх, вниз «Черепаша»	6-8 раз	С удержанием
12	Круговые вращения плечами ладони на плечах	То же	Медленно
13	Руки вперед на высоте плеч ладони внутрь, наружу	То же	Удержание на статику
14	Шагающие движение руками вдоль обода коляски	10-20 раз	Удержание на статику
15	Руки на ширине плеч ладонями вниз, кулаки сжимать и разжимать	10-20 раз	В темпе
16	Круговые вращения вперед, назад кистями (внутрь большой палец)	То же	То же
17	Натяжение кистей верх, вниз противоположной рукой	по 5 раз	Медленно
18	Руки вперед (имитация движения открываю и закрываю)	по 5 раз	Медленно
19	Колено поднять к животу при возможности	То же	Попеременно
20	Ладони к плечам раскачивание в стороны туловищем	4-6 раз	Медленно с задержкой
21	Наклоны туловища вперед, руки замком	2 раза	На выдохе с удержанием

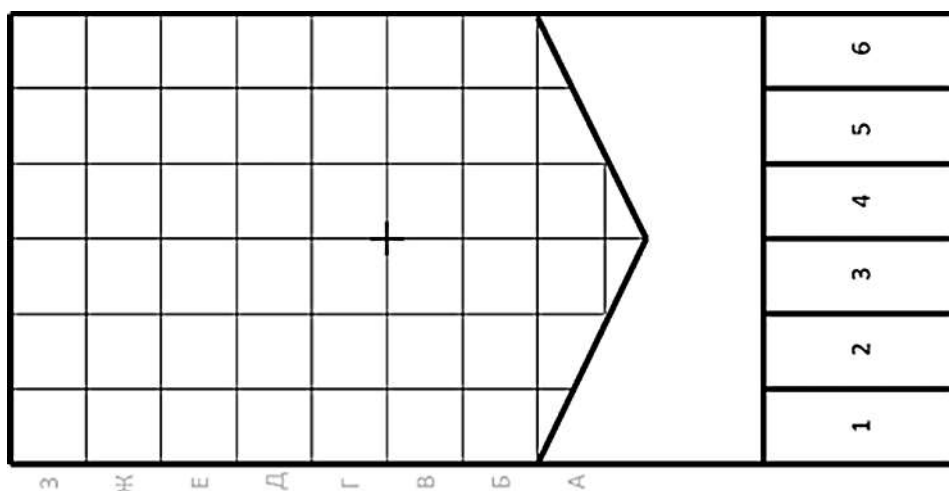
22	Наклонить туловище вперед, смотреть вправо и влево	2-4 раза	Медленно
23	На вдохе втянуть живот, на выдохе надуть	2-4 раза	Медленно
24	Руки вдоль тела (коляски) не двигаться - замри	20 сек	С задержкой дыхания
25	Соединить ладони перед собой напрячь пальцы «Алмазик»	2-4 раза	Глубокий вдох, выдох порционно
26	Руки поднять вверх на вдохе растянуться, большой палец в натяжении, резко сбросить руки резкий выдох «ХА»	2-4 раза	Задержка дыхания 5 сек

Примерные приемы и комплекс упражнений

№ п/п	Наименование упражнения	Задания		
		Кол-во мячей	Кол-во подходов	Зона
1	Броски Н/рукой, ногой на дальность	12	2	3,4 от В до З
2	Броски Р/рукой, ногой на дальность	12	3	3,4 от Ж, З
3	Отработка блокировка тайбрейка (крест)	12	3	3,4
4	Пробивка ДБ бокс 3 или 4	12	3	от А до З
5	Ближний угловой правый «кучность»	12	2-3	А, Б-1
5	Ближний угловой левый «кучность»	12	2-3	А, Б-6
6	Средний угловой правый «кучность»	12	2-3	Г, Д-1
7	Средний угловой левый «кучность»	12	2-3	Г, Д-6
8	Дальний угловой левый «кучность»	12	2-3	Ж, З -1
9	Дальний угловой правый «кучность»	12	2-3	Ж, З -6
10	Упражнения на глазомер горизонталь с блокировкой	6x6	1-2	А, Б, В
11	Упражнения на глазомер горизонталь с блокировкой	6x6	1-2	Г, Д
12	Упражнения на глазомер горизонталь с блокировкой	6x6	1-2	Е, Ж, З
13	Блокировка по линии «дидлайн»	6x6	1-2	А 1-6
14	Блокировка по аут линии	6x6	1-2	А 3-1
15	Блокировка по аут линии	6x6	1-2	А 3-6
16	Ближняя блокировка коронной точки	12	2	по выбору
17	Средняя блокировка коронной точки	12	2	по выбору
18	Дальняя блокировка коронной точки	12	2	по выбору
19	Упражнение «корамболь»	6x6	4-6	по выбору
20	Упражнение «рикошет»	6x6	4-6	по выбору
21	Упражнение «своячок»	6x6	4-6	по выбору
22	Упражнение «ворота»	10	2-4	по выбору
23	Упражнение «солдатик»	12	4-6	по выбору
24	Упражнение «ближний гарден»	10	2-3	все зоны
25	Упражнение «средний гарден»	10	2-3	все зоны
26	Упражнение «дальний гарден»	10	2-3	все зоны
27	Упражнение «гарден противника»	12	2-3	все зоны
28	Упражнение «блокировка»ближняя	12	4-6	А, Б 1-6
29	Упражнение «блокировка»средняя	12	4-6	В, Г, Д 1-6
30	Упражнение «блокировка»дальняя	12	4-6	Е, Ж, З 1-6
31	Выброс мячей по линии слева направо по диагонали с блокировкой	6x6	2-3	З-1 до А-6
32	Выброс мячей по линии справа налево по диагонали с блокировкой	6x6	2-3	А-1 до З-6
33	Выброс мячей с блокировкой по прямой бокс 3	12	2-3	от З до А
34	Выброс мячей с блокировкой по прямой бокс 4	12	2-3	от З до А

