

**Управление образования, культуры, молодежной политики, туризма
и спорта Администрации Томского района**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ СВЕТЛАНЫ МИРОНОВОЙ»
ТОМСКОГО РАЙОНА**

Принята на заседании
Педагогического совета МБОУ
ДО «СШ им. С. Мироновой»
Томского района
Протокол от 27.03.2025 № 3

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО «СШ им.
С. Мироновой» Томского района
В.Н. Конев
Приказ № 46 от 27.03.2025

**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«БОЧЧЕ»**

Базовый уровень

**Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации – 1 год (184 ч.)**

Составители:
инструктор-методист
Кузьмина Наталия Николаевна,
тренер-преподаватель
Сойдо Андрей Викторович

с. Итатка, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «БОЧЧЕ»

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
	Пояснительная записка	3
1.	Нормативная часть	6
1.1	Учебный план	9
1.2	Контрольные нормативы ОФП	10
1.3	Контрольные нормативы СФП	14
2.	Методическая часть.	15
2.1	Методика обучения БОЧЧЕ. Техничко-тактическая подготовка	29
2.2	Теоретическая подготовка	35
2.3	Игровой метод в учебно-тренировочном процессе	36
2.4	Воспитательная работа и психологическая подготовка	37
2.5	Восстановительные средства и мероприятия	43
2.6	Материально-техническое обеспечение	43
	Перечень информационного обеспечения	45
	Приложение № 1. Основы игры в бочче. Теоретическая подготовка.	46
	Приложение № 2. Основы игры в бочче. Практическая подготовка.	53
	Приложение № 3. Таблица оценивания развития качеств обучающихся.	55
	Приложение № 4. Терминологический справочник.	56

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

МБОУ ДО «Спортивная школа имени Светланы Мироновой» Томского района (далее Учреждение) является Муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования, которое в соответствии с Уставом реализует дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта.

Настоящая адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бочче» направлена на расширение знаний и представлений о здоровом образе жизни и спорте, формирование основных навыков сохранения здоровья; адресована учащимся с ограниченными возможностями здоровья от 8 до 18 лет (без специальной спортивной подготовки), относящимся к нозологической группе «лица с интеллектуальными нарушениями», имеющим диагноз согласно МКБ–10 «Легкая степень умственной отсталости» (шифр диагноза F70).

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
- Федеральный закон от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 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 до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022 г);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р;
- Письмо Минобрнауки от 29.03.2016 №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»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБОУ ДО «СШ им. С. Мироновой» Томского района.

В соответствии с Конституцией Российской Федерации и Законом «Об образовании» дети с ограниченными возможностями имеют равное со всеми право на образование. Для них предусматривается создание специальной коррекционно-развивающей среды, обеспечивающей адекватное условие и равные возможности для получения образования, лечения и оздоровления, коррекцию нарушения развития и реабилитацию, социальную адаптацию.

Бочче – уникальный, активно развивающийся паралимпийский вид спорта; спортивная игра на точность, принадлежащая к семье игр с мячом, близкая к боулингу. Слово «бочче» итальянского происхождения и переводится как «шары».

И бочче, и боулинг, имеют общие истоки в античных играх, распространенных на территории Римской империи. Вообще, метание шаров по цели – одна из самых древних игр, известных человечеству. Графические изображения фигур, подбрасывающих шар или отшлифованный камень, датируются 5200 годом до н. э. Около 800 года до н.э. игра перебралась из Египта в Грецию. Древние римляне узнали игру от греков, и бочче распространилась по всей Римской империи. С 2005 года бочче включена в программу Специальной Олимпиады России.

Игра (индивидуальная или командная) в бочче состоит из четырех периодов для индивидуальной игры и шести — для командной. Каждый период начинается с вбрасывания на поле «Джека» — это белый мяч-мишень. Затем игрок (или игроки) бросают шесть мячей таким образом, чтобы они оказались как можно ближе к «Джеку». За каждый мяч, который ближе к «Джеку», чем мяч соперника, игрок получает одно очко. Побеждает тот игрок (или команда), который за всю игру наберет больше очков.

Игра в бочче проводится на площадке, размеры которой должны быть 26,5 на 3 м. Набор для игры содержит четыре одноцветных шара (изготавливаются из металла и имеют диаметр от 9 до 11 см и вес от 900 до 1200 г) и один маленький шарик (его диаметр составляет 4 см). Играть могут от одного до четырех человек. В ходе игры этими мячами совершаются броски, которые могут быть двух видов: подкат своего шара к маленькому шару («паллино»); броски, которые совершаются для того, чтобы выбить шары соперника, носят название «раффа» и «волло».

Смысл игры состоит в том, чтобы ввести в игру все свои шары (игроки совершают броски по очереди, которую устанавливают самостоятельно). На бросок выделяется одна минута. Задача — бросить свой шар как можно ближе к паллино (маленькому шару). Задача соперника состоит в том же, но можно еще и выбивать шар друг друга. По итогам всех бросков подводится счет — очки начисляются за каждый шар, который находится ближе к паллино. В общей сложности за все раунды необходимо набрать 13 очков.

Занятия бочче помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма, развивают глазомер, помогает научиться стратегическому мышлению, тренируют терпение и выдержку.

Актуальность программы.

Существуют нерешенные педагогические проблемы, ограничивающие развитие детей с ОВЗ, приобретение ими жизненно важных знаний, умений, физических качеств, воспитанности такого уровня, который позволил бы им адаптироваться к предстоящей самостоятельной жизни, социальным нормам. К факторам, оказывающим негативное влияние на социализацию детей, относятся: замкнутость системы образования детей с ОВЗ, отсутствие полноценного общения, недооценка необходимости двигательной активности и возможности коррекции нарушений организма и личности ребенка средствами АФК. Физическая культура и спорт являются важным фактором развития физического и психологического здоровья и социально-бытовой адаптации ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Органические нарушения в большей или меньшей степени приводят к нарушению функций организма в целом, значительно ухудшают координацию движений, затрудняют возможность социального контакта с окружающим миром. В этих условиях появляется чувство тревоги, теряется уверенность в себе и даже чувство собственного достоинства.

Активные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия позволяют лучше владеть своим телом, восстанавливают психическое равновесие, возвращают чувство уверенности в себе,

дают новые возможности самообслуживания и, в итоге, возврата к активной жизни. Привлечь детей с ограниченными возможностями здоровья к занятиям спортом – значит, во многом восстановить у них утраченный контакт с окружающим миром.

