

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

Рассмотрена на методическом совете
протокол № 1 от 23 сентября 2024 г.
Утверждена педагогическим советом
протокол № 1 от 24 сентября 2024 г.



**АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«БОЧЧЕ»

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

Разработчик:
Бобришева Екатерина Кирилловна
педагог дополнительного образования

г. Берёзовский, 2024

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бочче» для детей с задержкой психического развития, 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 (ЗПР) 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.

Существуют виды спорта, которые разработаны специально для людей с определенными нарушениями. К ним относится бочче — вид спорта для участников с ментальными особенностями. Бочче напоминает игру в боулинг или керлинг. Свое начало она берет еще в античное время в Римской империи. Само название «бочче» произошло от итальянского «boccia» — то есть «шары». Сегодня игра популярна в странах Европы, ее известность набирает обороты и в России, активно развивается в Москве, Санкт-Петербурге и других крупных городах.

В качестве места для проведения бочче чаще всего используются специально созданные площадки с прорезиненным покрытием, для этой цели также может подойти обычная земля или асфальт (но в этом случае инвентарь быстрее приходит в непригодность). Размер площадки обычно подбирается от 12 м в длину и от 2,5 м в ширину, периметр ограничен деревянными бортиками около 15 см высотой.

В игре участвуют пластиковые или металлические шары без отверстий. В самом ее начале выбрасывается или устанавливается на определенное место меньший шар — паллино (pallino, или boccino). И дальше каждый из спортсменов бросает шары, цель — попасть как можно ближе к паллино.

Правил игры огромное множество, в некоторых вариантах бочке для того, чтобы стать победителем, нужно закинуть свой шар дальше ближнего.

Систематические занятия бочке, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на обучающихся: совершенствуется функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие, развиваются ловкость, реакция, выносливость, координация движений, глазомер. Также занятия таким видом спорта способствуют воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: уважения к партнерам или соперникам в играх, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности.

Актуальность программы:

Бочке это спортивная игра, в которую могут играть обучающиеся с тяжелыми и множественными нарушениями развития. Занятия по игре в бочке имеют оздоровительную направленность и комплексное воздействие на органы и системы растущего организма. Они укрепляют и повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем.

Выполнение сложно-координационных, технико-тактических действий в игре бочке, связанных с ходьбой и перестроением, вестибулярной и антигравитационной статодинамической устойчивостью, ориентировкой в пространстве, обеспечивает эффективное развитие физических качеств (реагирующей способности, дифференцировочной координационной способности, ловкости, выносливости, силы и гибкости) и двигательных навыков.

Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует собранности, внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Это способствует воспитанию у обучающихся с интеллектуальными нарушениями координационных качеств, пространственной и временной ориентировки, распределённого внимания, периферического зрения.

В связи с тем, что рекомендованных для использования программ дополнительного образования для обучения игре бочке отсутствуют, то проблема разработки, апробации и внедрения крайне актуальна.

Педагогическая целесообразность:

Содержание программы позволяет воспитывать и выявлять способных обучающихся детей с интеллектуальными нарушениями, в том числе детей с расстройством аутистического спектра и синдромом Дауна. Обучение детей игре бочке, способствует личностному развитию, самоопределению и ранней профессиональной ориентации. Программа направлена на всестороннее

гармоничное развитие ребёнка с интеллектуальными нарушениями, способствует формированию широкого спектра двигательных умений и навыков, а также ведения здорового образа жизни.

Сочетание в программе современных спортивных технологий и классической общефизической подготовки, а так же приобретенные в процессе занятий игры в бочке двигательные навыки и физические качества позволяют повысить мотивацию обучающихся детей с интеллектуальными нарушениями и включить их в спортивно-оздоровительную деятельность. Занятия бочке помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Отличительная особенность программы:

Отличительной особенностью программы является то, что она даёт возможность каждому ребёнку с интеллектуальными нарушениями, вне зависимости от уровня физической подготовленности, овладеть навыками игры.

Бочке предполагает необходимость учёта индивидуальных возможностей и особенностей каждого обучаемого при выборе темпа, методов и способа обучения, обеспечивает ситуацию успеха каждому учащемуся, обеспечивают рост его личностных достижений в физкультурно-спортивной деятельности, адаптации в социуме.

