

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ШКОЛЬНИКОВ» АРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Программа обсуждена и принята с
дополнениями и изменениями на
педагогическом совете МБУ ДО «ДШ»
Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Утверждаю
директор МБУ ДО «ДШ»
Гиниатуллин Р.Н.
Приказ № 158
от «31» августа 2023 г.

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата
«БОЧЧЕ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 3 года

Авторы-составители

Мифтахов Альмир Альбертович
педагог дополнительного образования

Информация

Пояснительная

Учебный материал

Арск, 2023

Содержание программы.....15

Планируемые результаты освоения программы.....	20
Организационно-педагогические условия реализации программы.....	22
Формы аттестации / контроля и оценочные материалы.....	23
Список литературы.....	24
Приложения	26

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	МБУ ДО «Дворец школьников» Арского муниципального района Республики Татарстан
2.	Полное название программы	Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «БОЧЧЕ»
3.	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Мифтахов Альмир Альбертович, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	

5.1.	Срок реализации	3 года
5.2.	Возраст обучающихся	7 - 17 лет
5.3.	Вид нозологии	нарушения опорно-двигательного аппарата
5.4.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы	дополнительная программа общеразвивающая адаптированная
5.5.	Цель программы	совершенствование двигательных способностей детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, их социальная адаптация через совместную игровую деятельность, сохранение и поддержание их физического и психического здоровья через создание специальных развивающих условий
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Теоретические и практические учебные занятия, соревнования индивидуальная, групповая и коллективная деятельность, методы, направленные на освоение спортивной техники и двигательных качеств
7.	Формы мониторинга результативности	Предварительный (диагностика, наблюдение). Текущий (наблюдение, беседа, броски на точность ведение таблицы результатов); Итоговый (контрольные задания, соревнования)
8.	Результативность реализации программы	Сохранность контингента 2023/ 2024 уч.год – 20 % учащихся освоили программу на высоком уровне, 80% - на среднем; 2023/ 2024 уч.год – 50 % учащихся освоили программу на высоком уровне, 50% - на среднем Участие в соревнованиях: Республиканский уровень (2023/ 2024 уч. год)-5 Всероссийский уровень (2023/ 2024 уч.г.)-1 Республиканский уровень (2023/ 2024 учебный год)-6 Всероссийский уровень (2023/ 2024 уч.г.)-3 Республиканский уровень (2023/ 2024 уч. г.)-2 Всероссийский уровень (2023/ 2024 уч.г.)-1
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	31.08.2023

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Бочче» составлена *на основе следующих нормативно-правовых документов:*

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р);

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»);
- «Об утверждении Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчёте объёма субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением» (утверждены пунктом 4.1 приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.09.2015 №1040);
- «Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции. / Сост. А.М.Зиновьев, Ю.Ю.Владимирова, Э.Г.Демина - Казань: РЦВР, 2023.- с.89;
- Устав МБУ ДО «Дворец школьников» Арского муниципального района РТ;

- Положение об общеобразовательных общеразвивающих программах МБУ ДО «Дворец школьников» Арского муниципального района РТ от 31.08.2023 г.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"»
 - Федеральный закон РФ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изменениями на 27 мая 2000года).
 - Устав и локальные акты муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дворец школьников» Арского муниципального района Республики Татарстан».

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Бочке» имеет ***физкультурно-спортивную направленность.***

Актуальность данной программы заключается в реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья на участие в программах дополнительного образования с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей. Принимая во внимание Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций 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», данная программа имеет большое значение в решении одной из важнейших задач государственной образовательной политики на современном этапе.

Бочке единственная спортивная игра, в которую могут играть учащиеся с тяжелыми и множественными нарушениями опорно-двигательного аппарата. В связи с тем, что рекомендованных для использования программ дополнительного образования для обучения игре бочке нет, проблема разработки, апробации и внедрения данной программы крайне актуальна. Кроме того, данная программа ориентирована на решение проблемы социально - педагогической реабилитации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и направлена на создание благоприятных условий для их психо-физического развития и социализации. Занятия 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 ребёнка в будущем. Через занятия по программе дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата приобщаются к участию в общественной жизни, соревнуются и общаются со сверстниками из других сёл, районов и городов, гармонично вливаются в общество здоровых сверстников.

Отличительной особенностью программы является то, что она даёт возможность каждому учащемуся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, не зависимо 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. Игра помогает в коррекции восприятия, внимания, памяти, мышления в сочетании с физическими упражнениями. Регулярные занятия бочке развивают ловкость, реакцию, выносливость, координацию движений, глазомер, что в свою очередь влияет на интеллектуальное и речевое развитие ребенка. В настоящее время это одна из самых популярных игр в мире: и как средство проведения досуга, и как часть большого спорта в рамках Паралимпийских игр.

Укрепление здоровья детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, содействие их физическому развитию, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды; изучение основ техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков, развитие двигательных способностей, подготовка для участия в соревнованиях по «Бочке» городского, российского и международного уровня становится возможным посредством игры в «Бочке».

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что занятия в спортивной секции по игре бочке способствуют развитию таких качеств, как точность, меткость, координация движений, специальная выносливость, умение оценить сложившуюся на площадке обстановку и правильно выполнить бросок мяча, что в свою очередь влияет на интеллектуальное и речевое развитие ребёнка. Занятия этой спортивной дисциплиной оказывают положительное успокаивающее действие на нервную систему ребёнка, являясь источником положительных эмоций.

Данная адаптированная дополнительная общеразвивающая программа (далее – АДОП «Бочке») направлена на изучение предмета «Бочке», является программой физкультурно-спортивной направленности и создаёт условия не только для улучшения физического развития детей, но и для развития их психических функций.

Игра бочче (итал.) – старинная игра в шары, имеет древнейшую историю (первые известные упоминания - 2-3 тыс. лет до н.э.). Исторически становление этой игры произошло в Древнем Риме, в средние века она получила распространение в Европе, а значительно позднее в Америке и Азии.

Суть игры в бочче состоит в том, что игрок (игроки) должны бросить свои цветные мячи (красные и синие) как можно ближе к белому мячу (джекболу). Выигрывает тот игрок (или команда), чей мяч, после того как брошены все мячи, окажется ближе к джекболу. Эта игра на точность и является родственной таким играм как петанк и кёрлинг.

Игра в бочче – коллективная, дружелюбная, коммуникабельная. Объединившись в команды, связанные общей целью, боччеисты становятся прекрасными партнерами в спорте и хорошими друзьями в «обычной» жизни. Бывалым спортсменам известно, насколько способствует свежий воздух поднятию духа товарищества.

Адресат программы

АДОП «Бочче» разработана для проведения занятий с детьми от 7 до 17 лет. В спортивную секцию по игре бочче принимаются все желающие дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата без медицинских противопоказаний.

По степени тяжести нарушений двигательных функций и по сформированности двигательных навыков дети разделяются на три группы.

В первую группу входят дети с тяжелыми нарушениями. У некоторых из них не сформированы ходьба, захват и удержание предметов, навыки самообслуживания;

Во вторую группу входят дети, имеющие среднюю степень выраженности двигательных нарушений. Дети овладевают ходьбой, но ходят неуверенно, часто с помощью специальных приспособлений. Они не в состоянии самостоятельно передвигаться по городу, ездить на транспорте. Навыки самообслуживания у них развиты не полностью из-за нарушений манипулятивных функций.

Третью группу составляют дети, имеющие легкие двигательные нарушения, они передвигаются самостоятельно, владеют навыками самообслуживания. Однако у детей могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки, их движения недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки функциональных возможностей кистей и пальцев рук (мелкой моторики).

Заниматься бочче можно с 7 лет, участвовать в соревнованиях - с 12 лет. Оптимальное количество занимающихся в секции - от 4 до 6 человек. Тем не менее, игра в бочче предполагает большое количество людей на площадке: это игроки на инвалидных колясках, сопровождающие их лица, которые передвигают, поправляют коляски, 2-4 судьи и 2-4 человека

для подбора и подноса мячей игрокам. Занятия проводятся в смешанных по половому признаку группах.

Цель программы: совершенствование двигательных способностей детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, их социальная адаптация через совместную игровую деятельность, сохранение и поддержание их физического и психического здоровья через создание специальных развивающих условий.

Задачи

Обучающие:

- научить занимающихся основным двигательным действиям при игре бочке;
- усвоить спортивную терминологию, классификацию игроков, правила соревнований, жесты судей;
- формировать основные двигательные умения и навыки при выполнении технических приёмов;
- формировать знания о тактических действиях в личных и командных соревнованиях.

Развивающие:

- совершенствовать координационные способности, выносливость, меткости и точность при выполнении бросков мяча, общую физическую и специальную подготовку;
- развивать логическое мышление, умение координировать свои действия в игре (тактические действия);
- формировать предметно-манипулятивную деятельность рук, зрительно-моторную координацию, мышечно-суставное чувство.

Воспитательные:

- стимулировать потребность к занятиям физической культурой и спортом;
- формировать культуру общения.

Коррекционные:

- содействовать социальной адаптации каждого ребёнка в условиях социума;
- учитывать индивидуальные психо-физические особенности/способности при отработке отдельных движений и позиционирования в игре;
- повышение самооценки;
- преодоление страхов, неуверенности в общении, застенчивости через положительные эмоции и впечатления в игре.