Актуальной на сегодняшний день становится проблема подбора средств адаптивной физической культуры, которые были бы содержательными, отличались конкретностью, простой наглядностью.

Развитие спорта 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.

Игра в бочче активно воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и самосознание. Регулярные занятия бочче развивают ловкость, реакцию, выносливость, координацию движений, глазомер. Она доступна людям самых разных возрастов. В настоящее время это одна из самых популярных игр в мире: и как средство проведения досуга, и как часть так называемого большого спорта. Бочче является наиболее действенным средством для восстановления двигательных возможностей. Правильно спланированная двигательная деятельность содействует коррекции координации, формированию двигательных умений и навыков.

Новизна Программы заключается в том, что в учебно – тренировочном процессе в качестве средства формирования культуры здорового образа жизни у обучающихся с ментальными нарушениями предлагается использовать теоретические занятия, представляющие собой синтез знаний об основных факторах здорового образа жизни и направленные на усвоение умений и навыков сохранять собственное здоровье, создание положительной мотивации к здоровому образу жизни и усвоение знаний валеологического характера. В качестве коррекции отклонений в состоянии здоровья и социализации в обществе предлагается обучение бочче.

Отличительные особенности Программы в том, что:

- наряду с практическим материалом, содержания занятий по бочче, организуемых с целью коррекции отклонений в состоянии здоровья детей с ЗПР, предлагаются темы теоретических занятий по формированию культуры здорового образа жизни;
- описываются методические приемы игры в бочче, используемые на практических занятиях, позволяющие нормализовать психоэмоциональное состояние занимающихся;
- предлагаются игры, направленные на коррекцию психических процессов занимающихся;
- применяются коррекционные упражнения для развития физических качеств обучающихся.

Кроме того, настоящая Программа даёт возможность каждому ребёнку с ограниченными возможностями здоровья, вне зависимости от уровня физической подготовленности, овладеть навыками игры в бочче. Данный вид спорта 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.

Цель программы - развитие интереса и двигательных способностей детей с ограниченными возможностями здоровья, воспитание привычки к активным занятиям физическими упражнениями средствами и методами игры бочче, социальная адаптация занимающихся через совместную игровую, соревновательную деятельность.

Задачи программы:

Образовательные

- обучение учащихся навыкам игры в бочче;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями игры «бочче» и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
- повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и совершенствование соревновательного опыта;
- привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции

воспитательные

- воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- привитие интереса к спортивной игре «Бочче»;

развивающие

- развивать физические качества: «быстрота», «ловкость», «гибкость», глазомер, быстроту реакции;
- развивать специальные спортивно-технические навыки.

Учитывая особенности психомоторного недоразвития, физической и психической ретардации, трудностей восприятия учебного материала, при подборе средств необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами:

- 1) создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;
- 2) стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;
- 3) максимально активизировать познавательную деятельность;
- 4) ориентироваться на сохранные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;
- 5) при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому методу. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал;
- б) упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Общие требования к организации учебно-тренировочной работы.

Программа предназначена для обучающихся с лёгкой степенью умственной отсталости. У таких детей мало развита речь, бедный словарный запас. Коммуникативные навыки у них развиты слабо, дети с трудом вступают в контакт с незнакомыми людьми, им трудно войти в общество обычных людей, их часто не принимают и не понимают, им присущи следующие нарушения:

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

Зачисление обучающихся на программу производится без предварительного отбора, главным условием для зачисления является отсутствие противопоказаний для занятий избранным видом спорта, что подтверждается справкой от врача.

Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно– тренировочной и соревновательной работы. Рекомендуемый минимальный состав группы 6 человек, максимальный 12 человек.

Объем, срок освоения программы.

Общий объём программы составляет 184 часа в учебный год, по 4 часа каждую неделю. Срок освоения программы – 1 год (46 недель).

Формы обучения.

Основной формой организации учебного занятия являются очные практические занятия, теоретическая часть которых проходит в виде лекции или беседы.

Выполнение заданий может выполняться с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся, следует больше внимания уделять занятиям с малыми группами и индивидуальным занятиям, занятиям парами.

Режим занятий.

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (1 час – 45 минут). Нагрузка может быть снижена в зависимости от самочувствия и индивидуальных особенностей учащихся, но не более чем на 25%. Период занятий с 1 сентября по 19 июля учебного года. Предложенный режим занятий даёт возможность детям поддерживать свою спортивную форму, исключает физическую перегрузку и создает условия для максимальной реабилитации и социально-бытовой адаптации ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

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

Теоретическая подготовка – процесс овладения специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

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

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

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

Способы определения результативности реализации Программы: промежуточное и итоговое тестирование по физической подготовке и игре в бочке.

Формы подведения итогов: документальные формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы отражают достижения каждого обучающегося. К ним относятся протоколы сдачи промежуточных и итоговых контрольных нормативов.

Рекомендуемые параметры по наполняемости учебных групп и объему учебно-тренировочной нагрузки

Таблица № 1

Возраст для зачисления	Минимальная-максимальная наполняемость	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество занятий в неделю	Количество часов в год	Требования по общей и специальной физической подготовке на конец учебного года
8 – 17	6 – 12 чел	4	2	184	Прирост индивидуальных показателей по ОФП

Расписание занятий составляется педагогом и утверждается администрацией Учреждения с учетом наиболее благоприятного режима учебно-тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2-х академических часов.

При реализации Программы педагогу предоставляется право самостоятельно планировать и осуществлять процесс реализации программы, в рамках которой он может:

- изменять последовательность изучения вопросов в пределах темы;

- самостоятельно отбирать из каждого раздела наиболее значимый материал, включать дополнительный материал, не нарушая при этом логику изучения программы и соблюдая ее соответствие основным требованиям к знаниям, умениям и навыкам обучающихся;
- использовать методические рекомендации, как из числа действующих, так авторские. Ему также предоставляется возможность свободного выбора методических путей и организационных форм обучения (подготовки), проявляя творческую инициативу.

В случае необходимости объединения в одну учебную группу занимающихся, разных по возрасту, функциональному классу или уровню спортивной подготовленности, разница в степени функциональных возможностей не должна превышать трех функциональных классов, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов, а их количественный состав превышать двух количественных составов с учетом правил техники безопасности на учебно – тренировочных занятиях.

