

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 42 г.Томска

Принято на заседании педагогического совета
от 30 августа 2021 г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №42 г.Томска
/Л.М.Верина/
Приказ № 355 от 01 сентября 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«БОЧЧА»

Возраст обучающихся: 8 - 16 лет

Срок реализации: 1 год обучения

Уровень: базовый

Автор:
Сваровская Н.С.
Учитель физической культуры

г. Томск, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
 2. Содержание программы
 3. Распределение программного материала по годам обучения
 4. Материально-техническое обеспечение
 5. Учебно-тематический план
 6. Список литературы
-

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развитие спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья должно основываться на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в соответствующих образовательных учреждениях, организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления совместно с общественными объединениями инвалидов должны способствовать интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья в систему физической культуры, физического воспитания и спорта посредством физкультурно-спортивных организаций, в том числе путем создания детско-юношеских спортивно-адаптивных школ.

Образовательные учреждения вправе создавать филиалы, отделения, структурные подразделения по адаптивному спорту.

Физическая реабилитация и социальная адаптация лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта может осуществляться также в реабилитационных центрах, физкультурно-спортивных клубах инвалидов, физкультурно-спортивных организациях.

В деятельности каждой из перечисленных выше организационных форм дополнительного физкультурного образования детей с ограниченными возможностями должны быть учтены возможности как для осуществления интеграции, так и условия для повышения уровня методической обеспеченности учебно-тренировочного процесса.

Обеспечение развития физической культуры и спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в соответствии со статьей 38 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» относится к расходным обязательствам субъекта Российской Федерации.

Рекомендуется в региональных программах развития физической культуры и спорта включать раздел по развитию адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, а также разработать механизм содействия муниципальным образованиям по поддержке и развитию спорта инвалидов.

При организации работы по адаптивному спорту и адаптивной физической культуре необходимо учитывать, что все объекты спорта должны отвечать установленным требованиям об обеспечении беспрепятственного доступа инвалидов. Соответственно, при формировании бюджетов учреждений, осуществляющих деятельность по адаптивному спорту и адаптивной физической культуре необходимо предусматривать средства на обеспечение доступа инвалидов на спортивные объекты (спецтранспорт и оборудование, расходы на обустройство паркетов и подъемников и прочее).

В учреждениях дополнительного образования детей, осуществляющих учебно-тренировочный процесс с указанным контингентом, рекомендуется предоставлять обучающимся старше 18 лет возможность продолжать спортивную подготовку в данном учреждении независимо от имеющихся результатов выступления. Особенно если в территории отсутствует необходимая инфраструктура спортивных учреждений, где воспитанник мог бы продолжить занятия физической культурой.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по бочча отечественных и

зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов по виду спорта бочча.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Данная учебная программа разработана с целью обеспечения возможностей для дополнительного физкультурно-спортивного образования детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья. Практическая реализация программы предусматривается специалистами, имеющими специальное физкультурно-дефектологическое либо физкультурное образование.

Задачи программы:

- укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыки посредством игры в бочча;
- развитие двигательных (кондиционные и координационные) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой, сознательному применению физических упражнений в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- подготовка обучающихся для участия в соревнованиях по бочче областного, российского и международного уровня.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований, в учебно-тренировочных группах и группах спортивного мастерства при обучении игре бочча, результаты выступлений спортсменов в соревнованиях различного уровня.

Игра бочча (боссе), распространенная в Европе игра с шарами, является видом спорта, признанным Международным Олимпийским комитетом. В России активно развивается в Санкт-Петербурге и Москве.

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

При выполнении различных двигательных действий исполнители отличаются разными координационными возможностями, как в количественном, так и в качественном отношении. Поэтому в самом общем виде под координационными способностями мы понимаем

возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию двигательного действия.

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

Значение игры кроется в физиологической сущности координации, которая заключается в согласовании деятельности отдельных органов в целостном акте. Каждое двигательное действие имеет свой пусковой центр в мозгу; чем сложнее движение, тем большее движение афферентации, тем более высокоорганизованные отделы коры головного мозга участвуют в акте, тем более верхние уровни ЦНС берут на себя управление движением, тем сложнее взаимоотношения мышц - антогонистов, тем, естественно, сложнее координация.

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

Чтобы знания учащихся были осознанными и отражали объективно существующую действительность, процесс обучения должен обеспечить опору их на ощущения. Прежде всего - это зрительный образ изучаемого действия; логический, основанный на объяснении; кинестетический образ или двигательное ощущение. То есть, один анализатор дополняет или заменяет другой и тем самым осуществляется механизм компенсации в познании.

