**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«БОЧЧЕ»**

***Направленность:*** физкультурно-спортивная

***Уровень программы:*** стартовый

***Возраст обучающихся:*** 11-18 лет

***Срок реализации:*** 1 год (34 часа)

***Автор составитель:***

**Жданова Елена Леонидовна**

**тренер-преподаватель**

**Кириши**

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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. Это единственный школьный предмет, сфокусированный на уважении ребенка к собственному телу, развитии 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; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Несмотря на достаточно разнообразные формы адаптивной физической культуры, практика показывает, что объем и содержание действующих программ по физическому воспитанию в коррекционных учреждениях не удовлетворяют современным требованиям к двигательной активности обучающихся и нуждаются в реформировании. 2—3-х уроков физической культуры недостаточно, чтобы обеспечить физическую и социально-трудовую адаптацию к самостоятельной независимой жизни выпускников. Перспективным направлением в решении этой проблемы является внедрение дополнительных форм физкультурного образования в практику коррекционного образования. С этой целью была разработана дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Бочче».

**Актуальность программы в том, что**занятия формируют знания, умения и практические навыки для развития жизненной компетенции, способствуют формированию здорового образа жизни, привычки к сознательным занятиям физическими упражнениями, желание общаться и проявлять свою индивидуальность. Физкультура и спорт – это сила воли, упорство, настойчивость, трудолюбие, дисциплинированность. Развитие этих качеств с детского возраста станет тем фундаментом, который обеспечит успешность жизни обучающегося в будущем. Через занятия по программе дети с нарушениями в развитии и заболеваниями опорно-двигательного аппарата приобщаются к участию в общественной жизни, соревнуются и общаются со сверстниками из других городов и стран, гармонично развиваются в обществе здоровых людей, проявляя свою компетентность.

**Педагогическая целесообразность программы в том, что**занятия в спортивной секции по игре бочче способствуют развитиютаких качеств, как точность, меткость, координации движений,специальной выносливости, умения оценить сложившуюся на площадке обстановку и правильно выполнить бросок мяча, что в своюочередь влияет на интеллектуальное и речевое развитие обучающегося.Занятия этой спортивной дисциплиной оказывают положительноеуспокаивающее действие на нервную систему воспитанника, являясь источником положительных эмоций.

**Цель программы:**Развитие интереса и двигательных способностей детей с ограниченными физическими возможностями, воспитание привычки кактивным занятиям физическими упражнениями средствами и методами игры бочче, достижение высоких спортивных результатов иформирование социальной адаптации занимающихся через совместную игровую деятельность.

**Задачи:**

**Обучающие:**

* научить занимающихся основным двигательным действиям при игре бочче;
* создать представление о спортивной терминологии, классификации игроков, правилах соревнований, жестах судей;
* содействовать формированию основных двигательных умений и навыков при выполнении технических приѐмов;
* содействовать формированию знаний о тактических действиях в личных и командных соревнованиях.

**Развивающие:**

* содействовать развитию координационных способностей, общей и специальной выносливости, меткости и точности при выполнении бросков мяча, общей физической и специальной подготовки;
* содействовать развитию логического мышления, умственных способностей, умения координировать свои действия в игре (тактические действия);
* содействовать развитию предметно-манипуляционной деятельности рук, зрительно-моторной координации, мышечно-суставного чувства;
* содействовать развитию индивидуальных способностей, учитывая ограниченные физические возможности каждого обучающегося.

**Воспитательные:**

* способствовать воспитанию решительности, организованности, личной ответственности, трудолюбия и дисциплинированности у занимающихся;
* способствовать воспитанию чувства взаимопомощи и взаимной поддержки в коллективе;
* способствовать воспитанию привычки чѐткой продуманности
* способствовать воспитанию способности к эмоциональной отзывчивости и сопереживанию как побед, так и неудачных выступлений;
* способствовать воспитанию понимания значимости здорового образа жизни и гармонии тела.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и физкультурно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха».

**Адресат программы:**

**Средний школьный возраст (11-13 лет).**Этот возраст — период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.  
**Старший школьный возраст (14-18 лет).**В этом возрасте дети усиленно начинают заниматься самовоспитанием. На данном этапе у них происходит процесс активного созревания организма, хорошо развита двигательная сфера. Продолжается процесс окостенения, но изгибы позвоночника еще не устойчивы. Поэтому целенаправленные занятия физическими упражнениями по программе «Бочче» способствуют оптимальному укреплению опорно-двигательного аппарата детей, закреплению навыка правильной осанки.