При составлении учебного плана надо учитывать режим учебно-тренировочной работы из расчета 46 недель занятия в условиях школы и 6 недель в условиях летнего лагеря или по индивидуальной программе на период летнего, активного отдыха.

Соотношение часовых нагрузок в годовом учебном плане в (%)

Таблица № 2

№	Наименование разделов	Соотношение часовых нагрузок, %
1.	Теория	4
2.	Практика	96
	<i>из Практики:</i>	
	<i>Общая физическая подготовка</i>	68
	<i>Специальная физическая подготовка</i>	26,1
	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	1,3
	<i>Медицинский осмотр и восстановительные мероприятия</i>	3,6

Распределение времени для развития качеств от общего времени ОФП, зависит от возраста обучающихся из которых сформированы спортивно – оздоровительной группы. Показываем на примере возрастов, часто формирующихся группы спортивно – оздоровительного этапа

Таблица № 3

качества	Возраст				
	8 – 10 лет	10 – 13 лет	13-14 лет	15-18 лет	16-18 лет
Выносливость	20 - 25%	26 - 30%	30-32%	36%	36%
Быстрота	4,5 - 5%	3 - 3,5%	2-2,5%	1-1,5%	1-1,5%
Сила	3 - 3,5%	4,5 - 5%	6-8%	7,5-9%	7,5-9%
Ловкость	62%	58%	50%	46%	46%
Координация					
Скоростно-силовая	3,5 - 4%	3,5 - 4%	5,5-7%	6,5-8%	6,5-8%

Тренеру-преподавателю необходимо четко уяснить, что год обучения должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание тренировочных занятий, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся.

Программа по бочке предусматривает последовательность и доступность обучения. На конец года обучения определены конкретные показатели развития основных двигательных качеств, умения и навыки учащихся.

В целях формирования у учащихся интереса к спортивной деятельности, осознанного выполнения заданий тренера-преподавателя, а также как средство контроля над уровнем развития физических качеств, приобретенных умений и навыков, необходимо в течение учебного года проводить контрольное тестирование. Каждый ребенок должен знать чему научился, насколько стал сильнее, быстрее, выносливее.

1.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 46 недель учебно - тренировочных занятий, 4 ч/нед.

Таблица № 4

№ п/п	Тема	Количество часов
<i>I. Теоретическая подготовка, 8 ч</i>		
1	Техника безопасности на занятиях.	2
2	Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим школьника.	1
3	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль.	2
4	Правила поведения на стадионе, в спортивном зале.	1
5	Правила вида спорта бочче. Особенности проведения соревнований по бочче.	2
<i>II. Практическая подготовка, 176 ч</i>		
1.	Общая физическая подготовка (ОФП).	118
2.	Специальная физическая подготовка (СФП).	45
3.	Техническая и тактическая подготовка	3
4.	Контрольные нормативы.	4
5.	Участие в соревнованиях.	2
6.	Медицинский осмотр.	4
Итого:		184

Годовой план распределения учебных часов

Таблица № 5

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Итого
<i>Виды подготовки</i>												
Теоретическая подготовка	1	1,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1		8
ОФП	11	11	11	12	13	9	10	13	9	11	8	118
СФП	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	2	45
Техническая и тактическая подготовка		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5			3
Контрольные нормативы						2				2		4
Участие в соревнованиях									2			2
Медицинский осмотр	2						2					4
ИТОГО	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	10	184

Основополагающим фактором построения цикла тренировок является годовой план физкультурных и физкультурно-массовых мероприятий г. Томска и Томской области.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2-х академических часов.

Для спортивно-оздоровительного (коррекционного) этапа программный материал для практических занятий представлен в форме тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на коррекцию существующих физических отклонений.

1.2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Медицинский контроль

Основной целью первичного медицинского обследования является оценка при допуске к занятиям ОФП состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей ведущих систем организма и общей работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Для зачисления на этап спортивного оздоровления, необходимо предоставить медицинскую справку о допуске к занятиям ОФП.

После перенесенных заболеваний дети допускаются к занятиям спортом только на основании медицинского допуска.

Педагогический контроль

Виды контроля:

1. Начальный контроль проводится в начале учебного года с целью определения уровня физического развития детей (сентябрь);
2. Промежуточный контроль проводится в процессе реализации программы с целью определения степени усвоения обучающимися программного материала с (октябрь - апрель)
3. Итоговый контроль проводится в конце срока реализации Программы с целью определения изменения уровня физического развития детей (май).

При проведении педагогического контроля используются комплексы контрольных упражнений для определения физической подготовленности обучающихся.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкций и создания условий для выполнения упражнений.

Всесторонняя и комплексная оценка освоения обучающимися основных разделов Программы осуществляется на основании применения пяти основных тестов, которые позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, ловкость), а также сформированность двигательных умений и навыков.

Таблица № 6

№ п/п	Тест	Описание	Цель	Методика
1.	Тест на определение скоростных качеств	Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.	Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.	В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.
2.	Тест на определение координационных способностей	Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.	Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*10 м.	В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде “На старт!” участники выходят к линии старта. По команде “Марш!” бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.
3.	Тест на определение скоростно-силовых качеств	Скоростно-силовые способности, являющиеся соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.	Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.	Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Из трех попыток записывается лучший результат.

4.	Тест на определение гибкости	Гибкость-морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.	Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у детей дошкольного возраста и из положения, стоя на полу у детей школьного возраста.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”. Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.
----	-------------------------------------	---	--	---

5.	Тест на определение силовых способностей	Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.	Определить силу в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек школьного возраста.	По команде “Начинай!” производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.
----	---	--	---	---

Система оценки результатов опирается на следующие принципы:

- 1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных психофизических особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью;
- 2) динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического, физического и социального развития, индивидуальных способностей и возможностей обучающихся;
- 3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания Программы, что обеспечивает объективность оценки результатов.

2.2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Методика оценки спортивных навыков в бочче.

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

1. Устанавливается паллино на 10-метровой, 13-метровой и 15-метровой отметках. Игрок должен в каждом из этих трех случаев подать по 8 шаров.

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

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

Измерение производится от центра боковой части мяча бочче и до центра верхней части паллино - измерение «от живота бочче до головы паллино» (см. рис. 1.). Все девять измерений суммируются.