Планируемые результаты освоения программы

Прогнозируемыми результатами реализации данной программы являются: формирование умения играть в индивидуальную игру, парную и командную; умение выполнять тактические и технические приёмы; умение решать специальные задания для развития координации, выносливости и технического мастерства.

С точки зрения психологического и физического аспекта при регулярных тренировках игры в бочча, у детей с диагнозом ДЦП развиваются определенные навыки, тренируются и развиваются мышцы плечевого пояса, рук и спины. Для того чтобы точно бросить мяч, нужно найти удобное для него положение в ладони, повернуть кисть руки и т.д., пальцы рук становятся намного подвижнее, это приводит к развитию мелкой моторики рук. Развиваются ловкость, выносливость, координация движений, глазомер, уверенность в собственных силах, целеустремленность, упорство, ответственность, ребенок становится более спокойным, сосредоточенным, внимательным.

Занимаясь игрой в Бочче, дети – инвалиды с ДЦП повышают качество жизни, преодолевают психологические комплексы, вовлекаются в общение со здоровыми людьми. Таким образом, занятия «бочче» способствуют социальной адаптации и интеграции детей с ДЦП в общество.

Форма обучения: очная

Методы работы, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- корригирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры;
- использование спортивного инвентаря;
- наглядные средства обучения

Организация эффективной коррекционно-развивающей помощи детям с нарушениями опорно-двигательного аппарата в условиях дополнительного образования является актуальной задачей образования. Её реализация потребовала разработать гибкую структуру проведения занятий с учетом возрастных и психофизических особенностей детей.

Формы организации образовательного процесса:

Занятия проводятся как в индивидуальной, так и в групповой форме.

Методы обучения:

В ходе занятий применяются различные методы обучения:

- **Словесный** – рассказ, объяснение, анализ, обсуждение.
- **Наглядный** – показ, демонстрация.
- **Практический** – научение через совместно производимое действие.
- **Целостный и расчленённый методы**, направленные на освоение спортивной техники
- **Методы, направленные на развитие двигательных качеств**, учитывающие определённый порядок сочетания и регулирования нагрузки в процессе воспроизведения упражнения или тот или иной способ упорядочивания действий занимающихся и условий их

выполнения (равномерный, переменный, круговой, повторный, интервальный, соревновательный).

В спортивной подготовке используются различные методы воспитания, обучения и тренировки. Эти методы определяют способы приемы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Большинство методов основываются на главном – упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

Повторный метод. Основная цель повторного метода – выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваться совершенствования в них.

Игровой метод особенно эффективен в подготовке юных спортсменов. Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия.

Соревновательный метод. При таком методе, упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявления резервных сил и возможностей, создающих психологическую подготовленность.

Типы занятий – теоретическое, практическое, соревнование, комбинированное.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: по 2 занятия 2 раза в неделю. Кроме часов, включенных в основное расписание, также планируется участие в районных, республиканских и межрегиональных соревнованиях, а также в товарищеских встречах, поездках на природу и на экскурсии. Всего АДОП «Бочче» предполагает 432 академических часа обучения в течение 3-х лет: по 144 академических часа по каждому году обучения.

Срок реализации АДОП «Бочче» – 3 года.

Формами контроля реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий
- проведение диагностики в начале и конце освоения программы.

Включение ребенка с нарушением опорно-двигательного аппарата в образовательный процесс успешно при условии / наличии:

- учета психофизических особенностей детей с двигательной патологией;
- специально приспособленного здания (лифты, пандусы и другие приспособления);
- специальной мебели;
- специальных приспособлений для обучения;

- соблюдения ортопедического, двигательного режима и режима нагрузок.

АДОП «Бочке» основана на реализации таких **принципов**, как:

- принцип системности, заключающийся во взаимосвязи процессов обучения и воспитания, в ежедневном учете психофизического состояния ребенка при определении объема и характера проводимых с ним занятий, во взаимосвязи со специалистами различных профилей, осуществляющих коррекционную работу.
- принцип личностно - ориентированного подхода, выражающийся в дифференцированном и целенаправленном подходе к каждому ребенку в соответствии с его способностями, возможностями, наклонностями и физическим состоянием для более полного раскрытия его потенциала через игровую деятельность.
- принцип последовательности, заключающийся в выполнении любого вида практической работы по принципу «от простого к сложному» в последовательном и постепенном движении от простейших упражнений к сложным, следуя совету Я.А. Коменского: все должно вестись в неразрывной последовательности, так, чтобы все сегодняшнее закрепляло вчерашнее и пролагало дорогу для завтрашнего.
- принцип вариативности, выражающийся в гибкости тактики воздействия на ребёнка, обусловленной характером возрастного развития, динамикой, течением заболевания ребенка, спецификой жизненной ситуации, разнообразием применяемых коррекционных методов и техник.
- принцип оптимального сочетания индивидуальной и групповой форм обучения, направленный на более полное усвоения знаний, умений и навыков, включения ребёнка в коллективную деятельность через совместную игровую деятельность.
- принцип наглядности обучения, который реализуется посредством показа упражнения (двигательного действия), его образным описанием.
- принцип приоритетного формирования качеств личности, необходимых для успешной социализации, выражающийся в нацеленности на включение детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, в активную социальную жизнедеятельность.
- принцип гуманизма, отражающий ориентир на признание абсолютной ценности ребенка как личности, его уникальности, права на свободу выбора.
- принцип сочетания коррекционной работы по развитию нарушенных функций и формированию приемов их компенсации через создание специальных развивающих условий.

Учебный (тематический) план

1-й год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика

1	Игра бочче как средство адаптации и реабилитации	8	8	0
1.1.	История возникновения игры бочче	1	1	0
1.2.	Площадка для игры в бочче	2	2	0
1.3.	Правила игры в бочче	1	1	0
1.4.	Инвентарь для игры в бочче	2	2	0
1.5.	Меры безопасности при игре в бочче	1	1	0
1.6.	Изучение положений о соревнованиях по бочче	1	1	0
2	Разбивка на группы по диагнозам	1	1	0
2.1.	Разбивка группы занимающихся детей на подгруппы (пары), в зависимости от тяжести их заболевания	1	1	0
3	Индивидуальная игра	25	5	20
3.1.	Игра на ближней дистанции	7	1	6
3.2.	Игра на средней дистанции	7	1	6
3.3.	Игра на дальней дистанции	7	1	6
3.4.	Игра «мягкими» мячами	2	1	1
3.5.	Игра «жесткими» мячами	2	1	1
4	Парная игра	27	6	21
4.1.	Игра на ближней дистанции	7	1	6
4.2.	Игра на средней дистанции	7	1	6
4.3.	Игра на дальней дистанции	7	1	6
4.4.	Игра «мягкими» мячами	2	1	1
4.5.	Игра «жесткими» мячами	2	1	1
4.6.	Игра «своими» мячами	2	1	1
5	Командная игра	26	6	20
5.1.	Игра на ближней дистанции	6	1	5
5.2.	Игра на средней дистанции	6	1	5
5.3.	Игра на дальней дистанции	6	1	5
5.4.	Игра «мягкими» мячами	3	1	2
5.5.	Игра «жесткими» мячами	3	1	2
5.6.	Игра «своими» мячами	2	1	1
6	Специальные упражнения	14	4	10
6.1.	Закрывание мячей, выстроенных в ряд	5	1	4
6.2.	Выбивание «чужих» мячей	5	1	4
6.3.	Выбивание «джекбола»	4	2	2
7	Общеразвивающие упражнения	12	2	10
7.1.	Езда на коляске по прямой	6	1	5
7.2.	Езда на коляске по кругу	6	1	5
8	Тактическая подготовка	14	4	10
8.1.	Изучение новых тактических приёмов	5	1	4
8.2.	Отработка разноплановых бросков	4	2	2
8.3.	Тренировки с разностилевым соперником	5	1	4
9	Психофизическая подготовка	12	2	10
9.1.	Дыхательные упражнения	6	1	5
9.2.	Товарищеские встречи	6	1	5
10	Жесты и сигналы судей	4	2	2
10.1	Жест привлечения внимания судьи	2	1	1
10.2	Пример счета. Официальные жесты, сигналы судей	2	1	1
Всего:		144	40	104