35	Нижние броски Р/рукой блокировка	12	2	по выбору
36	Верхние броски Р/рукой блокировка	12	2	по выбору
37	Нижние броски Н/рукой с блокировкой	12	2	по выбору
38	Верхние броски Н/рукой с блокировкой	12	2	по выбору
39	Инд. игры на левый ближний угол	12		
40	Инд. игры на правый ближний угол	12		
41	Инд. игры на левый средний угол	12		
42	Инд. игры на левый средний угол	12		
43	Инд. игры на левый дальний угол	12		
44	Инд. игры на левый дальний угол	12		
45	Инд. игры на ближнюю линию	12		
46	Инд. игры на среднюю линию	12		
47	Инд. игры на дальнюю линию	12		

Корт по разделению на зоны для практических занятий



КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце сезона, которые фиксируются в Листке здоровья. Эффективность оздоровления определяется по общепринятой методике. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях. Форма зачетов: мини-соревнования.

Оценка результативности освоения программы проводится в середине (промежуточный мониторинг) и конце (итоговый мониторинг) в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований. В конце каждого полугодия проводится зачёт в форме открытого урока для родителей и администрации Центра.

Диагностические тесты используются для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирование спортивных достижений. Результаты заносятся в индивидуальную карту развития.

Диагностика результативности усвоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бочча»

№	Знания, умения и навыки	Сроки тестирования		Примечания
		Входная диагностика	Итоговая диагностика	
Теоретические знания				
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 термины; правила дивизионирования.			
Практические умения и навыки				
1.	Техническа правильно выполнять бросок			
2.	Выполнять упражнения для разминки перед тренировкой и соревнованиями;			
3.	Определять очередность выбрасывания;			
4.	Определять направление броскаи свое месторасположение при броске и ожидании;			
5.	Подсчитывать очки и определять победителя;			
6.	Различать судейские жесты			
Тестирование*				
1.	«Коснись мяча» (из 6 попыток)			
2.	«Попади в квадрат»(из 6 попыток)			

Условные обозначения:

1 балл – не знает / не выполняет;

2 балла – отвечает только с наводящими вопросами / выполняет только в совместной деятельности;

3 балла – знает / выполняет самостоятельно.

2 тест

1 балл – 0

2 балла – 1-2

3 балла – 3 и более

4 балла – 4

5баллов – 5-6

1 тест

1 балл – 1

2 балла – 2

3 балла – 3

Наличие проблемы: _____

Выводы и рекомендации: _____

Педагог дополнительного образования: _____

Тест 1.

Для определения развития дифференцировки мышечных усилий, которая включает в себя способность к согласованию пространственных параметров с

прилагаемой к предмету силой и точностью направления, использую тест «коснись мяча». На расстоянии 7 метров на полу поставлен ориентир. Нужно бросить мяч бочке так, чтобы он коснулся ориентира. Выполняется три попытки.

Оценка уровня развития дифференцировки мышечных усилий

Уровни	Количество касаний
Низкий	0
Средний	1-2
Высокий	3

Тест 2.

Тест «попади в квадрат» необходим для того, чтобы протестировать уровень развития устойчивости дифференцирования мышечных усилий. На горизонтальной поверхности ограничиваю квадрат со стороной 1 метр на расстоянии 7 метров от линии броска. Нужно прокатить шесть небольших мячей бочке подряд так, чтобы они остановились на ограниченной площади.