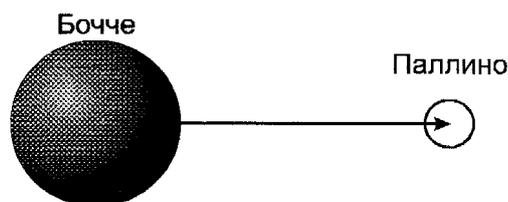


Рис. 1. Измерение расстояния от центра боковой части мяча бочче до центра верхней части паллино.

Лучший результат имеет наименьшую сумму расстояний.

Тест для оценки знаний техники безопасности в спортивном зале:

1. При выполнении физических упражнений нужно:

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

2. Вход в спортивный зал разрешается:

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

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

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

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

ногам:

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

5. Главная причина травматизма:

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

Ответы к тесту

№ вопроса	1	2	3	4	5
Ответ	б	б	а	в	б

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основная цель Программы - обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным). Начинающие спортсмены должны познакомиться с элементами легкой атлетики, акробатики, игровыми видами спорта и элементарными техническими действиями игры в бочче.

Для обучения детей с ОВЗ, в процессе которого у каждого обучающегося появится механизм компенсации имеющегося дефекта, на основе чего станет возможной его интеграция в современное общество, необходимо применение специальных педагогических технологий, методов и форм.

Технологии: коррекционно-развивающие технологии, здоровье сберегающие, технология разноуровневого обучения; игровые технологии; деятельностного подхода, индивидуальный подход.

Физическая работоспособность детей низкая. Только насыщенный двигательный режим в группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения;

- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми с интеллектуальными нарушениями - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Общеобразовательные методы:

- методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков;

- метод имитации;
- методы стимулирования интереса к занятиям;
- методы поощрения и порицания;
- методы контроля и самоконтроля.

Специальные методы (основанные на активной двигательной деятельности):

- регламентированного упражнения;
- игровой;
- соревновательный;
- словесный;
- сенсорный.

Метод контроля:

- диагностические упражнения (моделирование соревновательных, игровых ситуаций) данный метод позволяет использовать индивидуальные компенсаторные механизмы мыслительного и двигательного аппарата школьника для учета и анализа результатов освоения программы;

Метод «Тимбилдинга»: Здесь на основе авторских правах относительно применения в дополнительной образовательной деятельности предлагается вид деятельности, формой которого является командное взаимодействие, главным принципом которого является понимание того, что «Все равны между собой» и все участники процесса играют важную роль исходя из индивидуальных особенностей, направленное на решение поставленной учителем задачи с целью активизировать и укрепить коммуникативные навыки, признать или подтвердить авторитет руководителя команды. Активизировать интеллектуальные процессы, продемонстрировать уровень физкультурной подготовленности и специальную подготовку, основанную на принципах и навыках игры «бочке». Способствовать психологической разгрузке участников процесса, так как позволяет перевоплощаться в разные сюжетные образы (пиратов, спасателей, героев детских фильмов и т.д.). Содействовать решению воспитательных задач: культура общения; понимание взаимодействий, позволяющих осуществить социальную адаптацию в общество; реабилитацию и интеграцию в адаптивный вид спорта.

Наглядные (визуальные) методы

Показ упражнений

Обычно упражнение демонстрируется не один раз. Первый показ дает общее представление об упражнении. По мере его усвоения демонстрируются отдельные элементы, детали, т. е. используется частичный показ. Перед показом детям сообщают, на какой элемент им нужно обратить особое внимание. Наиболее сложные упражнения следует показывать в

различном положении по отношению к детям (лицом, спиной, боком). Показ всегда сочетается с объяснением, т. е. упражнение показывается и объясняется одновременно. При обучении бочке педагог показывает детям:

- основную стойку у стартовой линии, движение при переносе центра тяжести тела с толчковой ноги на опорную: для принятия стойки у стартовой линии необходимо поставить опорную ногу к линии, толчковую ногу - сзади, тело отклонить назад и отвести назад руку с бочке, затем плавно перенести тело вперед, подающую руку подвести к стартовой линии, при этом центра тяжести тела перенести с толчковой ноги на опорную;

- захват бочке: для захвата бочке кисть развернуть ладонью вверх, положить бочке на ладонь, обхватить шар таким образом, чтобы мизинец находился напротив большого пальца.

Зрительные ориентиры

Они помогают овладевать наиболее трудными элементами техники движений, способствуют более энергичному их выполнению.

В качестве зрительных ориентиров на занятиях по бочке можно использовать игрушки, предметы, а также разметку площадки при объяснении правил игры, способов расстановки шаров и стратегии выигрыша, основ судейства.

Словесные (вербальные) методы

Объяснение

Объяснение раскрывает детям суть упражнения. Оно должно быть кратким, конкретным, доступным, образным и соответствовать уровню развития детей дошкольного возраста. В объяснении важно подчеркнуть существенное в упражнении и выделить тот элемент техники, к которому необходимо привлечь внимание.

При объяснении правил игры в бочке следует обратить внимание на то, что главная цель подачи бочке – подкатить его как можно ближе к паллино, в начале игры паллино обязательно должно перекатиться за среднюю линию в зону «С», при подаче шара нельзя наступать на стартовую линию, чем больше шаров одной команды в конце фрейма окажется ближе к паллино, тем больше очков она наберет (от 1 до 4 очков) и т. д.

Рассказ

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

Занятия по данной Программе стоит начать с краткого рассказа о игре бочке: история вида спорта, места для игры, оборудование, контингент и количество участников, правила этикета во время игры.

Указания

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

При обучении бочке часто используются фразы «Наклонись ниже...», «Руку держи прямо...», «Кати сильнее (или слабее) ...», «Отодвинь (пододвинь) шар...», «Подкати ближе...».

Практические методы

Повторение

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

Например, при обучении технике подачи шара дети вначале знакомятся с упражнением в целом, а потом их внимание акцентируется на отдельных элементах: положение тела, постановка ног, движение руки.

Игровое упражнение

Проведение упражнений в виде игры применяется для закрепления двигательных навыков в увлекательной форме. Их выполнение подчинено закономерностям техники данного двигательного действия.

На занятиях по бочке игровые упражнения следует использовать для отработки действий с шаром (держат, катать, передавать), точности броска, тактических приемов.

Соревнования

В соревновательном методе процесс выполнения действия полностью подчинен задаче победить в соответствии с заранее установленными правилами. Этот метод применяется в том случае, когда дети хорошо освоили движения.