2-й год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Игра бочче как средство адаптации и реабилитации	6	6	0
1.1.	Меры безопасности при игре в бочче	1	1	0
1.2.	Правила игры в бочче	2	2	0
1.3.	Инвентарь для игры в бочче	2	2	0
1.4.	Изучение положений о соревнованиях по бочче	1	1	0
2	Разбивка на группы по диагнозам	1	1	0
2.1.	Разбивка группы занимающихся детей на подгруппы (пары), в зависимости от тяжести их заболевания	1	1	0
3	Индивидуальная игра	27	5	22
3.1.	Игра на ближней дистанции	7	1	6
3.2.	Игра на средней дистанции	7	1	6
3.3.	Игра на дальней дистанции	7	1	6
3.4.	Игра «мягкими» мячами	2	1	1
3.5.	Игра «жесткими» мячами	2	1	1
3.6.	Игра «своими» мячами	2	0	2
4	Парная игра	28	6	22
4.1.	Игра на ближней дистанции	7	1	6
4.2.	Игра на средней дистанции	7	1	6
4.3.	Игра на дальней дистанции	7	1	6
4.4.	Игра «мягкими» мячами	3	1	2
4.5.	Игра «жесткими» мячами	2	1	1
4.6.	Игра «своими» мячами	2	1	1
5	Командная игра	28	6	22
5.1.	Игра на ближней дистанции	6	1	5
5.2.	Игра на средней дистанции	6	1	5
5.3.	Игра на дальней дистанции	6	1	5
5.4.	Игра «мягкими» мячами	3	1	2
5.5.	Игра «жесткими» мячами	4	1	3
5.6.	Игра «своими» мячами	3	1	2
6	Специальные упражнения	18	3	15
6.1.	Закрывание мячей, выстроенных в ряд	6	1	5
6.2.	Выбивание «чужих» мячей	6	1	5
6.3.	Выбивание «джекбола»	6	1	5
7	Общеразвивающие упражнения	8	2	6
7.1.	Езда на коляске по прямой и кругу	4	1	3
7.2.	Езда на коляске задним ходом и «зигзагом»	4	1	3
8	Тактическая подготовка	18	3	15
8.1.	Изучение новых тактических приёмов	6	1	5
8.2.	Отработка разноплановых бросков	6	1	5
8.3.	Тренировки с разностилевым соперником	6	1	5
9	Психофизическая подготовка	8	2	6
9.1.	Дыхательные упражнения	4	1	3
9.2.	Товарищеские встречи	4	1	3
10	Жесты и сигналы судей	2	0	2
10.1	Официальные жесты, сигналы судей	2	0	2
Всего:		144	34	110

3-й год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Игра бочче как средство адаптации и реабилитации	3	3	0
1.1.	Меры безопасности при игре в бочче	1	1	0
1.2.	Правила игры в бочче	1	1	0
1.3.	Изучение положений о соревнованиях по бочче	1	1	0
2	Разбивка группы по диагнозам	1	1	0
2.1.	Разбивка группы занимающихся детей на подгруппы (пары), в зависимости от тяжести их заболевания	1	1	0
3	Индивидуальная игра	28	0	28
3.1.	Игра на ближней дистанции	9	0	9
3.2.	Игра на средней дистанции	9	0	9
3.3.	Игра на дальней дистанции	10	0	10
4	Парная игра	28	0	28
4.1.	Игра на ближней дистанции	9	0	9
4.2.	Игра на средней дистанции	9	0	9
4.3.	Игра на дальней дистанции	10	0	10
5	Командная игра	28	0	28
5.1.	Игра на ближней дистанции	9	0	9
5.2.	Игра на средней дистанции	9	0	9
5.3.	Игра на дальней дистанции	10	0	10
6	Специальные упражнения	20	0	20
6.1.	Закрывание мячей, выстроенных в ряд	6	0	6
6.2.	Выбивание «чужих» мячей	7	0	7
6.3.	Выбивание «джекбола»	7	0	7
7	Общеразвивающие упражнения	8	2	6
7.1.	Езда на коляске задним ходом с поворотами	4	1	3
7.2.	Заезд в боксы для игры	4	1	3
8	Тактическая подготовка	18	4	14
8.1.	Изучение новых тактических приёмов	6	1	5
8.2.	Анализ стилей игры соперников	6	1	5
8.3.	Отработка «коронных» ходов	6	2	4
9	Психофизическая подготовка	8	2	6
9.1.	Дыхательные упражнения	4	1	3
9.2.	Товарищеские встречи	4	1	3
10	Жесты и сигналы судей	2	0	2
10.1	Официальные жесты, сигналы судей	2	0	2
Всего:		144	12	132

Содержание программы

1-й год обучения

1. Игра бочче как средство адаптации и реабилитации.

История возникновения бочче. Игры в бочче в древности. Распространение игры по Европе и миру. Бочче в России и Татарстане. Меры безопасности при игре в бочче. Меры безопасности до начала игр. Во время игр. После игр. Правила игры в бочче. Индивидуальная

игра. Парная игра. Командная игра. Бросок «джекбола». Очередность бросков мячей. Нарушения. Пенальти. Инвентарь для игры в бочче. Мячи для игры в бочче. Цветовые указатели. Измерительные приборы. Площадка для игры в бочче. Требования к площадкам, их освещенности. Размеры площадки. Изучение положений о соревнованиях по бочче. Положения о районных и республиканских соревнованиях.

Форма контроля: наблюдение, беседа, контрольные вопросы

2. Разбивка группы по диагнозам.

Дисциплины (группы по диагнозам):

индивидуальная BC1, BC2, BC3, BC4, Open Class

пары – для игроков, квалифицированных как BC3

пары – для игроков, квалифицированных как BC4

командная игра – для игроков, квалифицированных как BC1 и BC2

командная игра – для игроков Open Class.

Форма контроля: наблюдение, беседа.

3. Индивидуальная игра.

Игра на ближней дистанции. Броски сверху. Броски снизу. Накатывание мяча. Игра на средней дистанции. Броски сверху. Броски снизу. Накатывание мяча. Игра дальней дистанции. Броски сверху. Броски снизу. Накатывание мяча. Игра «мягкими» мячами. Определение расстояние проката «мягкого» мяча. Игра «жесткими» мячами. Определение расстояние проката «жесткого» мяча. Игра «своими» мячами. Выбор «своего» удобного для игры мяча.

Форма контроля: наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, мини-турниры, броски на точность.

4. Парная игра.

Игра на ближней дистанции. Броски сверху. Броски снизу. Накатывание мяча. Игра на средней дистанции. Броски сверху. Броски снизу. Накатывание мяча. Игра дальней дистанции. Броски сверху. Броски снизу. Накатывание мяча. Игра «мягкими» мячами. Определение расстояние проката «мягкого» мяча. Игра «жесткими» мячами. Определение расстояние проката «жесткого» мяча. Игра «своими» мячами. Выбор «своего» удобного для игры мяча.

Форма контроля: наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, мини-турниры, броски на точность.

5. Командная игра.

Игра на ближней дистанции. Броски сверху. Броски снизу. Накатывание мяча. Игра на средней дистанции. Броски сверху. Броски снизу. Накатывание мяча. Игра дальней дистанции. Броски сверху. Броски снизу. Накатывание мяча. Игра «мягкими» мячами. Определение

расстояние проката «мягкого» мяча. Игра «жесткими» мячами. Определение расстояние проката «жесткого» мяча. Игра «своими» мячами. Выбор «своего» удобного для игры мяча.

Форма контроля: наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, мини-турниры, броски на точность.

6. Специальные упражнения

Закрывание мячей, выстроенных в ряд. Закрывание мячей выстроенных на расстоянии 3-4 метров. Выбивание «чужих» мячей. Выбивание «чужих» мячей с расстояния 3-4 метра. Выбивание «джекбола». Выбивание «джекбола» с расстояния 3-4 метра.

Форма контроля: наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, мини-турниры, броски на точность.

7. Общеразвивающие упражнения

Езда на коляске по прямой. Езда на коляске по прямым отрезкам 10 – 12 метров. Езда на коляске по кругу. Езда на коляске по кругу (в объезд по спортзалу).

Форма контроля: наблюдение, беседа, самостоятельная работа.

8.Тактическая подготовка

Изучение новых тактических приёмов. Изучение новых тактических приёмов по видеороликам, путём наблюдения за соперниками в ходе соревнований и товарищеских встреч. Отработка разноплановых бросков. Отработка различных бросков: нижних, верхних, «плавных», резких, с накатом, с отскоком и изменением направления движения. Тренировки с разностилевым соперником. Тренировки с «неудобным» соперником. Тренировки с заведомо сильным соперником.

Форма контроля: наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, мини-турниры, броски на точность.

9. Психофизическая подготовка

Дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения на восстановление ЧСС. Товарищеские встречи. Товарищеские встречи – этап подготовки к соревновательной деятельности.

Форма контроля: наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, мини-турниры, броски на точность.

10. Жесты и сигналы судей

Жест привлечения внимания судьи. Положение игрока в момент обращения к судье. Пример счета. Положение пальцев рук на цветовом индикаторе при показе счета. Официальные жесты, сигналы судей. Показываемые судьёй официальные жесты.

Форма контроля: наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания.

2-й год обучения

1. Игра бочче как средство адаптации и реабилитации.

Меры безопасности при игре в бочче. Меры безопасности до начала игр. Во время игр. После игр. Правила игры в бочче. Особенности индивидуальной и парной игры. Изучение положений о соревнованиях по бочче. Положения о районных и республиканских соревнованиях.

Форма контроля: наблюдение, беседа, контрольные вопросы

2. Разбивка группы по функциональным классам

Дисциплины (группы по диагнозам):

индивидуальная BC1, BC2, BC3, BC4, Open Class

пары – для игроков, квалифицированных как BC3

пары – для игроков, квалифицированных как BC4

командная игра – для игроков, квалифицированных как BC1 и BC2

командная игра – для игроков Open Class.

Форма контроля: наблюдение, беседа.

3. Индивидуальная игра.

Игра на ближней дистанции. Игра на средней дистанции. Игра дальней дистанции. Броски сверху. Броски снизу. Накатывание мяча.

Форма контроля: наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, броски на точность.