Адресат программы: Программа рассчитана на ребят с ограниченными возможностями здоровья от 7 до 18 лет, имеющими диагноз согласно МКБ–10 «Легкая степень умственной отсталости» (F70), без специальной спортивной подготовки.

У данного контингента обучающихся наблюдаются:

- нарушения в развитии основных двигательных качеств;
- отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей на 15-30%;
- выносливости динамического характера на 2-4%;
- быстроты движений на 10-20%;
- гибкости и подвижности в суставах на 10-20%;
- грубые ошибки при дифференциации мышечных усилий;
- низкий уровень развития функций равновесия;
- ограничение амплитуды движения в беге, прыжках, метаниях;
- напряженность и скованность движений.

У таких детей малоразвита речь, бедный словарный запас.

Коммуникативные навыки у них развиты слабо, дети с трудом вступают в контакт с незнакомыми людьми, им трудно войти в общество нормальных людей, их часто не принимают и не понимают.

Набор детей 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.

Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы. Рекомендуемый минимальный состав группы 8 человек, максимальный 10 человек. В течение учебного года возможен дополнительный набор обучающихся.

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 интеллектуальными нарушениями 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.

Основная форма организации обучения – учебное занятие. Основной формой организации учебного занятия являются очные практические занятия, теоретическая часть которого проходит в виде лекции или беседы. Возможно применение дистанционных технологий при изучении общей и специальной физической подготовки, а также теоретической подготовки и восстановительных мероприятий. Выполнение заданий может выполняться с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся, следует больше внимания уделять занятиям с малыми группами и индивидуальным занятиям, занятиям парами.

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 бочче.

Объём программы: 144 часа.

Срок реализации программы: 1 год.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 час – 45 минут) 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.

Нагрузка может быть снижена в зависимости от самочувствия и индивидуальных особенностей учащихся, но не более чем на 25%. Период занятий с сентября по май учебного года.

Предложенный режим занятий даёт возможность детям поддерживать свою спортивную форму, исключает физическую перегрузку и создает условия для максимальной реабилитации и социально-бытовой адаптации ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

Тренер-преподаватель, реализующий программу, комбинирует занятие из разделов, указанных в учебном плане программы, в соответствии с этим формирует календарный учебный график.

Теоретическая подготовка – процесс овладения специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности. Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно - сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

Техническая подготовка – обучение технике действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

Восстановительные мероприятия – мероприятия, направленные на расслабление мышц и суставов.

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

Задачи программы:

Обучающие:

- Способствовать овладению обучающимися правилами спортивной игры «Бочче»;
- 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 бочче;
- 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 задержкой психического развития;
- 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;
- гигиенические требования на занятиях;
- знания правил и тактики игры в бочче;
- умение техниче
- ки правильно применять эти знания на практике;
- представление о бочче как о средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- требования к поведению спортсменов на соревнованиях;
- терминологию, применяемую в игре «Бочче»
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием тренера: бег, ходьба, прыжки и др⁴
- повышать уровень общей и специальной физической подготовки посредством выполнения заданий и упражнений, направленных на развитие физических качеств;

уметь:

- следовать при выполнении задания инструкциям тренера;
- понимать цель выполняемых действий;
- ориентироваться в окружающем пространстве;
- корректировать свои действия в соответствии с ситуацией
- выполнять разминочные упражнения (по подражанию и словесной инструкции).

а так же, у обучающегося будет:

- положительное отношение к систематическим занятиям спортом;
- понимание роли спорта в укреплении здоровья;
- развитие дисциплинированности и умения доводить начатое до конца;
- способность к эмоциональной отзывчивости и сопереживанию, как побед, так и неудачных выступлений, уважение к товарищам по команде и соперникам;
- сформировано чувство взаимопомощи и взаимоподдержки в коллективе на занятиях по бочче.

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	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	Тест по технике безопасности
2	Теоретическая подготовка	20	10	10	Тестирование
3	Общая физическая подготовка	30	6	24	Сдача контрольных нормативов
4	Специальная физическая подготовка	20	4	16	Сдача нормативов, выполнение заданий
5	Техническая подготовка	60	10	50	Опрос, контрольные упражнения
6	Восстановительные мероприятия	10	4	6	-
7	Участие в соревнованиях	2	-	2	Результаты выступлений на соревнованиях
ИТОГО		144	36	108	

Содержание учебно-тематического плана

Тема 1: Вводное занятие. (2 ч.)