**2. МЕСТО В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа рассчитана на 1 год и предлагает более углублённую подготовку воспитанников по физической культуре, дополняя общеобразовательную программу по виду спорта «Бочче». Приём детей в объединение осуществляется на основании медицинского разрешения.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 34 часа.

**Распределение учебного времени по годам обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень | Продолжительность занятий | Периодичность в неделю | Кол-во часов в неделю | Кол-во часов в год |
| * стартовый уровень | 40 минут | 1 раз | 1 час | 34 часа |

**Стартовый уровень**

**Цель –**формирование и развитие личностных качеств учащихся, их физического развития, самореализации и социальной адаптации.

**Предметные:**

* знакомство с терминами в области физкультуры и спорта;
* знакомство с техникой выполнения общефизических и специальных упражнений;
* знакомство с техникой выполнения базовых элементов игровых видов спорта;
* развитие навыков применения в практической деятельности правил безопасности и гигиены.

**Метапредметные:**

* развивать регулятивные учебные действия;
* развивать познавательные учебные действия;
* развивать коммуникативные учебные действия.

**Личностные:**

* воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
* воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.);
* приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

**По окончании изучения программы воспитанники**

**должны знать и уметь:**

* знать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке
* соблюдать технику безопасности во время физкультурно-оздоровительной деятельности
* знать понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках
* выполнять элементы строевой подготовки
* выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов
* выполнять различные виды бросков мяча
* выполнять метание малого мяча с места правой и левой рукой
* выполнять метание набивного мяча из различных исходных положений
* выполнять прыжок в длину с места, с разбега
* выполнять прыжок в высоту с места, с разбега
* выполнять прыжки через скакалку на двух ногах
* выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации)
* выполнять упражненияобщей физической и специальной направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
* знать название специально беговых упражнений и технику выполнения
* знать правила спортивной игры «Бочче»
* знать историю возникновения Олимпийского движения, Параолимпийского движения, Специальной олимпиады.
* знать выдающихся спортсменов России

**4. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА**

Содержание программного материала занятий состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений для освоения различных спортивных игр.

Данной программой предусмотрены теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в турнирах, соревнованиях, судейская практика.

Практические занятия строятся по определённой схеме и состоят из 3 основных частей:

* **подготовительной** (или разминки) - сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание и т.п.
* **основной** - здесь выполняются упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, упражнения на равновесие, лазанье, преодоление препятствий; проводятся подвижные и спортивные игры.
* **заключительной** - сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры. В конце заключительной части подводятся итоги занятия.

В процентном соотношении подготовительная и заключительная части составляют примерно 20-30% от всего занятия; основная -70-80%.

Каждое занятие должно быть интересным и увлекательным для воспитанников, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включается упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.п.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

**Технологии, методы, формы и средства обучения**

Данная программа опирается на следующие педагогические технологии:

**1. По подходу к ребёнку:**

* **Личностно-ориентированные** (ставят в центр образовательной системы личность ребёнка, обеспечение комфортных условий её развития, реализации её природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребёнка);
* **Гуманно-личностные технологии** (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедают идеи всестороннего уважения и любви к ребёнку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);
* **Технологии** **сотрудничества** (реализуют демократизм, равенство, партнёрство в субъектных отношениях педагога и ребёнка. Педагог и воспитанники совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);
* **Технологии свободного воспитания** (делают акцент на предоставление ребёнку свободы выбора и самостоятельности). Осуществляется выбор, ребёнок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

1. **По преобладающему (доминирующему) методу:**

**Репродуктивные технологии** (воспитанник усваивают готовые знания и воспроизводят их) *методы репродуктивной группы:*

* **Объяснительно-иллюстративные** (объяснение, рассказ, беседа, лекция, демонстрация). Деятельность педагога: сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности. Деятельность воспитанников: восприятие, осознание, запоминание информации.
* **Побуждающие репродуктивные** Деятельность педагога: организует и побуждает работу учащихся в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приёмов работы, алгоритмизация, инструктаж). Деятельность воспитанников: неоднократное воспроизведение сообщённых знаний (решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая *работа).*

**3. По организационным формам:**

* **Групповые технологии** – предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в статичных парах.
* **Технология дифференцированного обучения -** предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающее - дифференцированное обучение с учётом разнообразия состава воспитанников.

**Методы организации деятельности** воспитанников на занятии следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

* **Фронтальный метод** наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.
* **Групповой метод** применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива воспитанников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.
* **Поточный метод** предусматривает поочерёдное выполнение учащимися упражнений. В спортивных играх это поочерёдные броски, нападающие удары. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.
* **Метод индивидуальных занятий** заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.
* **Круговая тренировка**может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий. Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

* групповые учебно-тренировочные занятия;
* занятия по индивидуальным планам;
* учебные, тренировочные, товарищеские турниры;
* восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
* беседы по теоретическому курсу;
* практические занятия (упражнения, тренировки и т.п.).