4. Парная игра

Игра на ближней дистанции. Игра на средней дистанции. Игра дальней дистанции. Броски сверху. Броски снизу. Накатывание мяча.

Форма контроля: наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, броски на точность.

5. Командная игра

Игра на ближней дистанции. Игра на средней дистанции. Игра дальней дистанции. Броски сверху. Броски снизу. Накатывание мяча.

Форма контроля: наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, броски на точность.

6. Специальные упражнения

Закрывание мячей, выстроенных в ряд. Закрывание мячей выстроенных на расстоянии 5 метров. Выбивание «чужих» мячей. Выбивание «чужих» мячей с расстояния 5 метров. Выбивание «джекбола». Выбивание «джекбола» с расстояния 5 метров.

Форма контроля: наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, броски на точность.

7. Общеразвивающие упражнения

Езда на коляске по прямой и кругу. Езда на коляске по прямым отрезкам 14 – 15 метров. Езда по кругу $D=5$ м. Езда на коляске задним ходом и «зигзагом». Езда на коляске задним ходом, с заездом в боксы. Езда «зигзагом» между «воротами».

Форма контроля: наблюдение, беседа, самостоятельная работа.

8.Тактическая подготовка

Изучение новых тактических приёмов. Изучение новых тактических приёмов по видеороликам, путём наблюдения за соперниками в ходе соревнований и товарищеских встреч. Отработка разноплановых бросков. Отработка различных бросков: нижних, верхних, «плавных», резких, с накатом, с отскоком и изменением направления движения. Тренировки с разностилевым соперником. Тренировки с «неудобным» соперником. Тренировки с заведомо сильным соперником.

Форма контроля: наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, броски на точность.

9. Психофизическая подготовка

Дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения на восстановление ЧСС. Товарищеские встречи. Товарищеские встречи – этап подготовки к соревновательной деятельности.

Форма контроля: наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, броски на точность.

10. Жесты и сигналы судей

Официальные жесты, сигналы судей. Показываемые судьёй официальные жесты.

Форма контроля: наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания.

3-й год обучения

1. Игра бочче как средство адаптации и реабилитации

Меры безопасности при игре в бочче. Меры безопасности до начала игр. Во время игр. После игр. Правила игры в бочче. Особенности командной игры. Изучение положений о соревнованиях по бочче. Положения о районных и республиканских соревнованиях.

Форма контроля: наблюдение, беседа.

2. Разбивка группы по диагнозам

Дисциплины (группы по диагнозам):

индивидуальная BC1, BC2, BC3, BC4, Open Class

пары – для игроков, квалифицированных как BC3

пары – для игроков, квалифицированных как ВС4

командная игра – для игроков, квалифицированных как ВС1 и ВС2

командная игра – для игроков Open Class.

Форма контроля: наблюдение, беседа.

3. Индивидуальная игра

Игра на ближней дистанции. Игра на средней дистанции. Игра дальней дистанции.

Броски сверху. Броски снизу. Накатывание мяча.

Форма контроля: наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, броски на точность.

4. Парная игра

Игра на ближней дистанции. Игра на средней дистанции. Игра дальней дистанции.

Броски сверху. Броски снизу. Накатывание мяча.

Форма контроля: наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, броски на точность.

5. Командная игра

Игра на ближней дистанции. Игра на средней дистанции. Игра дальней дистанции.

Броски сверху. Броски снизу. Накатывание мяча.

Форма контроля: наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, броски на точность.

6. Специальные упражнения

Закрывание мячей, выстроенных в ряд. Закрывание мячей выстроенных на расстоянии 6 метров. Выбивание «чужих» мячей. Выбивание «чужих» мячей с расстояния 6 метров. Выбивание «джекбола». Выбивание «джекбола» с расстояния 6 метров.

Форма контроля: наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, броски на точность.

7. Общеразвивающие упражнения

Езда на коляске задним ходом с поворотами. Езда на коляске задним ходом, с поворотами для заезда в «ворота». Заезд в боксы для игры. Езда на коляске задним ходом. Езда «зигзагом» между «воротами». Заезд в боксы.

Форма контроля: наблюдение, беседа, самостоятельная работа.

8. Тактическая подготовка

Изучение новых тактических приёмов. Изучение новых тактических приёмов по видеороликам, путём наблюдения за соперниками в ходе соревнований и товарищеских встреч. Отработка разноплановых бросков. Отработка различных бросков: нижних, верхних, «плавных», резких, с накатом, с отскоком и изменением направления движения. Тренировки с

разностилевым соперником. Тренировки с «неудобным» соперником. Тренировки с заведомо сильным соперником.

Форма контроля: наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, броски на точность.

9. Психофизическая подготовка

Дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения на восстановление ЧСС. Товарищеские встречи. Товарищеские встречи – этап подготовки к соревновательной деятельности.

Форма контроля: наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, броски на точность.

10. Жесты и сигналы судей

Официальные жесты, сигналы судей. Показываемые судьёй официальные жесты.

Форма контроля: наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания.

Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения воспитанники:

- знают об условиях соревновательной деятельности;
- проявляют организованность, личную ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь и взаимоподдержку в коллективе, знают о значении здорового образа жизни;
- приобретут знания из специальной литературы, общения со спортсменами об игре бочче;
- разовьют глазомер, координацию движений, общую и специальную выносливость, меткость и точность при выполнении бросков мяча, общую физическую подготовку, укрепят мышечный корсет;
- разовьют образное и логическое мышление, необходимое для выполнения правильных тактических действий в игровой ситуации, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- будут уметь выполнять и применять на практике основные двигательные действия, следовать правилам игры, спортивной терминологии и жестам, указаниям судьи на корте;
- приобретут навыки работы в коллективе, самообслуживания.

1-й год обучения

Учащиеся будут знать:

- историю возникновения игры бочче;
- развитие игры Бочче в России и Татарстане;

- гигиенические требования на занятиях «Бочче»;
- правила безопасности при игре в бочче;
- правила игры, терминологию, применяемую в игре бочче;
- инвентарь для игры в бочче (мячи, цветовые указатели, измерительные приборы);
- требования к площадке для игры в бочче (освещенности, размерам);
- правила соревнований по бочче.

Учащиеся будут уметь:

- выполнять дыхательные упражнения на восстановление частоты сердечных сокращений;
- выполнять разминочные упражнения по подражанию и словесной инструкции;
- выполнять броски сверху, снизу на ближней, средней и дальней дистанции; накатывание мяча в индивидуальной, парной, командной игре;
- выполнять закрывание мячей, выстроенных на расстоянии 3-4 метров;
- выполнять выбивание «чужих» мячей с расстояния 3-4 метра;
- выполнять выбивание «джекбола» с расстояния 3-4 метра;
- выполнять различные броски: нижние, верхние, «плавные», резкие, с накатом, с отскоком и изменением направления движения;
- ездить на коляске по прямой и по кругу;
- знать и применять жест привлечения внимания судьи, положение игрока в момент обращения к судье.

2-й год обучения

Учащиеся будут знать:

- гигиенический режим (режим дня, питания, сна, зарядки, самомассаж и массаж);
- особенности индивидуальной и парной игры;
- официальные жесты и сигналы судьи, применяемые на соревнованиях;
- положения о районных и республиканских соревнованиях.
- требования к поведению спортсменов на соревнованиях.

Учащиеся будут уметь:

- выполнять дыхательные упражнения на восстановление частоты сердечных сокращений;
- выполнять разминочные упражнения;
- выполнять закрывание мячей, выстроенных в ряд на расстоянии 5 метров;
- выполнять выбивание «чужих» мячей с расстояния 5 метров;

- выполнять выбивание «джекбола» с расстояния 5 метров.

3-й год обучения

Учащиеся будут знать:

- правила безопасности при игре в бочче;
- новые тактические приёмы (по видеороликам, по результатам наблюдений и анализа игры соперников на соревнованиях и товарищеских встречах);
- особенности командной игры бочче.
- официальные жесты и сигналы судьи, применяемые на соревнованиях;
- положения о районных и республиканских соревнованиях;
- требования к поведению спортсменов на соревнованиях.

Учащиеся будут уметь:

- выполнять разминочные упражнения и дыхательные упражнения на восстановление частоты сердечных сокращений;
- применять тактические приёмы при игре бочче;
- выполнять закрывание мячей, выстроенных в ряд на расстоянии 6 метров;
- выполнять выбивание «чужих» мячей с расстояния 6 метров;
- выполнять выбивание «джекбола» с расстояния 6 метров.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Организация пространства образовательной организации

- Обеспечение возможности беспрепятственного доступа учащегося в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, осуществляющей образовательную деятельность
- Обеспечение возможности пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров до высоты не более 0,8 м; наличие специальных кресел и других приспособлений)

Организация пространства учебного помещения

- Корт с чистой, ровной и гладкой поверхностью (деревянный или покрытый плитками пол спортивного зала).
- Зонирование пространства спортзала на зоны для отдыха, занятий с закреплением местоположения в каждой зоне определенных объектов и предметов. Прием зонирования делает пространство спортзала узнаваемым, а значит – безопасным и комфортным для ребенка

с нарушением опорно-двигательного аппарата, обеспечивает успешность его пространственного ориентирования, настраивает на предлагаемые формы взаимодействия, способствует повышению уровня собственной активности.