Теория: Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на секционных занятиях в зале, на спортивной площадке, во время выездных соревнований. Понятие о самодисциплине, уважении к тренеру и партнерам.

Практика. Правила обращения с инвентарем. Тестирование «Правила техники безопасности».

Форма контроля: Тест по технике безопасности.

Тема 2: Теоретическая подготовка. (20 ч.)

Теория. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Последствия употребления вредных привычек для организма. Основные сведения о связочном аппарате, строении и расположении мышц. Функции мышц, их взаимодействие с костной системой. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Понятие здорового образа жизни и его составляющие. Понятие закаливание и виды закаливания. Общие сведения об игре в бочче. Техническая подготовка. Роль общей и специальной физической подготовки для укрепления и развития организма. Роль технической подготовки в процессе становления спортивного мастерства.

Общие сведения об игре в бочче. История возникновения игры бочче, ее названия. Правила и тактика игры в бочче: экипировка, жеребьевка, система счёта, перерывы и задержки в игре, поведение игроков, неправильное поведение и наказания, основы судейства. Что значит быть честным (антикоррупционное просвещение).

Практика: Разминка: Общие развивающие упражнения /Приложение 1/.

Форма контроля: Тестирование.

Тема 3: Общая физическая подготовка (ОФП). (30 ч.)

Теория. Понятие о комплексах физических упражнений. Понятие об осанке, о здоровом образе жизни. Влияние вредных привычек на организм. Значение физических упражнений на организм человека.

Практика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте. Упражнения для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости и координации движений. Подвижные игры. Корректирующие упражнения.

Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну по одному; перестроение из одной шеренги в две и обратно, повороты на месте; размыкание и смыкание на вытянутые руки приставным шагом.

Общеразвивающие упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, выпады на каждый шаг, в полуприседе и в приседе; бег обычный, специально – беговые

упражнения (с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с изменением направления по хлопку, спиной вперед и другие)

Упражнения для развития ловкости: общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища с использованием предметов; задания без предметов из различных исходных положений по сигналу; упражнения с различными видами прыжков; упражнения по звуковым сигналам.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание пальцев рук, рук в упоре лежа от пола и от скамьи с максимальным напряжением; выпады и приседания; лежа на спине сгибание и разгибание туловища.

Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной поверхности; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке; задания с ходьбой и бегом и изменением направления по звуковым и цветовым сигналам

Упражнения для развития выносливости: бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров; прыжки через скакалку; чередование ходьбы с бегом на 200 до 1000 метров; длительный бег, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития координации: стойка на носках, на одной ноге на месте; упражнения с закрытыми глазами; ходьба с различными предметами; ходьба по линии, ходьба на носках по коридору шириной 30 см.

Форма контроля: Сдача контрольных нормативов.

Тема 4: Специальная физическая подготовка. (20 ч.)

Практика: для развития специальных физических качеств применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку всех групп мышц: упражнения для мышц туловища; упражнения для мышц ног; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц спины.

Упражнения для комплексного развития всех групп мышц: из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение; из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки; из основной стойки приседать с выносом рук с гантелями вперед вставить на носки, отведя руки назад; лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину; лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени; из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед; круговые тренировки на все группы мышц с предметами и без предметов.

Упражнения для развития координационных способностей и скоростно силовых качеств: одновременный выпуск и ловля двух теннисных мячей хватом сверху; из основной стойки прыжки через вращающийся вперед обруч; из основной стойки подбрасывание и ловля мяча с одновременным касанием пола

во время полета мяча; из основной стойки поочередное перешагивание гимнастической палки последующим перехватом рук и вращением палки назад вверх; лежа на животе подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование); стоя в 1 м от стенки, переход в упор о стенку с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение.

Упражнения для развития гибкости и выносливости: упражнения со скакалками на развитие гибкости; упражнения с фитболами на развитие гибкости и выносливости организма упражнения с гантелями на развитие выносливости, упражнения с обручами стоя и лежа с наклонами и вытяжением.