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

* информационно-познавательные (беседы, показ);
* творческие (развивающие игры);
* методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

**5. СОДЕРЖАНИЕ ПРГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Подвижные игры на развитие глазомера, координационных способностей: волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч по упрощённым правилам, настольный теннис, бадминтон и др.

1. «Набрасывание колец»

Подготовка.  Берут 3 кольца. Ставится табурет ножками вверх или палка на стойке высотой 0,5 м. На расстоянии 2-3 м от стойки или табурета проводится черта.

Играющие встают в очередь около черты.

Описание игры. Первый участник берет 3 кольца и старается последо­вательно набросить их на ножки от табурета или на палку, затем кольца бросает следующий и т. д. Отмечаются участники игры, сумевшие набросить все 3 кольца.

2. «Попаду в мяч»

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

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

Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой.

Правила. 1. Бросают мячи одновременно по сигналу.

2. При броске нельзя заступать за черту.

3. Если волейбольный мяч выскочит далеко в сторону от играющих, его возвращают на прежнее место.

4. При присуждении победы учитываются сделанные ошибки.

3. «Метко в цель»

Подготовка. Площадка, чал. Маленькие мячи – по количеству в половину играющих и 10 городков.

Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставится 10 городков. Играющие делятся на 2 команды и располагаются шеренгами одна против другой на противоположных сторонах площадки. Участники одной команды получают по маленькому мячу.

Описание игры. По установленному сигналу руководителя играющие бросают мячи в городки, стараясь их сбить. Сбитый городок ставится на 1 шаг ближе к команде, участник которой его сбил. Затем также по сигналу бросают мячи в городки и игроки другой команды, и сбитые городки ставятся на шаг ближе к ним. Каждая команда бросает мячи установленное количество раз. Выигрывает команда сумевшая приблизить к себе городки на большее число шагов.

Правила. 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя.

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

3. «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.

1. «Подвижная цель»

Подготовка. Зал, площадка, 1 или 2 волейбольных мяча.

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

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

Правила. 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается.

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

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

**2. ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Эти виды подготовки при проведении занятий по спортивной игре бочче можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности**.**

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью. Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

|  |  |
| --- | --- |
| Разбивка корта на зоны | Выполнение упражнений, приемов, бросков из различных зон. |
| Изучение видов и способов бросков | Многократное выбрасывание мяча правой и левой рукой, на ближние дистанции. Изучение видов бросков (нижний, верхний), чередование бросков по длине, силе и направлению. Обучение броска нижним способом на блокировку. Многократная подкатка мячей к Джек болу. Совершенствование техники игры по пути повышения точности, силы броска. |
| Обучение технике броска | Броски правой и левой рукой на дальность.  Отработка блокировки Джек бола бокс 3 и 4.  Ближний угловой правый и левый «кучность».  Средний угловой правый и левый «кучность».  Дальний угловой правый и левый «кучность».  Ближняя, средняя и дальняя блокировка коронной точки. |
| Совершенствование техники броска | Упражнения на ближнюю, среднюю и дальнюю дистанцию. |

3. **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: определять положение мяча в момент игры, предугадывать действия партнёров, быстро анализировать складывающуюся обстановку.

Основными задачами тактической подготовки является:

1. Овладение основами тактических действий в нападении и защите.

2. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.

|  |  |
| --- | --- |
| Совершенствование тактики игры | Первый мяч  Гард (блокировка, защита)  Разбивка  Замещение  Пробивка  Рикошет |
| Индивидуальные действия | Выбор зоны для определения коронной точки для Джека. |
| Парные действия | Системы игры с тремя мячами из боксов 2,3,4,5, быстрая игра «Фейстгейм» используя, только три мяча. |
| Командные действия | Игра с двумя мячами из разных боксов, быстрая игра «Фейстгейм» используя, только два мяча. |

**ВИДЫ БРОСКОВ**

1. Катать мячи - РАФФА.

2. Разбивать, сбивать, ударять с шумом - ВОЛЛО.

3. Кидать сверху - вперед, чтобы замедлить ход бочче - ПУНТО.

**4. ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Теория:**Техника безопасности на занятиях;

Специальная форма (костюм, обувь, принадлежности и др.);

Правила поведения в спортивном зале;

Физическая культура и спорт в России;

АФК как составная часть физической культуры;

Адаптивный спорт и его виды;

История возникновения бочче;

Развитие игры бочче в мире и России;

Бочче – Параолимпийский вид спорта;

Оборудование для игры в бочче;

Спортплощадка.