Специфика обучения игре бочке состоит в том, что на каждом занятии закрепление материала происходит через непосредственное включение детей в игру и приобретает соревновательный характер. После освоения отдельного навыка стоит проводить маленькие соревнования внутри группы. По окончании работы по программе планируется провести открытые соревнования.

Типы занятий:

- обобщение и систематизация знаний и умений;
- контроль и коррекция знаний и умений;
- обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающие занятия);
- круговая тренировка;
- игра по упрощенным правилам;
- игра – соревнование.

Форма организации занятия: индивидуальная, групповая;

Структура занятия: разминка, отработанные навыки, новые навыки, соревновательный опыт, рефлексия;

Средствами занятий являются подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, обучающая игра.

Формы организации учебного занятия

1. Занятие учебно-тренировочное

Структура занятия:

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

Содержание занятия по бочке составляют:

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

Соревнования

Проводятся в три этапа:

- открытие соревнований,
- основная часть,
- закрытие соревнований.

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

Основная часть соревнований по бочке проводится в трех разрядах:

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

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

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

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

Физкультурное занятие принято делить на три части:

-подготовительная, содержание которой составляют упражнения, хорошо освоенные детьми на предыдущих этапах работы. Это могут быть разнообразные построения, перестроения, различные виды ходьбы и бега, танцевальные движения, упражнения корригирующего характера, а также знакомые детям игры малой подвижности;

-основная, в которой выполняются упражнения, направленные на теоретическую, специальную физическую, техническую подготовку, инструкторскую и судейскую практику в виде спорта бочке. Заканчивается основная часть игрой;

-заключительная, где решаются задачи снижения возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, восстановления пульса и дыхания ребенка, регулирования его эмоционального состояния. Это достигается с помощью дыхательных упражнений, различных вариантов ходьбы, малоподвижных игр. Эффективны в данной части занятия упражнения на расслабление. На этом этапе занятия подводятся итоги в выполнении игровых упражнений по бочке, создается ситуация успеха для каждого ребенка.

В спортивно – оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять гимнастике, акробатике, направленной, на координационные, специфические требования выполнения технических действий.

Средствами **развития мышечной силы** являются:

- упражнения основной гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание – разгибание рук в упоре, поднимание ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук;
- корригирующие силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждение искривления позвоночника и коррекции имеющих нарушений;
- легкоатлетические упражнения: прыжки и прыжковые упражнения, спрыгивание в глубину с высоты 30 – 40 см с последующим отталкиванием вверх;
- упражнения с преодолением внешней среды – бег по песку, передвижение на лыжах по глубокому снегу, в гору;
- подвижные игры и эстафеты с переноской груза, прыжками;
- упражнения с гантелями, набивными мячами, резиновым амортизатором, на тренажерах, с партнером;

Методы развития силы носят избирательный и в основном щадящий характер и зависят от возраста, пола, состояния сохранных функций и физических возможностей обучающихся.

В развитии мышечной силы ребята с высоким уровнем физического развития по силе подчас не уступают здоровым обучающимся того же возраста.

Существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 8-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20 % их собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине тренировки, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Скоростные качества и реагирующая способность зависят от состояния центральной и периферической нервной системы, от психических функций (ощущений, восприятия, внимания), от уровня координационных способностей (равновесия, ориентировки в пространстве и др.), от особенностей характера и поведения. У детей с умственной отсталостью как минимум один или несколько из перечисленных факторов имеют дефектную основу и поэтому тормозят развитие скоростных способностей. Скоростные качества у детей с нарушением интеллекта развиваются очень медленно, темп развития носит индивидуальный характер, а сенситивный период – 10 – 12 лет.

Значительное отставание отмечается у детей с умственной отсталостью в развитии скоростных качеств. Это объясняется низкой подвижностью нервных процессов (отставание скоростных качеств, составляет 6 – 7 лет), запаздыванием становления двигательного анализатора, развитие которого заканчивается к 15 – 16 годам, т.е. позднее на 2 – 3 года, чем у здоровых. И в тоже время, дети с умственной отсталостью, систематически занимающиеся адаптивной физической культурой, в скоростных качествах отстают от массовых школ того же возраста на 1 – 2 года.

Быстрота простой двигательной реакции развивается в упражнениях с реагированием на внезапно возникающий сигнал: во время ходьбы, бега, по хлопку – остановка, поворот кругом или упор присев и т. п.

Быстрота сложной двигательной реакции развивается преимущественно в подвижных и спортивных играх.

Быстрота одиночных движений и темп движений развиваются следующими методическими приемами:

- создание облегченных условий выполнения упражнений,
- выполнение простых движений с максимальной частотой (бег на месте, движение только рук),
- повторение циклических упражнений в течение 5 -6 сек. с максимальной частотой,
- эстафеты, игры и задания, включающие элементы соревнований.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части тренировки после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Развитие выносливости. Лимитирующим фактором развития выносливости у данной категории детей является не только сниженный потенциал сердечно – сосудистой и дыхательной систем, но, главное, - сниженная способность к волевым усилиям. Для развития

выносливости используются равномерный метод, реже переменный и повторный. Средствами развития выносливости являются упражнения ритмической и основной гимнастики, легкой атлетики, плавания, спортивных и подвижных игр. Возможна нагрузка с частотой сердечных сокращений 140 -165 уд /мин.

Развитие гибкости. Причинами отставания в развитии гибкости являются нарушения нервной регуляции тонуса мышц, межмышечной координации, функциональное состояние суставов: суставной поверхности, суставных капсул, внесуставных связок, врожденная или приобретенная тугоподвижность.

Наиболее продуктивным для развития пассивной гибкости является возраст 9 – 10 лет, активной – 10 -14 лет.

Используются следующие виды упражнений:

- динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми амортизаторами;
- динамические пассивные упражнения: с дополнительной опорой, с помощью партнера, с отягощением, на тренажерах;
- статические упражнения, включающие удержание растянутых мышц самостоятельно и с помощью партнера.

Особое значение для умственно отсталых детей имеет подвижность рук, мелких суставов кистей и пальцев.