Подвижные игры с элементами игры в бочче

«Кегельбан». Сбить мячами (шарами) бочче кегли с изменением расстояния и различным расположением их на корте. Считать очки личные и командные.

«Броски к ориентирам». На полу расставлены предметы различной формы и цвета, на различном расстоянии от линии выброса. Подкатить мяч (шар) бочче к заданному предмету (цвет, расстояние, направление). Считать очки личные и командные.

«Выбивание». В ограниченной зоне расположены мячи (шары) бочче двух цветов. Задача команд выбить за линию мячи (шары) соперника.

«Броски по секторам». На полу нарисована «мишень», разделенная на секторы, по центру джек-болл (паллино). Чем ближе сектор к центру, тем больше начисляется очков. Прокатить мяч (шар) бочче к центру мишени.

Форма контроля: Сдача нормативов, выполнение заданий.

Тема 5: Техническая подготовка. (60 ч.)

Теория: изучение техники владения мячом; изучение технике хвата; изучение техники броска «из позиции стоя»; изучение основных правил игры бочче; изучение вспомогательных средств игры бочче; изучение видов захвата и выбрасывания мяча и изучение видов бросков при игре в бочче.

Практика: Подвижные игры, способствующие развитию двигательных навыков:

1. «Метко в цель».

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

Описание игры: По установленному сигналу руководителя играющие бросают мячи в городки, стараясь их сбить. Сбитый городок ставится на 1 шаг ближе к команде, участник которой его сбил. Затем также по сигналу бросают мячи в городки и игроки другой команды, и сбитые городки ставятся на шаг ближе к

ним. Каждая команда бросает мячи установленное количество раз. Выигрывает команда, сумевшая приблизить к себе городки на большее число шагов. Правила: 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске нельзя заходить за черту, проведенную перед командами.

2. «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.

3. «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.

4. «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. 2. При броске нельзя заступать за черту. 3. Если волейбольный мяч выскочит далеко в сторону от играющих, его возвращают на прежнее место.

5. Разные игры на отработку конкретных задач по игре Бочче

1. Техники – тактические действия: выбор положения игрока перед броском; пробные броски мяча (шара) из различных исходных положений, способы вбрасывания джек-болла (паллино) на ближний корт, на средний корт, на дальний корт, к боковым линиям корта по прямой, к задней линии корта, к боковым линиям корта по диагонали, в заданную точку, способы бросков мячей к джек-боллу (паллино).

2. Владение малым и большим мячом: катание малого мяча «паллино» в цель и к большому шару.

3. Катание большого шара: катание шара с целью попасть в шар соперника, катание шара с целью попасть в другой такой же шар, катание шара, чтобы разбить два других шара; броски мяча (шара) с различными способами захвата мяча (шара) из различных исходных положений.

4. Упражнения, развивающие умение дифференцировать мышечное усилие и направление броска: прокатывание мяча (шара) к джек-боллу: по означенной прямой линии, по означенной косой линии, между кеглями, с заданием коснуться кегли справа, слева, постепенно изменяя расстояние; чередование упражнений с отработкой бросков и ударов с применением линий кеглей и других предметов.

5. Атакующий бросок: броском сбить кеглю, оставив свой мяч (шар) у линии на ближнем, среднем и дальнем расстоянии; броском заменить средний шар из трех, поставленных в одну линию, на свой, в ближней, средней и дальней игре; броском выбить чужой мяч (шар) за линию, оставив свой у линии в ближней, средней и дальней игре; броском подкатить ближестоящий мяч (шар) к дальнему в ближней, средней и дальней игре; броском ударить ближестоящий мяч (шар) и выбить им дальний за линию в ближней, средней и дальней игре; броском ударить первый из плотно стоящих друг к другу мячей (шаров) по правой половине: - то же по левой половине мяча (шара); выбить мяч (шар) соперника в «аут», свой оставить в игре.

6. Бросок «рикошет». Отработка бросков «рикошет» к джек-боллу (паллино); броски мяча (шара) с отскоком на короткое расстояние в ближней, средней и дальней игре по правой линии; броски мяча (шара) с отскоком на дальнее

расстояние в ближней, средней и дальней игре по правой линии; - то же по левой линии; броски мяча (шара) с отскоком на короткое расстояние в ближней, средней и дальней игре по правой линии; броски мяча (шара) с отскоком на дальнее расстояние в ближней, средней и дальней игре по правой линии; то же по левой линии; - чередование бросков в ближней, средней и дальней игре: - по правой и левой боковым линиям.