- Предусмотрена зона для релаксации, мягкое ковровое покрытие, отсутствие острых углов на пути движения.

Технические средства обучения

1. Мячи. В набор мячей для бочче входят 6 красных, 6 синих и один белый мяч.
2. Таймер. По возможности таймер должен быть электронным.
3. Контейнер для Джек бола. Он должен позволять игрокам наблюдать, сколько мячей находится в контейнере, который располагается на видном для всех месте.
4. Красный / Синий цветной индикатор. Аналогичен ракетке в настольном теннисе, что позволяет игрокам четко видеть, какая сторона должна делать бросок.
5. Коляски, вспомогательные устройства (пандусы/желоба), устройства для головы, рук и др.

Формы аттестации / контроля и оценочные материалы

Текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения учащимся практических заданий.

Итоговый контроль реализуется в форме соревнований по бочче.

Программой предусмотрен также мониторинг освоения результатов работы по таким показателям как уровень физической подготовленности, развитие личных качеств учащегося, развитие социально-значимых качеств его личности, уровень общего развития и уровень развития коммуникативных способностей.

Формами и методами отслеживания является: анкетирование, педагогическое наблюдение, контрольные задания, мини-турниры, педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, активности обучаемого, анализ выполняемых на практике основных двигательных действий, личные беседы с учащимся, отзывы родителей.

Уровень физической подготовленности определяется при помощи двигательных тестов и прослеживается в Паспортах здоровья учащихся. В качестве тестов используются только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся. Тестирование проводится два раза в год (сентябрь, апрель).

Срок проведения	Виды работ	результат
сентябрь	Антропометрические данные, показатели здоровья и физической активности	Уровень подготовленности на начало учебного года
апрель	Антропометрические данные, показатели здоровья и физической активности	Уровень подготовленности на конец учебного года

Мониторинг результативности

Педагогический мониторинг	Мониторинг образовательной деятельности
Диагностика личностного роста и продвижения	Самооценка воспитанника
Анкетирование	Ведение дневника обучающегося
Ведение журнала учета или педагогического дневника	Ведение летописи
Введение оценочной системы	Оформление фотоотчетов
Педагогические отзывы	Оформление листов индивидуального образовательного маршрута

Определение цели, задач	Развитие личностных качеств	Развитие социально-значимых качеств	Создание условий для развития	Формирование и развитие коллектива
Предмет воспитания	внимательность настойчивость целеустремленность умение преодолевать трудности, любопытность, самостоятельность суждений	умение сотрудничать проявлять инициативу организаторские навыки	мелкой моторики пальцев логической последовательности действий пространственного мышления фантазии	коммуникативных качеств личности чувства взаимопомощи терпимости

Уровни сформированности	наличие – отсутствие устойчивое проявление осознанное формирование самовоспитание и саморазвитие		Единство: формальное, организационное, деловое, эмоциональное, ценностно-ориентационное
Формы и методы оценивания	включенное педагогическое наблюдение тесты, анкеты анализ выполняемых на практике основных двигательных действий самостоятельная работа отзывы родителей беседы с детьми рефлексия	наблюдение, анкетирование, тестирование, сравнительная характеристика	наблюдение, беседы, рефлексия, анализ анкет, анализ мероприятий

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бочке - программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады. Под редакцией Бойко О.Я. Екатеринбург, 2010.
2. 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.
3. Ганат С.А. Конспекты лекций по анатомии, физиологии и гигиене ребёнка. М., 2008.
4. Дополнительные общеобразовательные программы для детей с ОВЗ / Сборник материалов. СПб. Владос Северо-Запад, 2015.
5. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б., Васильева М.И. Физическая культура 1-11 классы: развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе. Волгоград, 2010.

6. Дараева Т.В. и др. Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа. М., 2010.
7. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М., 2007.
8. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб, 2010.
9. Киселёв Ю.Я. Психологическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М., 2009.
10. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М., 2010.
11. Сладкова Н.А. Паралимпийский Комитет России. Материалы к семинару по классификации спортсменов в бочча. М., 2011.
12. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы. М., 2010.
13. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие. М., 2004.

Интернет ресурсы

1. Презентация: основные тренировочные упражнения и приёмы бросков. М., 2012.
<https://pptcloud.ru/raznoe/osnovnye-trenirovochnye-uprazhneniya-i-priemy-broskov/>
2. Каталог материалов о физической и социальной адаптации инвалидов <http://rezeptспорт.ru/>

Приложение № 1

Информационная карта учебно-методического комплекса дополнительной образовательной программы:

1. Физические упражнения, направленные на коррекцию основных нарушений
2. Лечебно-коррекционные мероприятия
3. Дисциплины игры «Бочче» (индивидуальные, парные и командные)
4. Техническое оснащение занятий по «Бочче»
5. План-конспект занятия по Бочче «Отработка разноплановых бросков»
6. План-конспект занятия по Бочче «Игра на дальней дистанции. Броски сверху»
7. Положение об открытых республиканских соревнованиях по Бочче

8. Упражнения на развитие координации движений

Физические упражнения, направленные на коррекцию основных нарушений

- тренировку активного подъема головы из положения лежа на животе, на спине;
- тренировка опорности рук, ног;
- обучение поворотам;
- обучение присаживанию;
- тренировка сидения;
- обучение рефлексорному ползанию;
- тренировка ходьбы на коленях;
- тренировка ходьбы;
- тренировка равновесия;
- упражнения на развитие координации движений;

- дыхательные упражнения;
- упражнения при сколиотической осанке и сколиозе;
- упражнения для коррекции вогнутой, круглой, кругловогнутой спины;
- упражнения для коррекции контрактур – растягивающие упражнения;
- упражнения для развития мелкой моторики;
- релаксационные упражнения;
- психологическая настройка.

ЛЕЧЕБНО-КОРРЕКЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1. Нормализация положения кистей рук, раскрытие ладони

Развитие мелкой моторики осуществляется поэтапно и начинается с нормализации положения кисти и пальцев рук ребенка, необходимо раскрыть его ладонь так, чтобы пальцы были выпрямлены, большой палец отведён, а запястье разогнуто. Это можно сделать несколькими способами:

1. Развернуть руку в плечевом суставе наружу, разогнуть локоть, повернуть ладонью вверх:
 - а) руки ребёнка развёрнуты в стороны;
 - б) руки вытянуты вперёд.
2. Провести пальцем по тыльной стороне ладони ребёнка от большого пальца к мизинцу.

3. Погладить тыльную сторону ладони от кончиков пальцев к запястью.
4. Отвести большой палец в сторону.
5. Сильно сжать кулачок ребёнка.
6. Надавить на точку между костяшками среднего и безымянного пальцев.
7. Разогнув руку в локте, прижать ладонь к твёрдой поверхности и отводить пальцы, начиная от их основания.
8. Осторожно надавливая на плечи ребёнка, дать ему возможность опереться на раскрытую ладонь.
9. Пассивно удерживать раскрытую ладонь на мяче или плоской поверхности.
10. Пассивно поглаживать ладонью ребёнка разнофактурные предметы (мяч, мягкие игрушки, деревянные игрушки и т. д.).

2. Упражнения, направленные на увеличение подвижности суставов конечностей

Упражнение 1. Берём кисть руки ребёнка и производим с ней пассивно все физиологически возможные движения. Зафиксировав лучезапястный сустав одной рукой, другой стараемся раскрыть кисть и отвести большой палец. Отпустив кисть, мы, как правило видим, что она снова сжимается в кулак. Повторяем действие, удерживая кисть раскрытой в течение некоторого времени.

Упражнение 2. Для улучшения подвижности лучезапястного сустава выполняем в нём сгибание и разгибание, а также повороты кисти, придерживая этот сустав одной рукой. Движения выполнять осторожно, без рывков.

Упражнение 3. Осуществляем сгибание и разгибание в локтевом суставе, придерживая локоть одной рукой. Темп медленный или средний.

Упражнение 4 Пальцами одной руки фиксируем плечевой сустав ребёнка и производим в нём сгибание-разгибание (руку вверх-вниз) и отведение-приведение (руку вверх-вниз через сторону). Не допускаем при этом резких движений.

Упражнение 5. Сгибаем конечность в локтевом суставе и упираем ладонь ребёнка в ладонь родителя - инструктора. Затем, подталкивая снизу локоть ребёнка, производим разгибание - толчок вперед.

3. Развитие хватательных движений

Упражнения направлены на развитие хватательных умений.

1. Формирование умения удерживать вложенный в руку предмет.
2. Формирование умений соединять руки, исследовать своё тело, дотягиваться до предмета или частей тела (потрогать нос, уши, губы).
3. Формирование умения захватывать предметы из различных положений (прямо перед собой, сбоку, сверху, снизу, пересекая среднюю линию тела), контрастные по размеру, форме,

структуре различными способами: всей кистью, всеми пальцами, «щепоткой», большим и указательным пальцами, тремя пальцами (особенно удлиненных предметов, карандаша, ручки)

4. Формирование умения перекладывать предмет из одной руки в другую.

5. Формирование умения удерживать два предмета одновременно.

3. Развитие мелкой моторики

От координации пальцев и кисти зависит освоение различных спортивных действий инвалидами всех нозологических групп.