Установлено, что основным нарушением двигательной сферы является расстройство координации движений. И простые, и сложные движения вызывают у детей затруднения: в одном случае нужно точно воспроизвести, какое – либо движение или позу, в другом – зрительно отмерить расстояние и попасть в нужную цель, в третьем – соразмерить и выполнить прыжок, в четвертом – точно воспроизвести заданный ритм движения. Однако в силу органического поражения различных уровней мозговых структур, рассогласования между регулирующими и исполняющими органами, слабой сенсорной афферентации, управлять всеми характеристиками одновременно умственно отсталый ребенок не способен. Координационные способности регулируются теми биологическими и психическими функциями, которые у детей с нарушением интеллекта имеют дефектную основу (чем тяжелее нарушение, тем грубее ошибки в координации).

Сенситивные периоды развития координационных способностей у детей с умственной отсталостью в возрасте 8 – 15 лет

Таблица № 7

Координационные способности	Девочки	Мальчики
Дифференцирование пространственных параметров движения	11 – 12 лет	10 – 11 лет
Дифференцирование силовых параметров движения	8 – 10 и 11 – 12 лет	8 – 10 и 13 – 14 лет
Реагирующая способность (зрительно – моторная реакция)	10 -12 лет	10 -12 лет
Максимальная частота движений	13 лет	14 лет
Сохранение равновесия	9 – 10 лет	10 – 11 лет
Ориентировка в пространстве	10 – 11 и 13 – 14 лет	9 – 10 и 13 – 14 лет
Кинестетическая способность (точность воспроизведения заданной амплитуды движения)	10 – 11 лет	10 – 11 лет

Развитие основных физических способностей (силы, быстроты, выносливости) подчиняется общим закономерностям возрастного развития, но у умственно отсталых детей их развитие ниже и сенситивные периоды наступают позднее на 2 – 3 года.

Физические упражнения для коррекции ходьбы

Таблица № 8

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	«Рельсы». Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга	Дифференцировка расстояния, глазомер
2.	«Не сбей». Ходьба с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку	Дифференцировка усилий, отмеривание расстояния
3.	«Узкий мостик». Ходьба по скакалке, приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги, приставными шагами	Развитие равновесия, точности движения
4.	«Длинные ноги». По команде: «Длинные ноги идут по дороге» ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде: «Короткие ножки идут по дорожке» ходьба в полуприседе	Быстрота переключения, дифференцировка понятий длинный, короткий
5.	«Хлоп». Ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп!» Первый раз хлопок над головой, второй – перед собой, третий – за спиной	Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма
6.	«Встали в круг». Ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки	Согласованность коллективных действий, дифференцировка понятий большой – маленький, вправо - влево
7.	«Кошка». Ходьба скользящим шагом. Крадучись, неслышно, а такт, делая движения руками, сгибая и разгибая пальцы, выпуская «когти»	Развитие мелкой моторики кисти, согласованность движений рук и ног, воображение
8.	«Без страха». Ходьба по гимнастической скамейке, с остановками, поворотами, движениями рук	Преодоление чувства страха, равновесие, ориентировка в пространстве
9.	«Каракатица». Ходьба спиной вперед	Координация движений, ориентировка в пространстве
10.	«Светло - темно». Ходьба с закрытыми глазами. а) 5 шагов с открытыми глазами, 5 шагов с закрытыми, б) открыть глаза по команде «светло», закрыть – по команде «темно», в) ходьба с закрытыми глазами к источнику звука (свисток, колокольчик)	Ориентировка в пространстве без зрительного контроля; дифференцировка понятий светло – темно; ритмичность движений.

Коррекция бега

У детей с ОВЗ при выполнении бега типичными ошибками являются: излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон туловища или отклонение назад, запрокидывание головы, раскачивание головы, раскачивание из стороны в сторону, несогласованность и малая амплитуда движений рук и ног, мелкие неритмичные шаги,

передвижение на прямых или полусогнутых ногах.

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа	Координация движений рук и ног
2.	«Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа	Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, ритма дыхания
3.	Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки	Ориентировка в пространстве, равновесие
4.	Бег по узкому коридору (обозначенному мелом, натянутым резинками)	Прямолинейность движений
5.	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, воланов, мячей)	Ориентировка в пространстве, мелкая моторика, устойчивость вестибулярного аппарата

Коррекция прыжков

Нарушениями в прыжках с места толчком двумя ногами являются: отталкивание одной ногой, несогласованность движений рук и ног при отталкивании и в полете, слабое финальное усилие, неумение приземляться, низкий присед перед отталкиванием, отталкивание прямой ногой.

Ошибками в прыжках в длину и высоту является слабый толчок, иногда остановка перед толчком, низкая траектория полета, неучастие рук, что объясняется низким уровнем координационных способностей, силы разгибателей ног, скоростно – силовых качеств. Кроме того, детям трудно решать одновременно две двигательные задачи: движение ног и взмах руками. Подводящие упражнения готовят стопу и все мышцы ног, развивая разнообразные координационные способности, корректируя недостатки движения и развития сохраненных функций.

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево.	Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве
2.	Прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10 – 15 м	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
3.	Прыжки через скакалку – на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад	Согласованность движений, укрепление стопы, развитие выносливости
4.	Прыжки с зажатыми между стопами мячом	Координация движений
5.	Прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые маты с высоты 40 – 50 см, с последующим подпрыгиванием вверх	Преодоление страха, пружинящие свойства стопы, координация
6.	Прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок	Координация движений рук и ног, ритмичность движений

Коррекция лазания и перелезания

Лазанье по гимнастической стенке и скамейке, перелезание через препятствие. Эти упражнения имеют прикладное значение, способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, укреплению свода стопы, формированию осанки, умению управлять своим телом. Лазание и перелезание корректируют недостатки психической деятельности – страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных ситуациях. Упражнения, выполняемые на высоте, должны быть объяснены и показаны с предельной точностью и требуют обеспечения безопасности и страховки. Для преодоления препятствий используются гимнастическая лестница, скамейка, низкое бревно, канат, наклонная лестница, поролоновые кубы, мягкое бревно.

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Проползание под веревкой, под скамейкой, под бревном	Координация движений, соразмерность усилий
2.	Лазание по гимнастической скамейке на коленях, лежа на животе - подтягиваясь	Согласованность движений рук и ног
3.	Перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно, через наклонную скамейку	Ориентировка в пространстве, координация всего тела
4.	Лазанье по гимнастической стенке приставными шагами по одной рейке, постепенно поднимаясь выше, чередуя руки и ноги	Преодоление страха высоты, профилактика плоскостопия, согласованность ног и рук

Коррекция метания

Нарушение движений в метании: напряженность, скованность туловища, торопливость, неправильный замах, метание производится на прямых ногах или прямыми руками, несвоевременный выпуск снаряда, слабость финального усилия, дискоординация движений рук, ног и туловища.