**Практика.** Просмотр и обсуждение видеозаписей, презентации; соблюдение правил в игре.

**5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Теория:**

Спорт, его общие и специфические отличия от других видов деятельности; Формирование высокого уровня соревновательной мотивации;

Воспитание морально-волевых качеств: целеустремлѐнности, силы воли, трудолюбия.

**Практика.** Устный опрос-беседа.

**6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование.

**Цель:**выявить динамику уровня формирования предметных результатов у учащихся в течение учебного года.

**Методы:**педагогическое наблюдение, отслеживание результатов деятельности учащихся, тестирование, результаты участия в соревнованиях, турнирах, первенстве группы.

**Порядок и периодичность проведения аттестации учащихся:**

* Текущий контроль проводится в течение учебного года в виде учебных игр, турниров, тестирования.
* Промежуточная аттестация - в середине программы, тест-задания средней сложности.
* Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе.

В группах проводятся контрольные тестирования по общей и специальной физической и технической подготовке.

Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются

результаты испытаний:

* бег 30 метров
* бег на выносливость в равномерном темпе 1000 метров
* бросок набивного мяча 1 кг из-за головы
* прыжок в длину с места
* челночный бег 3 по 10 метров
* прыжки на скакалке (кол-во за 30 сек.)

Для определения уровня технической подготовленности по игровым видам спорта используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает

наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как

обучающиеся применяют их в игре.

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОГО И**

**МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Учебно-методическое обеспечение**

* учебная и дополнительной литература, в т. ч. в электронной форме
* альбомы, каталоги и справочники
* презентации
* критерии оценки навыков, умений, знаний, практического опыта по всем формам контроля
* документации по мониторингу качества усвоения дисциплины с планом корректирующих мер.

**Мультимедийное оборудование**

* компьютер
* мультимедийный проектор
* экран
* интерактивная электронная доска

**Спортсооружения**

* Стадион «Энергетик»
* Спортплощадка школы
* Спортивный зал школы

**Спортивное оборудование**

* Стойки баскетбольные, щит баскетбольный 2 шт.
* Скамейка гимнастическая 4 шт.
* Стенка шведская с турниками 2 шт.
* Стенка гимнастическая для лазания 2 шт.
* Тренажер мини-степпер 20 шт.
* Велотренажер 2 шт.
* Турник для силовых упражнений 2 шт.
* Лабиринт 2 шт.
* Стойка для прыжков в высоту 2 шт.
* Ворота для футбола, фролбола 1 комплект

**Спортивный инвентарь**

* Гантели 28 шт. по 0,5 кг и 1 кг
* Гранаты 20 шт.
* Канат 3 шт.
* Коврик ППЭ 16 шт.
* Коврик массажный со следочками 2шт.
* Клюшки для фролбола 20 шт.
* Комплект для бочча 2 шт.
* Кегли 40 шт.
* Мат гимнастический 17 шт.
* Мяч баскетбольный 16 шт.
* Мяч футбольный 16 шт.
* Мяч волейбольный 16 шт.
* Мяч теннисный 16 шт.
* Мяч для фролбола 16 шт.
* Медбол 1 кг 10 шт.
* Медбол 2 кг 10 шт.
* Обруч 20 шт.
* Рулетка 2 шт.
* Скакалки 20 шт.
* Сетка волейбольная 1шт.
* Секундомер 1шт.
* Фишки 20 шт.

**Литература**

1. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
2. Былеева Л., Коротков И., Яковлев П. Подвижные игры. - М.: ФиС, 2002. - 390 с.
3. Бочче - программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады / Под редакцией Бойко О.Я. Екатеринбург, 2010.
4. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
5. Булычева Н.А., Петрова И.Ю. Игра бочча, как адаптационный вид спорта
6. для инвалидов.
7. Бойко О.Я., Козлова Е.С. Бочче. Программа спортивного мастерства.
8. Методическое пособие для тренеров Специальной олимпиады. Екатеринбург,

2010 32 с.

1. Использование игры бочче для реабилитации пациентов с ДЦП и

локомоторными нарушениями не церебрального происхождения.