Для разработки кистей и пальцев рук используют мелкий инвентарь: разные по объему и весу мячи, надувные, пластмассовые, деревянные шары, мячики-ежики, флажки, ленты, резиновые кольца, обручи, гимнастические палки, кубики, мягкие модули.

Развивают мелкую моторику при помощи игровых и индивидуальных упражнений. К ним относятся:

- катание мяча, шарика, сидя на полу;
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками, одной;
- перебрасывание мяча из руки в руку;
- удары мяча об пол, в стену и ловля;
- броски мяча в цель;
- сжимание-разжимание кисти с резиновым кольцом;
- малоподвижные игры.

Такие упражнения способствуют развитию ловкости, умению управлять своими движениями, активируют моторику руки.

Тренировать изолированность движений рук можно в следующих упражнениях:

- последовательность движений «ребро-кулак-ладонь»;
- руки полусогнуты, опора на локти — встряхивание по очереди кистями;
- поочередная смена положений кистей, правой и левой (согнуть-разогнуть, повернуть ладонью к лицу — к столу);
- фиксировать левой рукой правое запястье — поглаживать ладонью правой руки, постукивать ладонью по столу и т. п.

Одновременно проводится работа и по развитию движений пальцев рук:

- «домик» (соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук);
- «корзиночка» (соединить лучезапястные суставы, кисти разогнуть, пальцы отвести);
- «кисточка» и т. д.

На формирование противопоставления первого пальца остальным, на свободное сгибание и разгибание пальцев рук без движений кисти и

предплечья рекомендуются следующие задания, при этом левая рука фиксирует правое предплечье:

- сжать пальцы руки — выпрямить,
- согнуть пальцы одновременно и поочередно;
- постучать каждым пальцем по столу под счет «один, один-два, один-два-три»;
- «коготки» (отвести и привести пальцы, согнуть и разогнуть с усилием);
- «зерно для птиц» (многократно сгибать и разгибать пальцы, легко касаясь концевой фалангой первого пальца остальных);

Параллельно с вышеописанными приемами работы необходимо обучение детей элементам **самомассажа кистей и пальцев рук**. Массаж является одним из видов пассивной гимнастики, оказывает положительное влияние на нормализацию мышечного тонуса, способствует развитию произвольности движений рук у детей.

Детей обучаем следующим приемам самомассажа: тыльной стороны кистей рук, ладоней и пальцев рук — поглаживание, растирание, надавливание.

Двигается подушечка большого пальца, положенного на тыльную сторону массируемой фаланги, остальные четыре охватывают и поддерживают палец снизу («спиралевидное» движение).

Если у ребенка отсутствует судорожный синдром, то в некоторых видах упражнений для усиления кинестетического раздражения можно использовать **специальный массажный мячик** или аппликатор Кузнецова.

С массажным мячом выполняются игровые упражнения:

- дети поочередно нажимают подушечками пальцев обеих рук на мяч;
- ведущей, затем другой ладонью проводят по всей поверхности массажера, движения «вперед — назад»;
- раскрытой рукой, ведущей, затем другой проводят по всей поверхности массажера круговыми движениями;
- подушечкой каждого пальчика «пробегают по дорожке» мяча по направлению к себе.

Тренируем жесты: показать, погрозить, подзвать, помахать рукой и т.д.

Для формирования **правильного дифференцированного захвата** детей необходимо учить брать предметы, контрастные по размеру, форме, структуре различными способами: всей кистью, всеми пальцами, «щепоткой», большим и указательным пальцами, тремя пальцами (особенно удлиненных предметов, карандаша, ручки). Для тренировки точности, нарушения которой встречаются у значительного количества детей, используем упражнения на помещение мелких предметов (бусин, фасоли, камешков) в сосуд с узким горлом. Применение для этой работы мелких предметов разных цветов или размеров необходимо для того, чтобы ребенок дифференцированно размещал предметы и прослеживал соответствующие движения руки, а также учился пересекать среднюю линию тела, получал тактильные и слуховые ощущения.

Вот несколько примеров **упражнений на расслабление**:

1. Ребенок указательным пальцем правой руки тянет на себя большой палец левой руки, который должен сопротивляться изо всех сил. Затем ребенок меняет руки.

2. Пальцами правой руки с усилием нажимает на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. Затем необходимо поменять руки.

3. Указательным пальцем правой руки ребенок с усилием нажимает на большой палец левой руки со стороны ладони. Большим пальцем необходимо сопротивляться. Затем ребенок меняет руки.

Пальчиковая гимнастика.

Педагог показывает ребенку различные фигуры из пальцев, а ребенок должен эти фигуры повторить самостоятельно. Например:

1. Сжимание пальцев в кулак и разжимание пальцев обеих рук одновременно, а затем по очереди.

2. Упражнение «Коза». 2-ой и 5-ый пальцы ребенок выпрямляет, а остальные пальцы согнуты.

3. «Кулак-кольцо». Пальцы одной руки сжимаются в кулак, а пальцы другой руки образуют кольцо, затем положения рук меняются.

4. 2-ой и 3-ий пальцы рук выпрямлены, остальные согнуты. Если у ребенка не получается повторить упражнение, педагог помогает ему. Если ребенок показывает упражнения практически без ошибок, то упражнения можно усложнить, а именно ребенок закрывает глаза, педагог устанавливает определенное положение пальцев ребенка. Ребенка просят запомнить это положение, а затем убирают это положение пальцев, а ребенок должен открыть глаза и восстановить его.

5. Можно также предложить ребенку игру «Волшебный мешок». В небольшой непрозрачный мешок складывают различные небольшие предметы. Например, кубик, ключ и т.д. ребенка просят опустить руку в мешок и, не глядя нащупать там какой либо предмет, сказать, что это за предмет, а затем достать его.

Эти упражнения стимулируют кинестетические ощущения в пальцах ребенка и эффективны как при доминировании двигательных, так и интеллектуальных нарушениях (Н.П. Вайзман). После пальчиковой гимнастики и упражнений на формирование пальцево-ладонных захватов проводят опять упражнения на растяжение. Их цель – расслабление мышц и снятие напряжения после работы

Дисциплины

В игре 7 дисциплин. Каждая дисциплина предполагает участие спортсменов любого пола. Это следующие дисциплины.

Индивидуальные дисциплины

- Индивидуальная ВС1
- Индивидуальная ВС2

- Индивидуальная ВС3
- Индивидуальная ВС4

В индивидуальных дисциплинах матч состоит из 4 эндов. Каждый спортсмен начинает 2 энда, то есть бросает Джек в двух эндах из четырёх. У каждого спортсмена 6 цветных мячей. Сторона, играющая красными мячами, занимает третий игровой бокс, а сторона, играющая синими мячами, занимает четвёртый игровой бокс. В Комнату ожидания спортсмен имеет право принести 6 красных мячей, 6 синих мячей и 1 Джек.

Парные дисциплины

- Пары – для игроков, классифицированных как ВС3;
- Пары – для игроков, классифицированных как ВС4.

Пара ВС3

Спортсмены должны классифицироваться как пригодные для участия в индивидуальной дисциплине ВС3. Пара ВС3 может включать одного заменяющего игрока. Исключения могут быть только с разрешения BISFed, и его решение является окончательным. Пара ВС3 должна включать на корте как минимум одного игрока с ДЦП. У каждого игрока есть спортивный ассистент, который следует правилам для спортивных ассистентов

Пара ВС4

Спортсмены должны классифицироваться как пригодные для участия в индивидуальной дисциплине ВС4. Пара ВС4 может включать заменяющего игрока. Исключения только с разрешения BISFed, и его решение является окончательным. Спортсмены, играющие ногой, могут иметь спортивного ассистента, который следует правилам для спортивных ассистентов

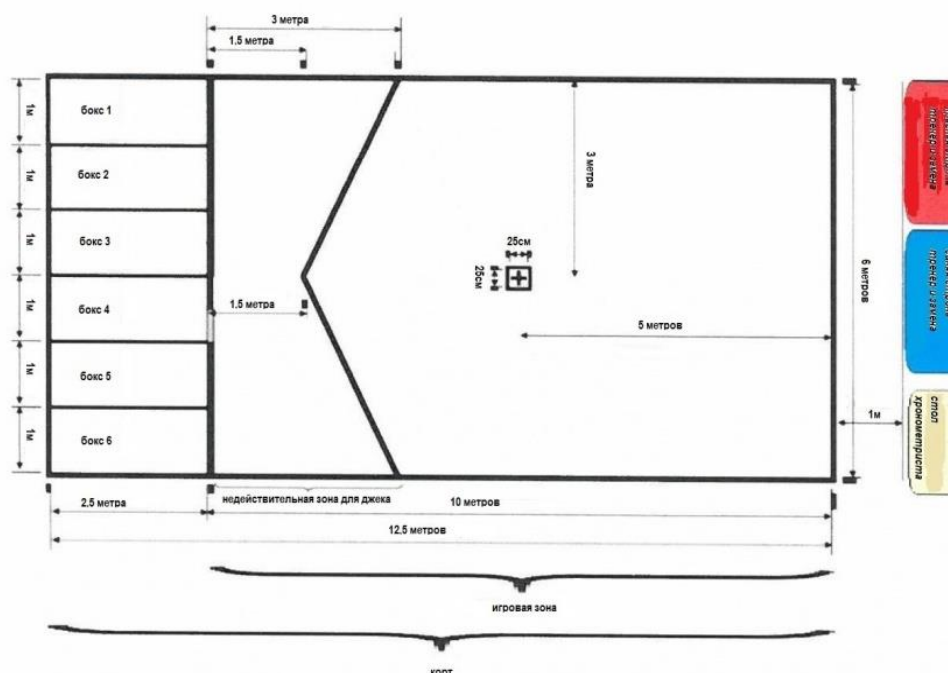
В парных дисциплинах ВС3 и ВС4 матч состоит из 4 эндов, каждый спортсмен начинает энд, то есть бросает Джек, данное право передаётся в порядке нумерации от второго игрового бокса до пятого. У каждого спортсмена 3 цветных мяча. Сторона, играющая красными мячами, занимает второй и четвёртый игровые боксы, а сторона, играющая синими мячами, занимает третий и пятый игровые боксы

Командная дисциплина

Спортсмены должны классифицироваться как пригодные для участия в индивидуальных дисциплинах ВС1 или ВС2. Команда должна проводить матч, всё время имея не менее одного игрока ВС1 на корте. Каждой команде разрешено иметь одного спортивного ассистента, который следует правилам для спортивных ассистентов (ст. 3.6). Каждая команда может включать не более двух заменяющих игроков. Если в команде два заменяющих, то она должна включать двух игроков ВС1.