Оценка уровня устойчивого развития дифференцированных мышечных усилий у лиц с проблемами в развитии интеллекта

Уровни	Количество попаданий
Низкий	1
Ниже среднего	2
Средний	3
Выше среднего	4
Высокий	5-6

Тест 3.

Для предварительного дивизионирования спортсменов перед соревнованиями применяется тестовое упражнение с измерением расстояния.

На среднюю линию корта устанавливается джек-болл или паллино. Игрок выполняет броски трех мячей бочке как можно ближе к цели. Сумма результатов измерения расстояния от джек-болла или паллино до мяча бочка отмечается в таблице. Чем она меньше, тем сильнее игрок. Это упражнение применяется так же в процессе тренировок для определения уровня подготовленности спортсмена и корректировки его обучения.

Таблица «Результаты измерений»

№	Фамилия, имя	Команда	Дивизион	1	2	3	Сумма	Место

По результатам контрольного тестирования педагог имеет возможность

определить на следующий учебный год направления дальнейшей работы для каждого обучающегося:

- углубить работу по формированию навыков;
- особое внимание уделить развитию;
- организовать индивидуальную коррекционную работу.

Тест 4.

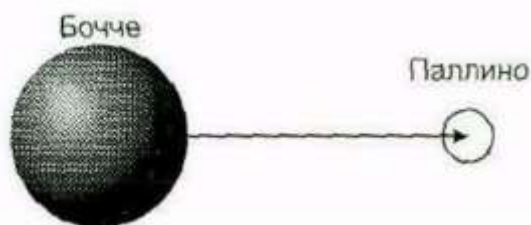
Тестирование спортивных навыков в овладении игрой бочча.

Для определения уровня спортивных навыков каждый спортсмен должен сыграть по 3 игры, называемые лётом.

1. Устанавливается паллино на 6-метровой, на 9-метровой и на 11-метровой отметках от стартовой линии. Игрок должен в каждом из этих трех случаев подать по 8 шаров.

2. Измеряется расстояние до 3 шаров (по каждой дистанции), ближайших к паллино, и записываются результаты в сантиметрах в протокол.

Измерение производится от центра боковой части мяча бочча и до центра верхней части паллино – измерение «от живота бочча до головы паллино». Все 9 измерений суммируются. Лучший результат имеет наименьшую сумму расстояний.



ПРОТОКОЛ																							
тестирования уровня спортивных навыков																							
Имя _____				Имя _____				Имя _____															
Сет	Расстояние (см)			ИТОГ			Сет	Расстояние (см)			ИТОГ			Сет	Расстояние (см)			ИТОГ					
Первый							Первый							Первый									
Второй							Второй							Второй									
Третий							Третий							Третий									
ИТОГ							ИТОГ							ИТОГ									
Подпись тренера, проводившего тестирование _____ Дата _____																							

Контрольные нормативы (мониторинг)

(8-13 лет) (I функциональная группа)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Юноши/Девушки		
	удов	хор	отл
<i>Координация</i> Броски мяча в установленную цель. /10попыток (попадания)/	6	7	8
<i>Выносливость</i> Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени (мин).	5	4,40	4,20
Броски мяча до средней линии площадки. /10 попыток (попадания)/	7	8	9
<i>Техническое мастерство</i> Броски мяча на точность на заданное расстояние:3, 5, 7 м. /попадание из 10 попыток/	6	7	8
Броски мяча на точность в определенные точки: середина, по диагонали, по границамкорта /попаданий из 10 попыток/	6	7	8

(8-13 лет) (II функциональная группа)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Юноши/Девушки		
	удов	хор	отл
<i>Координация</i> Броски мяча в установленную цель. / 10 попыток (попадания)/	7	8	9
Занятие исходного положения на площадке с учетом времени (с)	45	40	35
<i>Выносливость</i> Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени (мин)	5	4,40	4,20
Броски мяча до средней линии площадки. /10 попыток (попадания)/	7	8	9
<i>Техническое мастерство</i> Броски мяча на точность на заданное расстояние:3, 5, 7 м. /попадание из 10 попыток/	7	8	9
Броски мяча на точность в определенные точки: середина, по диагонали, по границамкорта. /попаданий из 10 попыток/	7	8	9

(14-18 лет) (I функциональная группа)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Юноши/Девушки		
	удов	хор	отл
<i>Координация</i> Броски мяча в установленную цель. /10попыток (попадания)/	7	8	9
<i>Выносливость</i> Броски 6 мячей на установленноерасстояние с учетом времени (мин).	4,5 0	4,30	4,15
Броски мяча до средней линии площадки. /10 попыток (попадания)/	8	9	1 0
<i>Техническое мастерство</i> Броски мяча на точность на заданное расстояние:3, 5, 7 м. /попадание из 10 попыток/	7	8	9
Броски мяча на точность в определенные точки: середина, по диагонали, по границамкорта /попаданий из 10 попыток/	7	8	9