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

1. Этап начального разучивания.

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

2. Этап детализированного обучения.

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

3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Двигательное действие совершенствуется путем многократного повторения: повторение захвата, фиксированной стойки, подачи паллино и бочча путем катания, знакомство с игровыми ситуациями, установлением мячей в разных позициях, объяснение стратегии для выигрыша.

Для освоения сложных двигательных действий в процессе коррекции координационных способностей должен применяться метод предписаний алгоритмического типа, как один из наиболее рациональных путей овладения двигательными действиями по частям (Ю. З. Носиков, 1972; Л. А. Семенов, 1987; В. В. Черняев, 1981; А. М. Шлемин, 1973, 1981; В. П. Шлыков, 1987, и др.)

В процессе коррекции координационных способностей учащихся с ограниченными возможностями здоровья посредством игры в бочча из всего многообразия движения можно

выделить наиболее простые (элементарные): для принятия стойки у стартовой линии необходимо поставить опорную ногу к линии, толчковую ногу – сзади, тело отклонить назад и отвести назад руку с бочка, затем плавно перенести тело вперед, подающую руку подвести к стартовой линии, при этом центр тяжести тела перенести с толковой ноги на опорную; для захвата бочка кисть развернуть ладонью вверх, положить бочка на ладонь, обхватить шар таким образом, чтобы мизинец находился напротив большого пальца.

Такой подход соответствует и дидактическим правилам "от простого к сложному" и "от известного к неизвестному", требующим учета в процессе изучения новых двигательных действий.

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

Задачи начального периода специализации:

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

Задачи этапа углублённой специализации:

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

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

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

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

В содержании программы нами приводится перечень всех основных движений, игр и игровых заданий с элементами спорта. Развивающая двигательно-игровая деятельность детей должна носить творческий характер.

Перечень является примерным, потому что каждый педагог должен подбирать содержание учебного материала с учетом индивидуальных двигательных возможностей детей. В программе мы намеренно отказались от распределения материала по возрастным группам, поскольку считаем: если природа наградила ребенка определенными способностями, то не надо искусственно тормозить их развитие. Вместе с тем мы не ставим своей целью

достижение высоких результатов путем форсированного формирования тех или иных навыков. Задача в том, чтобы помочь детям проявить свои потенциальные возможности, способности, данные им от рождения.

В учебно-тренировочной группе общее количество учебных часов в год – 68 (34 недели по 2 часа). Нагрузка может быть снижена в зависимости от самочувствия и индивидуальных особенностей учащихся, но не более чем на 25%. Период занятий с 1 сентября по 25 мая учебного года.

В группах спортивного совершенствования общее количество учебных часов в год – 68 (34 недели по 2 часа). Нагрузка может быть снижена в зависимости от самочувствия и индивидуальных особенностей учащихся, но не более чем на 25%. Период занятий с 1 сентября по 25 мая учебного года.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Подвижные игры на развитие глазомера, координационных способностей.

Эстафеты с передачей предмета.

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

Лыжи: передвижение на лыжах попеременным ходом до 1,5 км.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. «Набрасывание колец»

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

Играющие встают в очередь около черты.

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

2. «Попаду в мяч»

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

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

Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой.

Правила. 1. Бросают мячи одновременно по сигналу.

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

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

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

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

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

плавании.

Понятие здоровья. Значение соблюдения режима дня для здоровья спортсмена.

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

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

Совместный просмотр соревнований старших спортсменов с комментированием их выступлений.

Создание условий для приобретения соревновательного опыта каждым учащимся.

Анализ выступления на соревнованиях каждого учащегося в индивидуальном порядке.

Организация совместных праздников для учащихся («Новый год», «День именинника»).

Тренинг общения. Ведение дневника самоконтроля.

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

Педагогическое наблюдение: формирование коммуникативных навыков, проявление волевых качеств.