1. Ванюшкин, В. А. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими недостатки интеллектуального развития: Учебно-методическое пособие для студентов, специалистов коррекционной педагогики. Екатеринбург: ЕФ УралГУФК, 2007.
2. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
3. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
4. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000
5. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
6. Максимов В.С. [Комплексные упражнения для развития подвижности, скоростно - силовой подготовки. Упражнения для работы с вратарём. Упражнения, направленные на совершенствование техники ловли и передачи мяча. Игровые упражнения в разминке](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Flib.sportedu.ru%2F2SimQuery.idc%3FTitle%3D%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%BD%D1%8B%D0%B5%2520%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%2520%D0%B4%D0%BB%D1%8F%2520%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F%2520%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%2C%2520%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE%2520-%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9%2520%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8.%2520%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%2520%D0%B4%D0%BB%D1%8F%2520%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D1%8B%2520%D1%81%2520%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BC.%2520%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%2C%2520%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5%2520%D0%BD%D0%B0%2520%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%88%D0%B5%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2520%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8%2520). М., 2007. - 29с.
7. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010
8. Спортивные игры с методикой преподавания/ Под ред. Ю.И. Портных.- М.: ФиС, 2006.
9. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология: учебное пособие. М.: Просвещение, 2002.
10. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Тактическая подготовка в спортивных играх: Учеб. пос. - М.: ФОН, 2009. - 138 с.

**8. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ТЕМА** | **КОЛ-ВО часов** |
| 1 | Игра «Бочче»: история, оборудование и инвентарь, техника безопасности. Правила этикета во время игры в бочче. Основная стойка у стартовой линии | **1** |
| 2 | Первичное тестирование игровых навыков в бочче Подача малого шара (паллино) | 1 |
| 3 | Подача шаров в различных направлениях | 1 |
| 4 | Подкат большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит посередине средней линии Подкат большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии | 1 |
| 5 | Подкат большого шара к малому с любого места стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии | 1 |
| 6 | Правила подсчета очков в конце фрейма (периода) | 1 |
| 7 | Игра «Бочче»: история, оборудование и инвентарь, техника безопасности. Правила этикета во время игры в бочче. Основная стойка у стартовой линии | 1 |
| 8 | Первичное тестирование игровых навыков в бочче Подача малого шара (паллино) | 1 |
| 9 | Подкат большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 9 метров от | 1 |
| 10 | стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией). Подкат большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 9 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией) Подкат большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 9 метров от стартовой линии в любом месте зоны «С» (за средней линией) | 1 |
| 11 | Подкат большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 11 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией) Подкат большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 11 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией | 1 |
| 12 | Подкат большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 9 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией). | 1 |
| 13 | Подкат большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 9 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией) Подкат большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 9 метров от стартовой линии в любом месте зоны «С» (за средней линией) | 1 |
| 14 | Подкат большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 11 метров от стартовой линии в любом месте зоны «С» (за средней линией). | 1 |
| 15 | Подкат большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит в любом месте зоны «С» (за средней линией) | 1 |
| 16 | Промежуточное тестирование игровых навыков в бочче Подкат большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит в любом месте зоны «С» (за средней линией) | 1 |
| 17 | Прямая подача большого шара Подкат бочче к шару этого же цвета | 1 |
| 18 | Подача бочче с целью разбить два шара другого цвета Подача бочче с целью сдвинуть паллино с места Правила игры в одиночном разряде. | 1 |
| 19 | Отработка судейской практики: показ сигнальных флажков. | 1 |
| 20 | Ошибки в играх в одиночном разряде. | 1 |
| 22 | Отработка судейской практики на стартовой линии. Правила игры в парном разряде. | 1 |
| 23 | Отработка судейской практики: измерение расстояния между паллино и бочче. | 1 |
| 24 | Ошибки в играх в парном разряде. Отработка судейской практики. | 1 |
| 25 | Промежуточное тестирование игровых навыков в бочче Подкат большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит в любом месте зоны «С» (за средней линией) | 1 |
| 26 | Прямая подача большого шара Подкат бочче к шару этого же цвета | 1 |
| 27 | Тактические приемы для достижения выигрыша. Ошибки в играх в командном разряде. | 1 |
| 28 | Тактика игры в условиях ограниченного временного промежутка (15 мин). | 1 |
| 29 | Игра в командном разряде в течение 15 минут. Тактики игры в условиях необходимости набрать определенное количество очков. | 1 |
| 30 | Игра в одиночном разряде до определенного количества очков. | 1 |
| 31 | Игра в парном разряде до определенного количества очков. | 1 |
| 32 | Итоговое тестирование игровых навыков в бочче Отработка игровых ситуаций. | 1 |
| 33 | Игровая практика. | 1 |
| 34 | Отработка судейской практики. Соблюдение правил ухода за инвентарем. Итоговые соревнования по бочче. | 1 |