Матч состоит из 6 эндов. Каждый спортсмен начинает один энд, то есть бросает Джек, данное право передаётся в порядке нумерации от первого игрового бокса до шестого. У каждого спортсмена 2 цветных мяча. Сторона, играющая красными мячами, занимает первый, третий и пятый игровые боксы, а сторона, играющая синими мячами, занимает второй, четвёртый и шестой игровые боксы.

СХЕМА КОРТА ДЛЯ ИГРЫ В БОЧЧА



Все отметки на корте должны быть такого размера – от 1.9см до 7см в ширину, также они должны быть легко различимы. Клейкая лента может использоваться для разметки линий. Толстая лента, шириной 4см – 7см, используется для обозначения боковых линий, бросковой линии и V-линии. Тонкая лента, шириной от 1.9см до 2.6см, используется для внутренних линий, линий, разделяющих игровые боксы, зону штрафного броска и крест. Внутренний размер зоны штрафного броска – 25см x 25 см. Тонкая лента должна быть наклеена снаружи квадрата зоны штрафного броска.

Техническое оснащение занятий «Бочче»

Проверка оборудования и мячей

Любое оборудование, требующееся для проведения соревнований, должно быть предоставлено Организационным Комитетом и одобрено Главным Техническим Делегатом BISFed.

Проверка мячей и оборудования должна проходить до начала соревнований. Главный судья и/или назначенный им человек проведёт проверку желобов и мячей во время, отведённое Главным Техническим Делегатом. В идеале, проверка должна проходить за 48 часов до начала соревнований. Мячи, не прошедшие проверку, будут удержаны до окончания соревнований. Перчатки, шины и другие приспособления, используемые спортсменами на корте, должны быть одобрены Классификаторами и должны быть принесены на поверку оборудования. Мячи, которые предоставляет Организационный Комитет, также должны пройти проверку.

Корт

Покрытие корта должно быть ровным и гладким (например, полированный бетон, дерево, натуральный или синтетический каучук). Поверхность должна быть чистой. Ничто не должно мешать мячам катиться по поверхности (например, порошки любого вида).

Размеры корта – 12.5м x 6м с шестью игровыми боксами. Все измерения внешних линий производятся внутри измеряемых линий. Линии, разделяющие игровые боксы и обозначающие крест, измеряются с помощью тонкой линии, проведённой карандашом, с лентой едва выходящей за данные отметки. Линия броска и V-линия должны быть помещены внутри зоны, недействительной для Джек-бола.

Табло для счёта

Табло для счёта должно располагаться в таком месте, откуда бы его могли видеть спортсмены, участвующие в игре.

Счётчики времени

Когда это возможно, счётчики времени должны быть электронными.

Индикатор цвета

Индикатор цвета – это цветная ракетка, которая используется судьёй, чтобы показывать, какая сторона (красная или синяя) бросает следующей. Судья использует индикатор и собственные пальцы, чтобы показывать счёт в конце каждого энда и в конце матча.

Измерительные приборы

Шаблоны для измерения окружности мячей, ленты, калиперы, «щупы», фонарик и т.д. используются для измерения на корте.

Мячи для игры в бочча

Комплект мячей для игры в бочча состоит из шести красных, шести синих и одного Джека. Мячи, используемые на соревнованиях должны подходить под критерии, которые утвердили в BISFed

Каждый спортсмен и команда могут использовать свои собственные цветные мячи. Если проходит индивидуальная игра, спортсмен может использовать свой собственный Джек, в командной или парной игре используется только один Джек.

Мячи, предоставляемые Организационным Комитетом, могут использоваться только теми спортсменами, которые не принесли свои мячи в callroom, или те, чьи мячи не прошли случайную проверку.

Критерии мячей

Вес 275 г +/- 12 г.

Длина окружности: 270 мм +/- 8 мм.

На мяче не должно быть никаких товарных знаков.

Мячи должны быть яркой окраски (красного, синего и белого цвета), в хорошем состоянии, без видимых царапин. Не разрешены никакие наклейки на мячах. Главный Судья и Главный Технический Делегат принимают финальное решение.

Вспомогательные устройства

Такие вспомогательные устройства, как желоба и поинтеры, используемые спортсменами ВСЗ, должны быть одобрены на Проверке оборудования на каждом соревновании. Перчатки и шины должны быть одобрены классификаторами и принесены на Проверку оборудования.

Желоб, положенный на бок, должен уместиться в пределах площадки размером 2,5 м х 1 м. Желоба, включая расширители и основу, во время замеров должны быть полностью расправлены.

Вспомогательные устройства не должны содержать механических приспособлений, которые могли бы способствовать толканию или замедлению движения мяча, ориентации на скате с желоба (лазеры, уровни, тормоза, оптические устройства и пр.). Такие приспособления не разрешены для использования в Комнате ожидания, ни на корте. Как только мяч высвобождается игроком, ничто не должно мешать на его пути.

Во время того, как выпускается мяч, желоб не должен нависать над бросковой линией.

Нет ограничений по длине поинтеров, находящихся во рту, на голове или в руке.

В начале каждого энда желоб нужно двигать по крайней мере на 20 см влево и на 20 см вправо сразу после того, как судья покажет цвет, обозначающий, чья очередь бросать Джек, 15.2.2. То же самое необходимо сделать перед броском штрафных мячей.

Во время матча игрок может использовать более одного вспомогательного устройства. Игрок может произвести замену устройства только после указания судьи, что его очередь бросать. Все вспомогательные устройства должны находиться в боксе игрока, иначе судья накажет игрока по правилу

Если желоб ломается во время периода в индивидуальной или парной игре, время должно быть остановлено и игроку будет дано десять (10) минут на ремонт желоба. В парных играх игрок может поделиться своим желобом с товарищем по команде. Подменяющий желоб должен быть заменен между периодами (Главный судья должен быть об этом уведомлен).

Спортсмены, которым необходимы перчатки и/или шины, должны иметь документальное подтверждение от Классификаторов.

Коляски

Коляски для соревнований должны быть максимально приближены к обычному стандарту. Разрешается использование скутеров. Нет запрета на высоту сиденья для игроков класса ВС3. Для остальных классов ограничение составляет 66 см от земли до самой нижней части, в которой таз спортсмена соприкасается с сиденьем. Если коляска ломается во время матча, время должно быть остановлено и спортсмену будет дано десять (10) минут для удаления неисправностей. Даже если коляску починить не удаётся, спортсмен обязан продолжить игру или проиграть матч по правилу

План-конспект занятия по Бочке «Отработка разноплановых бросков»

Тема: Отработка разноплановых бросков

Цель:

1.Образовательная - закрепление правил игры бочке как средства развития двигательной активности, коммуникации и социализации.

2. Развивающая - развитие пространственной ориентировки и точности движений

3.Воспитательная - воспитывать наблюдательность и внимание, формировать навыки сотрудничества с партнерами по команде.

4. Коррекционная - корректировка мышечных усилий; формирование правильной осанки, улучшение подвижности в суставах, улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Место проведения: спортивный зал.

Время проведения: 45 минут.

Оборудование занятия: набор мячей для бочка, конусы, медбол (0,5кг), набивные мячи (1кг), утяжелители ручные (от 0,5 кг до 1кг), гантели наборные, жгут медицинский, обручи, свисток, маты, гимнастические скамейки, стулья.

Методы обучения: практические, беседа, игра, показ.

Формы организации учебного процесса: ознакомления с новым материалом

Форма организации деятельности: групповая, индивидуальная.

Тип занятия: обобщающее (занятие формирования умений и навыков, целевого применения усвоенного)

Количество участников: 9 человек.