Прежде чем приступить к обучению метанию, необходимо освоение детьми разнообразных предметных действий, которое обычно начинают с больших мячей, потому что их лучше держать в руках, а затем переходят к малым.

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Перекатывание, перебрасывание мяча партнеру напротив в положении сидя.	Дифференцировка усилия и расстояния
2.	Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками, ловля после того, как он ударится об пол	Координация движений рук, быстрота переключения зрения
3.	Бросок мяча в стену и ловля его, после отскока от пола, после хлопка в ладони, после вращения кругом, приседания	Координация движений рук, зрительная дифференцировка направления движения
4.	Ведение мяча на месте, в движении, с броском в корзину	Дифференцировка усилия и направления движения, координация
5.	Приседание с удержанием набивного мяча на вытянутых руках перед собой, над головой, сохраняя осанку	Способность контролировать положение тела и его звеньев в пространстве

Коррекция и развитие мелкой моторики рук

Одним из наиболее выраженных проявлений поражения ЦНС является нарушение нервной регуляции моторики мелких движений рук и пальцев. Отклонения всегда проявляются в целенаправленных двигательных актах, требующих точных координационных движений, в том числе и в метании.

Универсальность упражнений с мячом состоит в их многообразии воздействия не только на мелкую моторику, но и на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространства, без которых невозможно освоение письма, многих бытовых, трудовых, спортивных навыков. Для активизации движений кисти и пальцев используется разнообразный мелкий инвентарь – мячи, различные по объему, весу, материалу, цвету; шары – надувные, пластмассовые, деревянные; флажки, ленты, резиновые кольца, обручи, гимнастические палки, кубики. Основной метод игровой, но есть и самостоятельные упражнения, которые можно выполнять в любой обстановке.

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Переключивание, перебрасывание мяча из одной руки в другую	Координация движений кисти, концентрация внимания, дифференцировка усилий во времени и пространстве
2.	Подбрасывание мяча двумя руками над собой, ловля двумя	
3.	Подбрасывание мяча над собой одной рукой – ловля двумя	
4.	Подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета	
5.	Броски мяча в цель	

Коррекция расслабления

Характерной особенностью движений ребенка с ОВЗ является избыточное мышечное напряжение, как во время выполнения физических упражнений, так и остаточный повышенный тонус после его окончания, особенно после метания, лазанья по гимнастической стенке, упражнений, выполняемых на высоте, неустойчивой опоре после и во время вновь изучаемых сложных движений.

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	«Плети» и.п. – стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника	Расслабление мышц плеча, предплечья, кисти
2.	«Бабочка». Бег на носках мелкими шагами со взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки	Пластичность, образное мышление
3.	«Обними себя» и.п. – основная стойка. Руки в стороны, вдох. Крепко обнять себя за плечи, напрячь мышцы рук, выдох. Руки вниз, расслабленно	Напряжение – расслабление, координация движений
4.	Стоя у опоры – расслабленные махи ног вперед и назад	Регулирование произвольного расслабления, гибкость

Коррекция осанки

Большинство детей из-за общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств и координационных

способностей имеют самые разнообразные нарушения осанки.

Часто нарушение осанки сочетается с плоскостопием, деформацией стопы, косолапостью, что отрицательно сказывается на положении таза и позвоночника. У многих умственно отсталых школьников мешковатая осанка, движения неловкие, походка напряженная и неустойчивая. Встречаются дети с явными парезами или параличами отдельных мышечных групп.

При коррекции осанки у младших детей с ОВЗ необходимо руководствоваться следующими положениями.

1. В основе формирования осанки лежит гармоничное развитие силы мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, умение дифференцировать мышечно – суставные ощущения, положения отдельных частей тела в пространстве, умение напрягать и расслаблять мышцы в покое и в движении.

2. Коррекция осанки, с одной стороны, включает широкое комплексное воздействие самых разнообразных упражнений на все группы мышц, с другой – специфическое воздействие целенаправленно подобранных упражнений для компенсации нарушений определенного типа осанки.

Таблица № 15

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	«Кошечка». Из положения стоя на четвереньках – опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника	Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, вестибулярная устойчивость
2.	«Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за спину – поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке»	Гибкость позвоночника, статическая сила мышц плечевого пояса, спины и живота
3.	«Насос». Держа правильную осанку – наклоны туловища вправо и влево, скользя руками вдоль туловища. Контролировать положение плечевого пояса	Укрепление боковых мышц туловища, устойчивость вестибулярного аппарата
4.	«Дровосек». Из положения стойки ноги врозь, руки в замок – замах руками вверх и резкий наклон вперед, ноги не сгибать	Растягивание мышц спины, ритмичность движений, устойчивость вестибулярного аппарата
5.	«Паук». Ходьба в глубоком наклоне, захватив голеностопа руками	Растягивание мышц спины, ориентировка в пространстве

Профилактика и коррекция плоскостопия

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц связочного аппарата, поддерживающих свод стопы. Чаще плоскостопие встречается у соматически ослабленных и тучных детей, хотя природа его возникновения может быть разной. Различают плоскостопие врожденное, рахитическое, паралитическое, травматическое и самое распространенное статическое.

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия используются в следующих исходных положениях: лежа, сидя, стоя, в ходьбе, что дает возможность регулировать нагрузку на мышцы голени и стопы. При выборе исходного положения следует исключить отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении стоя. Сначала

выполняются упражнения лежа, сидя.

Упражнения, выполняемые лежа

1. Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, поднимая и опуская наружный край стопы.
2. Согнув ноги в коленях, опереться стопами в пол, развести пятки в стороны.
3. Согнув ноги в коленях, опереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола.
4. Стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней.
5. Лежа на спине поочередное и одновременное вытягивание носков стоп с поворотом их вовнутрь.

Упражнения, выполняемые сидя

1. Максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь.
2. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки.
3. Подгребание пальцами матерчатого коврика или имитация подгребания песка.
4. Захватывание стопами округлых предметов (теннисного мяча) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое.
5. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика.
6. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
7. Из упора сидя сзади, колени согнуты, подтянуть пятки к ягодицам – ползающие движения стоп вперед и назад за счет пальцев ног.
8. В стойке на коленях, раздвинув стопы наружу, сесть на пол между ногами.