7. Оптимальное расположение игрока перед броском: самостоятельное определение оптимального расположения игрока при броске в зависимости от игровых ситуаций: джек-болл (паллино) блокирован одним мячом (шаром) по прямой, сбоку; джек-болл (паллино) блокирован двумя и более мячами (шарами) по прямой, сбоку; по прямой к джек-боллу (паллино) стоит мяч (шар) соперника; - джек-болл расположен у боковой линии корта.

Форма контроля: Опрос, контрольные упражнения.

Тема 6: Восстановительные мероприятия.(10 ч.)

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления. Варьирование интервалов отдыха между упражнениями, между тренировочными занятиями, между недельными циклами с разной нагрузкой. Активный отдых, различные виды переключения с одного вида деятельности на другой. Специальные физические упражнения, направленные на ускорение восстановления работоспособности спортсменов. Пассивный отдых. Чередование активного и пассивного отдыха.

Тема 7. Участие в соревнованиях.(2 ч.)

Практика. 1. Областные соревнования (в конце учебного года проводится открытый Кубок ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» по бочке среди детей с ограниченными возможностями здоровья).

Форма контроля: Результаты выступлений на соревнованиях.

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 – 144;

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Даты начала и окончания учебных периодов – с сентября по май.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

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

Оборудование:

1. Мультимедийное оборудование (компьютер);

2. Корт. Площадка.

Площадка в ширину – от 2 до 4 метров, в длину – от 18 до 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 и боковых стен – 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).

3. Спортивные снаряды:

1. 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» – от 48 мм до 63 мм. Цвет «паллино» должен ясно отличаться от всех остальных мячей.

2. 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.

4. Тренажерные устройства;

5. Гантели и т.д.

Наглядное пособие:

1. Плакаты;

2. Картинки.

Информационное обеспечение:

Видео материал по темам программы. Видеозапись соревнований.

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.

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.

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

Занятия по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бочче» проводятся в очном режиме. При необходимости возможно применение дистанционных технологий по теоретической подготовке, общей и специальной физической подготовке, а также по восстановительным мероприятиям.

Каждое занятие состоит из трех частей:

вводная часть включает в себя упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке – различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушения осанки и т.д.

основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств. В основную часть входят общеразвивающие упражнения; основные движения.

заключительная часть – предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

На занятиях используются словесный, наглядный, практический, игровой и соревновательные методы. Основными формами являются практические занятия, беседы, игры, эстафеты и соревнования.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бочче» строится на следующих основополагающих принципах:

- принцип связи теории с практикой: обучение применению теории и практической деятельности;
- принцип сознательности и активности: воспитание у обучающихся инициативы, самостоятельности;
- принцип наглядности предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;
- принцип доступности и индивидуализации определяет учёт особенностей занимающихся и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола,

предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;

– принцип систематичности и последовательности: регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Методы обучения:

Метод слова и показа. Своими указаниями тренер уточняет отдельные моменты выполнения упражнения, обращает внимание на основные его части, разъясняет условия, необходимые для правильного повторения.

Метод непосредственной помощи. Если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить, то тренер должен помочь ему.

Соревновательный и игровой метод. Соревнования и игры делают занятия по избранному виду спорта значительно эмоциональнее. Ребята с удовольствием повторяют разученные упражнения помногу раз. Соревнования помогают развивать физические и морально-волевые качества детей и подростков.

Все педагогические принципы и методы обучения взаимосвязаны и дополняют друг друга. Применение тех или иных методов в каждом конкретном случае зависит от содержания занятия, возраста обучающихся и их подготовленности.

Использование наглядных пособий (плакатов, видеороликов) помогает детям познакомиться с техникой в изучаемом виде спорта, что способствует успешному освоению модуля.

Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе.

Технология дифференцированного обучения механизмами реализации, которой являются методы индивидуального обучения и которая, в первую очередь, способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого обучающегося.

Технология игровой деятельности. Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучающихся в творческую деятельность (тематические игры).