№ п\п	Содержание	Дози-ровка	Методические указания
Подготовительная часть 10 мин			
1.	Построение на колясках в шеренгу. Руки навверх растянуться.	3 мин	На вдохе
2.	Сообщение целей и задач	4 мин	Напомнить о ТБ
3.	ОРУ (общеразвивающие упражнения) шагающие движение руками вдоль обода коляски	3 мин 10-20 раз	Удержание на статику
Основная часть 20 мин			
1.	Силовые упражнения с использованием инвентаря: - медбол (0,5кг); - набивные мячи (1кг); - утяжелители ручные (от 0,5 кг до 1кг); - гантели наборные; - жгут медицинский.	9 мин	Выполнение упражнения 3 подхода, начиная с 15 бросков, каждую последующую серию уменьшаем на 5 бросков.
2.	Выносливость - увеличение серий упражнений; - скоростные упражнения; - дыхательные упражнения.	4 мин	Можно объединить с силовыми нагрузками, тем самым уменьшаем временной интервал и количество бросков, но увеличиваем частоту бросков.
3.	Координация:		

4.	<ul style="list-style-type: none">- Динамичное управление коляской;- Упражнения змейка, восьмерка;- Быстрая корректировка коляски в боксе. Техника отработки разноплановых бросков <ul style="list-style-type: none">- упражнения с использованием инвентаря 1. Усовершенствование техники разноплановых бросков. <ul style="list-style-type: none">а) Броски на мат;б) Броски через скамью:<ul style="list-style-type: none">- упражнения на точность с улучшением предыдущего результата;в) использование обручей разного диаметра;- упражнения на ближнюю, среднюю и дальнюю дистанцию;г) Использование не больших конусов; <ul style="list-style-type: none">- упражнения на силу броска с использованием ручных утяжелителей.	2 мин	Выполняются упражнения на фигурное вождение коляски
		5 мин	Выполняются 5 серии по 13 бросков Обручи, конусы, маты, гимнастические скамейки, стулья Разбивка мячей сверху Процентное соотношение контролируется педагогом В зависимости от диаметра обруча, считается количество мячей на бросок Выставление конусов на разные дистанции, с последующим подкатом мячей к ним Делать максимально дальние броски, как ориентир можно выставить конус
Игровая часть			
1.	Закрепление выполненных упражнений в игровом процессе	10 мин	Не менее двух игр
Заключительная часть			
1.	Обсуждение тренировочного и игрового процесса.	5 мин	Выявление педагогом ошибок. Тактика игры. Организованный выход из зала.
2.	РЕФЛЕКСИЯ: «Чем понравилось занятие?», «Что нового вы узнали?», «Чему научились?»		
3.	Домашнее задание		
4.	Организационный уход из зала		

План-конспект

занятия по Бочче «Игра на дальней дистанции. Броски сверху»

Тема – Игра на дальней дистанции. Броски сверху

Цель:

1.Образовательная - закрепление техники выполнения бросков сверху

2. Развивающая - развитие координационных способностей

3.Воспитательная - воспитание чувства коллективизма в процессе игры в бочке.

4. Коррекционная - развитие предметно-манипулятивной деятельности рук (пальцев рук),корректировка мышечных усилий.

Место проведения: спортивный зал.

Время проведения: 45 минут.

Оборудование занятия: набор мячей для бочке, конусы, теннисные мячи, стулья, обручи, свисток.

Формы организации учебного процесса: закрепление пройденного материала

Форма организации деятельности: групповой, фронтальный, индивидуальный.

Тип занятия: обобщающее (занятие формирования умений и навыков, целевого применения усвоенного)

Количество участников: 11

№ п\п	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть 10 мин			
1.	Построение на колясках в шеренгу. Руки на вверх растянутся.	3 мин	На вдохе
2.	Сообщение целей и задач	4 мин	Напомнить о ТБ
3.	ОРУ (общеразвивающие упражнения) на стульях	3 мин	Потягивания, повороты, наклоны, приседания
Основная часть 25 мин			
1.	Фронтальная работа: Упражнения с теннисными мячами - подбрасывания правой, левой рукой - ловля мяча правой, левой рукой - ударные упражнения и ловля - броски мяча правой и левой рукой	5 мин по 10 раз	упражнения выполнять кистью
2.	Работа в парах: Упражнения с мячами по бочка - броски нижние - броски верхние - подкаты	5 мин по 10 раз	упражнения выполнять на точность попаданий
3.	Работа в группах: - броски сверху на точность на заданное расстояние 3, 5, 7 м.	5 мин	упражнения выполнять на точность попаданий
4.	Учебная игра	10 мин	
Заключительная часть 10 мин			
1.	Обсуждение тренировочного и игрового процесса.	10 мин	Выявление педагогом ошибок. Организованный выход из зала.
2.	РЕФЛЕКСИЯ: «Чем понравилось занятие?», «Что нового вы узнали?», «Чему научились?»		
3.	Домашнее задание.		
4.	Организационный уход из зала		

Упражнения на развитие координации движений

Упражнение 1. Сидя на стуле или стоя. Взять с пола мяч, поднять его над головой и опустить точно на то же место.

Упражнение 2. Сидя на стуле или стоя. В руках мяч. Повороты туловища в стороны с отведением в ту же сторону рук с мячом.

Упражнение 3. Сидя или стоя. Руки на уровне плеч. Сгибание и разгибание в локтевых суставах, затем сгибание в локтевом суставе одной руки с одновременным разгибанием другой руки в том же суставе.

Упражнение 4. Поднимание одной руки вверх, другой в сторону.

Упражнение 5. Поднимание рук и разведение ног.

Упражнение 6. Парные упражнения. Бросать друг другу мяч. Броски выполнять под руку, под ногу, из-за спины, над головой и т. д.

Упражнение 7. Одновременное сгибание ц, разгибание пальцев рук и ног.

Упражнение 8. Одновременные сгибания пальцев рук и разгибание пальцев ног.

Упражнение 9. Сидя в коляске. Руки с гантелями между ногами, большие пальцы направлены вниз и внутрь. Прямые руки разведите по диагонали в стороны и вверх до уровня плеч.

Упражнение 10. Сидя в коляске. Одна рука за головой, другая в сторону ладонью кверху. Прогибания с небольшим поворотом туловища в сторону правой руки. Сменить положение рук и проделать то же в обратную сторону. На четыре счета - вдох и основное движение, на следующие четыре счета - выдох и возвращение в исходное положение. Это и каждое последующее упражнение выполняются в течении одной, двух минут. Упражнение 11. Круговые движения во всех суставах рук. Сначала кистями, затем в ту же сторону предплечьями и наконец прямыми руками. Потом то же самое, в противоположную сторону. С каждым циклом амплитуда движений увеличивается. Упражнение 12. Круговые движения головой, начиная с небольшой амплитуды, как бы постепенно раскручивая голову по спирали, но при этом, замедляя движения так, чтобы при максимальной амплитуде один круг выполнялся на пять счетов. Продолжительность - одна минута. Упражнения 15 и 16 требуют особого внимания. Сидячий образ жизни способствует появлению так называемой круглой спины, что приводит к выпячиванию брюшной стенки и нарушению работы внутренних органов. Чтобы избежать этого, надо постоянно тренировать мышцы спины и развивать способность прогибаться в грудном и поясничном отделах позвоночника.

Упражнение 13. Оттолкнитесь руками от подлокотников коляски или бедер и как можно больше прогнитесь, отведя плечи и голову назад. Прочувствуйте напряжение мышц спины. С каждым разом старайтесь меньше помогать руками. Ритм упражнения: 5 секунд удержания прогиба, 5 секунд расслабления. Начните с минуты, доводя продолжительность всего упражнения до ощутимого утомления мышц спины.

Упражнение 14. Переплетаем пальцы, вывернем переплетение и тянемся к потолку вывернутыми руками.

Упражнение 15. Сидя в коляске, ложимся так, чтобы грудь располагалась на коленях. В это время сцепляем руки за спиной и поднимаем как можно выше — 5-6 раз.

Упражнение 16. Сидя прямо. Согнутая рука заводится за затылок и опускается вдоль спины, стремясь как можно ниже. Каждой рукой до 8 раз.

Упражнение 17. Отведение плеч назад. Сидя стуле или стоя самостоятельно или принудительно отвести плечи назад, максимально сведя лопатки, зафиксировать это положение на несколько секунд, а затем вернуться в исходное положение.

Упражнение 18. Упражнение с предметом. Сидя на стуле, взять в руки гимнастическую или любую палку двумя руками хватом сверху (четыре пальца наверху, большой — снизу) и положить ее на плечи за голову. Медленно выпрямить руки вверх из-за головы самостоятельно или принудительно и вернуться в исходное положение. При выполнении движения вверх прогнуть поясницу. Повторить 10 раз, отдохнуть и снова повторить 10 раз.

Упражнение 19. Вращение руками. Это упражнение укрепляет мышцы плечевого пояса, участвующие во вращательных движениях рук. Сильный плечевой пояс способен противостоять сгибанию тазобедренного сустава, тем самым удерживая туловище в вертикальном положении. Упражнение можно выполнять, сидя на стуле или на коленях взрослого человека, если ребенок не ходит. Самостоятельно или принудительно поднять руки в стороны до уровня плеч, следя за тем, чтобы они были на одном уровне и параллельны полу. Выполнять вращательные движения руками вперед ладонями вниз от 5-10 до 20-30 раз. После небольшого отдыха повернуть руки ладонями вверх (самостоятельно или принудительно) и выполнять круговые движения назад в сторону больших пальцев.