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

3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ программного материала по годам обучения

Вид программного материала, направленность	Учебно-тренировочная группа		Группа спортивного совершенствования	
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
Основы знаний	Гигиена физических упражнений и профилактики заболеваний. Понятие здоровья. Значение соблюдения режима дня для здоровья спортсмена.	Основные сведения о связочном аппарате, строении и расположении мышц. Функции мышц, их взаимодействие с костной системой.	Роль спортивно-технической подготовки в процессе становления спортивного мастерства.	Анализ техники сильнейших обучающихся в бочче.
	Характеристика спортивного снаряжения: размеры и разметка корта, размеры шаров, способы измерения расстояния между шарами. Правила и тактика игры в бочче: экипировка, жеребьевка, система счета, перерывы и задержки в игре, поведение игроков, неправильное поведение и наказания, основы судейства. Правила безопасности при выполнении физических упражнений			
Строевые упражнения	Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Повороты.	Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.	Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Ходьба в различном темпе, направленных. Повороты в движении направо, налево.	Выполнение строевых команд за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Фигурная маршировка. Отработка строевого шага.

Общеобразующие и корректирующие упражнения без предметов - упражнения на осанку	Упражнения с удержанием груза (100-150 г.) на голове: повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	Упражнения с удержанием груза (100- 150 г.) на голове; Лазание по гимнастической скамейке, по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо.	Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперец на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.	Закрепление ранее изученных сочетаний с удержанием на голове груза с упражнениями в равновесии.
	Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Расслабление мышц после силовых упражнений	Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно- силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге	Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями расслабленными конечностями	Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы, мышц спины и верхних конечностей.
- основные положения движения головы, конечностей, туловища	Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с	Сохранение правильного положения головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической	Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: прогибание с	Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений

	подниманием рук вверх.	скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук.	подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног.	руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях
Равновесие	Повороты на гимнастической скамейке направо и налево. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Равновесие на одной ноге «ласточка».	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногами. Повороты в приседе на носках. Соскоки с гимнастической скамейки с сохранением равновесия при приземлении. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу.	Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Бег по коридору шириной 10-15 см. Ходьба со взмахом левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге.	Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону). Повторение всех видов равновесия.
Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных	Построение в различных частях зала по показу и по команде. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество	Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого с открытыми	Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без	Фигурная маршрутка до различных ориентиров и между ними. Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад – левая назад. Правая вниз – левая вниз. Поочередные разнонаправленные

параметров движений.	шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения.	глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами.	контроля зрения. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя (по словесной инструкции).	движения рук: правая вверх – левая в сторону. Правая в сторону – левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону – правая нога в сторону, правая рука вниз – правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног.
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.	<u>Знать</u> : правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после выполнения физических упражнений. <u>Уметь</u> : выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал тренера; сохранять равновесие на прямой плоскости.	<u>Знать</u> : как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два, как избежать травм при выполнении лазания. <u>Уметь</u> : подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания и лазания.	<u>Знать</u> : как перестроиться из колонны по одному в колонну по два; как осуществлять страховку при выполнении другим учеников упражнений на гимнастической скамейке. <u>Уметь</u> : удерживать равновесие на гимнастической скамейке в усложненных условиях; различать и правильно выполнять команды.	<u>Знать</u> : что такое фигурная маршировка; как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии; обнаружить ошибку у товарища, объяснить ее, помочь исправить. <u>Уметь</u> : соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их без контроля зрения; изменять направления движения по команде.
Бочче	Правила игры в бочче.	Закрепление правил	Основные правила игры в	Рекомендации для судей

	Знакомство с правилами поведения при обучении бочке. Основная стойка у стартовой линии. Перенос центра тяжести тела с толковой ноги на опорную. Захват кистью руки большого шара. Вид броска «РАФФА».	поведения при игре в бочке. Основные правила игры. Закрепление тактических приемов в игре бочке. Освоение системы счета. Виды бросков «ВОЛЛЮ», «ПУНТО».	бочке. Неправильные поведения, нарушения в ходе игры. Реакция судей на нарушения, принятие судейских решений. Обязанности судей. Отработка ранее изученных видов бросков.	на корте. Обязанности спортсменов на соревнованиях различного уровня.
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам	Знать: Правила игры в бочке Уметь: принимать основную стойку, выполнять бросок «РАФФА», выбирать выгодное положение на стартовой линии.	Знать: правила поведения игроков во время игры. Уметь: Выбирать тактику игры в зависимости от расположения шаров, выполнять броски «ВОЛЛЮ», «ПУНТО».	Знать: правила судейства, виды нарушений в ходе игры. Уметь: корректировать свое поведение во время игры, отвечать за свои действия, понимать действия судьи, выполнять все виды бросков.	Знать: правила поведения спортсменов на соревнованиях различного уровня. Уметь: выполнять роль судьи на стартовой линии, измерять расстояние от поллино до бочке с помощью измерительного инструмента.
Подвижные игры	«Ходим в шляпах», «Воздушный шарик», «Чья лошадка быстрее»	«Верный глаз», «Подвижная цель», «Сбей кеглю»	«Набрасывание колец», «Попаду в мяч», «Голуби»	«Сидячий футбол», «Метко в цель»