Здоровьесберегающие технологии, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические

условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим занимающихся(с учетом их возрастной динамики).

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 бочча, 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 игре бочке 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. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - Москва: Владос, 2014. - 400 с. – Текст непосредственный.
2. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - Москва: Флинта, Наука, 2017. - 424 с. – Текст непосредственный.
3. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. - Москва: СпортАкадемПресс, 2015. - 140 с. – Текст непосредственный.
4. Семеновой, О. Н. Гигиена физической культуры и спорта / Под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой. - Москва: СпецЛит, 2016. - 192 с.
5. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: Методическое пособие / Н. О. Рубцова, В. А. Ильин, Т. И. Ольховая. - Москва: РГУФК, 2013. – 296 с. – Текст непосредственный.
6. Интернет-ресурсы: www.boccerussia.ru

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 «Черепашка»	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 напячь 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

КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

Результативность освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бочке» отслеживается в процессе наблюдения за обучающимися в течение всего времени обучения и фиксируется в диагностической карте мониторинга (Приложение 2.1) в виде учёта индивидуального результата по каждому контрольному мероприятию.

Результат освоения АДОП обучающимся:

0 – 8 баллов – низкий уровень; 9 – 16 баллов – средний уровень; 17 – 21 балл – высокий уровень.

В диагностическую карту включены следующие интегрированные результаты освоения программы: образовательные, развивающие, воспитательные, а также результаты участия обучающихся в соревнованиях (муниципальных, областных, российских).

Контроль физического развития и технической подготовленности обучающихся позволяет выявить динамику развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями с момента начала обучения по программе до его окончания. Программой предусмотрен стартовый и итоговый виды контроля. Проводятся они в форме индивидуального тестирования по общей и специальной физической подготовке, выполнения контрольных нормативов (Приложение 2.2 и 2.3). Тестирование по инструктажу проводится в начале 1 и 2 полугодий. Тестирование по теоретической подготовке проводится 1 раз в конце года (Приложение 2.4)

Также предусмотрена групповая форма аттестации в виде участия в соревнованиях школьного и областного уровней.

Диагностическая карта мониторинга

№ п/п	Фамилия, имя	Интегрированные результаты освоения программы							Результат освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, баллы	Результаты конкурсов, количество		
		Воспитательные			Развивающие		Предметные			Школьные / муниципальные	Областные / региональные	Всероссийские / международные
		Способность к общению	Способность к самообслуживанию	Способность к безопасной жизнедеятельности	Способность к ориентации в окружающем пространстве	Способность корректировать свои действия в соответствии с ситуацией	Общая физическая подготовка	Теоретическая подготовка				

Значение результатов обучающегося:

3 балла – качество проявляется систематически; 2 балла – качество проявляется ситуативно;

1 балл – качество не проявляется.

Значение предметных результатов обучающегося:

2 балла – хорошо;

1 балл – удовлетворительно.

Результат освоения АДОП обучающимся:

0 – 8 баллов – низкий уровень;

9 – 16 баллов – средний уровень; 17 – 21 балл – высокий уровень.

Таблица оценивания развития качеств обучающихся

	Качества личности	Признаки проявления качеств		
		Качество проявляется систематически	Качество проявляется ситуативно	Качество не проявляется
Личностные	Способность к общению	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, со всеми дружелюбен	Поддерживает контакт избирательно	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов
	Способность к самообслуживанию	Владеет социально-бытовыми навыками, использует в повседневной жизни	Частично владеет социально-бытовыми навыками, иногда требуется помощь	Требуется посторонняя помощь
	Способность к безопасной жизнедеятельности	Умеет самостоятельно использовать полученные знания, соблюдает правила безопасности на занятиях и соревнованиях	Не все полученные знания применяет, требуется напоминать правила	Правила знает, применить не может
Метапредметные	Способность к ориентации в окружающем пространстве	Умеет ориентироваться в окружающем пространстве, понимает смысл пространственных отношений	Понимает смысл пространственных отношений, путается в окружающем пространстве	Не умеет ориентироваться в окружающем пространстве
	Способность корректировать свои действия в соответствии с ситуацией	Понимает цель выполняемых действий, может изменить план своих действий для достижения результата	Понимает цель выполняемых действий, не всегда может отступить от плана, предложенного тренером	Действует строго по плану тренера