(14-18 лет) (II функциональная группа)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Юноши/Девушки		
	удов	хор	отл
<i>Координация</i> Броски мяча в установленную цель. / 10попыток (попадания)/	8	9	10
Занятие исходного положения на площадке с учетом времени (с)	40	35	30
<i>Выносливость</i> Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени (мин).	4,50	4,30	4,10
Броски мяча до средней линии площадки. /10 попыток (попадания)/	8	9	10
<i>Техническое мастерство</i> Броски мяча на точность на заданное расстояние:3, 5, 7 м. /попадание из 10попыток/	8	9	10
Броски мяча на точность в определенныеточки: середина, по диагонали, по границам корта /попаданий из 10 попыток/	8	9	10

Немного о игре Бочча

БОЧЧА является новым развивающимся видом спорта для тяжелейших форм детского церебрального паралича, активно воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и национальное самосознание. Регулярные занятия бочча развивают ловкость, реакцию, выносливость, координацию движений, глазомер. Он доступен людям самых разных возрастов. В настоящее время это одна из самых популярных игр в мире: и как средство проведения досуга, и как часть так называемого большого спорта. В некоторых странах бочча включен в программу школьных занятий по физической подготовке.

В программу Паралимпийских игр бочча была включена в 1984 году. На летних Паралимпийских Играх в Пекине в соревнованиях по бочча принимали участие 88 спортсменов из 19 стран. На летних Паралимпийских Играх в Лондоне в соревнованиях по бочча принимали участие 104 спортсмена, было разыграно 7 комплектов наград. В настоящее время более 60 стран имеют свои региональные или национальные программы. За последние годы конкуренция на международной спортивной арене в бочча поднялась на новый более высокий уровень. Выросли достижения спортсменов Кореи, Таиланда, КНР, сохраняют свои позиции на высоком мировом уровне Португалия и Бразилия, укрепляются спортивные позиции Великобритании, Испании.

Игроки бочча делятся на четыре класса. ВС1, ВС2 и ВС3 - для игроков с ДЦП, ВС4 - для игроков с другими неврологическими отклонениями, имеющими сходный с ДЦП эффект (мышечная дистрофия, мозговая травма и т.п.).

ВС1 - игроки с ДЦП гиперкинезной формой, двигательными дисфункциями всех конечностей. Игроки этого класса вбрасывают мяч в игру рукой или ногой. Они могут пользоваться помощью ассистента, который стоит за спиной играющего, за пределами площадки. Помощь заключается в корректировке положения коляски игрока и в подаче ему мячей, когда это необходимо.

ВС2 - игроки с ДЦП локомоторными нарушениями с бедными динамическими функциями особенно верхние конечности. Игроки этого класса вбрасывают мяч рукой. Помощь ассистента не предусмотрена.

ВС3 - Игроки ДЦП этого класса имеют тяжелую форму нарушения двигательных функций всех четырех конечностей. Для вбрасывания мяча на корт они пользуются специальными приспособлениями (желоба, скаты) во время игры разрешается помощь ассистента.

ВС4 - Игроки этого класса имеют тяжелую форму нарушения двигательных функций всех четырех конечностей, контроль туловища также затруднен. Однако эти спортсмены демонстрируют хорошую способность вбрасывания

мяча на корт. Помощь ассистента предусмотрена, если спортсмен играет ногой. Матчи проводятся в трех дисциплинах:

1. одиночные - один на один, с шестью мячами у каждого из игроков;
2. парные (ВС3, ВС4) - двое на двое, с тремя мячами у каждого игрока;
3. командные (ВС1-ВС2) - трое на трое, с двумя мячами у каждого игрока.

Игра состоит из 4 партий в одиночных и парных соревнованиях и из 6 партий - в командных. В начале игры проводится жеребьевка, выигравший получает право выбрать цвет мячей. Игру начинает спортсмен, играющий красными мячами. Цель игры - расположить свои мячи ближе к джэку (белый мяч) по сравнению с мячами противника, причём разрешается выбивать своим мячом мячи соперника. Когда все мячи выброшены на корт, рефери объявляет конец партии и начисляет очки той команде (игроку), чей мяч (мячи) оказывается самым близким к джэку. При этом количество начисляемых очков равно числу мячей, находящихся ближе к джэку, чем ближайший к нему мяч противника. По окончании всех партий очки каждого игрока (команды) суммируются, побеждает команда с большим количеством очков. При равной сумме очков назначается добавочная партия, по результатам которой определяется победитель.