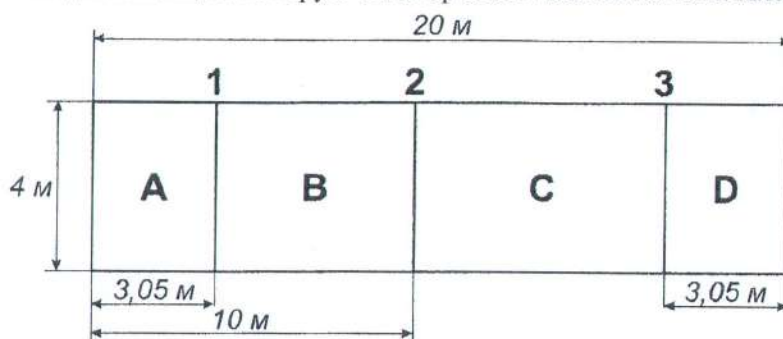
4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Корт.

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

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

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



Спортивные снаряды.

Шары («бочке») 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 «бочке» одной команды должны ясно отличаться от «бочке» другой команды (например, у одной команды четыре красных шара, а у другой – четыре зеленых).

Диаметр «паллино» – не больше 63 мм или меньше 48 мм. Цвет «паллино» должен ясно отличаться от всех остальных мячей.

Вспомогательные устройства.

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

Флаги: любой формы, под цвет мячей.

Устройство для подсчета очков.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы программы	Количество часов по годам обучения	
		1 год	1 год

1	Учебно-тренировочный	68	–
2	Спортивное совершенствование	–	68

5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		УТГ	ГСС
1	Общая физическая подготовка	10	10
2	Специальная физическая подготовка	5	10
3	Техническая подготовка	9	9
4	Теоретическая подготовка	10	5
5	Психологическая подготовка	5	5
6	Инструкторская и судейская практика	5	5
7	Восстановительные мероприятия	9	9
8	Участие в соревнованиях	5	5
9	Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, теоретической подготовке	5	5
10	Медицинский контроль	5	5
	Общее количество учебных часов	68	68

- УТГ – учебно-тренировочная группа;
- ГСС – группа спортивного совершенствования.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверин, В. А. Психология детей и подростков / В. А. Аверин. - СПб: Педиатрический медицинский институт Центр общественного здоровья – 2005 г.
2. Ванюшкин, В. А. Коррекция координационных способностей учащихся с недостатками интеллектуального развития: Монография / В. А. Ванюшкин. – Екатеринбург: ЕФ УралГУФК, 2007. – 89 с.
3. Ванюшкин, В. А. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими недостатки интеллектуального развития: учебно-методическое пособие для студентов, специалистов коррекционной педагогики /В. А. Ванюшкин.- Екатеринбург, 2007. – 140 с.
4. Козленко Н. А. Особенности двигательных нарушений у учеников вспомогательной школы и коррекция их средствами физической культуры (на первоначальном этапе обучения) / Н. А. Козленко. – Киев.: ФиС, 1962. – 238 с.
5. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии/ под ред. Л. В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.
6. Лазуренко С. Б. Психолого-педагогическая характеристика детей-инвалидов с умственной отсталостью, поступивших в дома-интернаты в дошкольном возрасте / С. Б. Лазуренко // Дефектология. – 2008 г. - № 5. – С. 11-20.
7. Малофеев Н. Н. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М: МО РФ, ГКРФ по ФК и туризму – 2005 г.
8. Новицкий, П. Н. Воспитание физических качеств у учащихся с умеренной и тяжелой степенью интеллектуальной недостаточности / П. Н. Новицкий // Адаптивная физическая культура. – 2008. - № 3 (35). – С. 28-30.
9. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: Методическое пособие / Н. О. Рубцова, В. А. Ильин, Т. И. Ольховая. – М.: РГУФК, 2005. – 296 с.
10. Полевщеников М. М., Устыменко О. Н. Бочче. Официальные правила и проведения соревнований Специальной Олимпиады России. – М.: ООБОПИСУО Специальная Олимпиада России, 2005, - 30 с.
11. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология: учебное пособие. – М.: Просвещение