Контрольные тест по общей физической подготовке

1. Тест на определение быстроты. Челночный бег 3x10

В зале на расстоянии 10 м друг от друга чертятся две параллельные линии. В забеге участвуют не менее 2-ух человек. На 1-й линии у каждого лежат 2 кубика размером 70x70. По команде «Марш!» участник стартует от 1-й линии, взяв кубик, добегают до 2-й, положив за нее кубик, возвращается к 1-й за 2-ым кубиком, чтобы быстрее принести его на 2-ую линию (финиш). Во время движения не допускаются остановки и смена направления; время засекается с точностью до 0,1 с. в момент пересечения линии финиша.

2. Тест на определение ловкости. Прыжки через скакалку 30 сек.

По сигналу судья включает секундомер, в этот момент занимающийся начинает прыжки. Считается количество одиночных прыжков (1 оборот скакалки при одном подскоке) за 30 сек.

3. Тест на определение гибкости. Наклон вперед из положения стоя на скамье.

К скамье прикрепляется рейка с делениями. Вниз от верхней плоскости скамейки наносится разметка в см от 0 до 25 см, Ученик без обуви становится на скамейку, ноги вместе. Выполняются три медленных предварительных наклона, ладони скользят по рейке, колени не сгибаются 4-ый наклон выполняется плавно, не рывком, он является зачетным. Результат засчитывается по кончикам пальцев. Засчитывается сколько сантиметров наклонился занимающийся.

4. Тест на определение выносливости. «Бег на 30 метров».

Бег на 30 м. проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Занимающийся по команде «марш» стартует и пробегает дистанцию 30 м. Время фиксируется от старта до финиша. Время засекают с точностью до 0,1 секунды. На дистанции по необходимости возможен переход на ходьбу.

Методика анализа тестирования. Тестирование проводится в начале 1 полугодия и в конце 2 полугодия. По итогам тестирования проводится сравнительный анализ результатов. Определяется уровень улучшения или ухудшения общей физической подготовленности у каждого обучающихся отдельно.

Контрольные тесты по специальной физической подготовке.

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

**ПРОТОКОЛ
тестирования уровня спортивных навыков**

Фамилия имя тестируемого

Фамилия имя тестируемого

Сет	Расстояние (см)			Итог
Первый				
Второй				
Третий				
Итог				

Сет	Расстояние (см)			Итог
Первый				
Второй				
Третий				
Итог				

Фамилия имя тестируемого

Фамилия имя тестируемого

Сет	Расстояние (см)			Итог
Первый				
Второй				
Третий				
Итог				

Сет	Расстояние (см)			Итог
Первый				
Второй				
Третий				
Итог				

Подпись тренера, проводившего тестирование _____

Измерение производится от центра боковой части мяча бочке и до центра верхней части паллино – измерение «от живота Бочке до головы Паллино» (см. рис. 1.). Все 9 измерений суммируются. Лучший результат имеет наименьшую сумму расстояний.

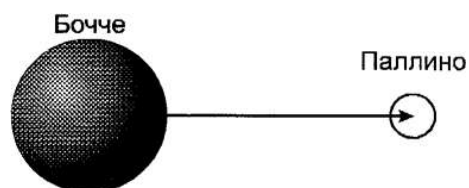


Рис. 1. Измерение расстояния от центра боковой части мяча Бочке до центра верхней части Паллино.

Тест для оценки знаний техники безопасности в спортивном зале:

1. При выполнении физических упражнений нужно:

- А. громко разговаривать, смеяться;
- В. быть внимательным и соблюдать тишину;
- С. мешать выполнять физические упражнения другим.

2. Вход в спортивный зал разрешается:

- А. разрешается в спортивной форме;
- В. разрешается только в присутствии учителя;
- С. разрешается в присутствии дежурного.

3. Начинать упражнения, задания и заканчивать их выполнению нужно:

- А. с разрешения тренера;
- В. произвольно;
- С. с окончанием интереса.

4. Нужно ли избегать столкновения с игроками, толкаться, бить по рукам и ногам:

- А. не всегда;
- В. по ситуации;
- С. да, всегда.

5. Главная причина травматизма:

- А. невнимательность;
- В. нарушение дисциплины;
- С. нарушение формы одежды.