Упражнения, выполняемые стоя

1. Стоя на наружных сводах стоп – подняться на носки и вернуться в исходное положение.
2. Стоя, носки вместе, пятки врозь – подняться на носки, вернуться в исходное положение.
3. Подкатывание теннисного мяча пальцами ног от носка к пятке, не поднимая ее.
4. Стоя, ноги врозь, стопы параллельно. Руки на поясе – присед на всей ступне, сохраняя правильную осанку, вернуться в исходное положение.

Упражнения, выполняемые в ходьбе

1. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, на внешней стороне стопы.
2. Ходьба гусиным шагом.
3. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.
4. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по скакалке, расположенному на полу.
5. Ходьба на четвереньках маленькими шажками.

Коррекция дыхания

Для детей с ОВЗ характерно неритмичное поверхностное дыхание, неумение произвольно управлять актом дыхания и согласованность его с движением. Дети должны уметь пользоваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Вначале различные типы дыхания осваиваются в покое, а затем в сочетании с движениями. Вдох и выдох проводят через нос, причем выдох должен быть продолжительнее вдоха, что способствует более полноценному последующему вдоху. Чем раньше ребенок научится правильно дышать, тем выше эффект физических упражнений.

Таблица № 16

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Лежа на спине, руки вдоль туловища – глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос	Увеличение глубины дыхания, приучение к глубокому дыханию, образное мышление
2.	Сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед собой – глубокий	Увеличение глубины грудного дыхания, образное мышление

	вдох и длинный выдох («подули на молоко»)	
3.	«Дровосек». Ноги на ширине плеч, руки в замок – глубокий вдох – поднять руки, на выдохе с наклоном резко опустить руки, произнося «у - ух»	Согласование дыхания с движением, акцентированный выдох, развитие дыхательной мускулатуры
4.	Стоя, руки на пояс – глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погаси свечу»)	Увеличение глубины диафрагмального дыхания, образное мышление
5.	«Лягушка». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед с взмахом рук. На взмахе глубокий вдох, во время прыжка – сильный выдох с произнесением звуков «ква»	Согласование дыхания с движением, акцентированный выдох, развитие дыхательной мускулатуры

Профилактика зрения

Около 30% детей с ограниченными возможностями имеют нарушения зрения.

Чаще всего встречается близорукость.

Таблица № 17

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	И.п. – сидя, стоя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, а затем открыть на 3 -5с. Повторить 6-8 раз	Укрепление мышц век, расслабление мышц глаза, улучшение кровообращения в них
2.	И.п. – сидя, стоя. Быстро моргать в течение 1 мин с перерывами	Улучшение кровообращения
3.	И.п. - сидя, стоя. Вытянуть вперед руку, смотреть на кончик пальца, расположенный на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз	Облегчение зрительной работы на близком расстоянии
4.	И.п. - сидя, стоя. Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, голова неподвижна. Повторить 8 -12 раз	Улучшение работоспособности цилиарной мышцы
5.	И.п. - сидя, стоя. Медленные круговые движения глазами в одном, а затем в обратном направлении. Повторить 4 – 6 раз	Облегчение зрительной работы

На каждом занятии используются от 3 до 5 упражнений.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. На этот возраст как раз и приходится этап начальной, спортивной подготовки в игру бочче. На этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в бочче и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. На данном этапе целесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения.

Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении обще развивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым. Тренеру целесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Большое внимание уделяется разминке. Разминку следует начинать за 30-40 мин. до игры и выполнять ее в течении 25 мин.

- ходьба, ее разновидности;
- бег (медленный с высоким поднимания бедра, с ускорениями, правым и левым боком вперед приставными шагами, спиной, на перегонки, с изменением направления);
- упражнения во время ходьбы и на месте (отведение рук в стороны «до отказа», наклоны туловища в стороны с рукой, выпад вперед, руки в стороны, потягивания вверх, вращение туловищем, руки вверх, вращения руками - большие, средние и малые круги, вращение в локтевом суставе);
- обще развивающие упражнения (прыжки из приседа вверх – вперед, вверх с резким подниманием правой руки вверх, подскоки на месте, отжимания).

С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий бочке на первом году является овладение основами игры. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом). При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий не одинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств.

2.1. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БОЧКЕ

Технико-тактическая подготовка

Обучение технике игры в бочке в настоящей Программе носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам, ведущим элементам технических действий.

Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении технических упражнений, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: пробежать, догнать, бросить, прыгнуть, поймать.

С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом). При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий не одинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала,

необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств.

Методы тренировки, применяемые в процессе подготовки спортсменов, в том числе спортсменов-инвалидов, можно условно разделить на две группы: методы тренировки двигательных качеств (повторный переменный и др.) и методы овладения двигательными действиями (расчлененный, целостный и др.).

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам на спортивно-оздоровительном этапе и группам начальной подготовки первого года обучения.

Знать: Правила игры в бочче

Уметь: принимать основную стойку, выполнять бросок «РАФФА», выбирать выгодное положение на стартовой линии.

Правила игры в бочче. Знакомство с правилами поведения при обучении бочче. Основная стойка у стартовой линии. Перенос центра тяжести тела с толчковой ноги на опорную. Захват кистью руки большого шара. Вид броска «РАФФА».

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам в группах начальной подготовки.

Знать: правила поведения игроков во время игры.

Уметь: Выбирать тактику игры в зависимости от расположения шаров, выполнять броски «ВОЛЛО», «ПУНТО».

Закрепление правил поведения при игре в бочче. Основные правила игры. Закрепление тактических приемов в игре бочче. Освоение системы счета. Виды бросков «ВОЛЛО», «ПУНТО».

Обучение вбрасывания «паллино», производится только по команде тренера (в дальнейшем арбитра), в противном случае оно не засчитывается.

Вбрасывание «паллино» не засчитывается, если шарик «паллино»:

- пересекает линию В' (В) или его проекция приходится на эту линию;
 - не доходит до линии Е или его проекция приходится на эту линию;
- касается бокового ограждения или останавливается на расстоянии меньше или равном 13 см;
 - выходит за пределы площадки;
- выходит за пределы площадки, а потом вновь туда возвращается вследствие соударения с посторонними предметами;
- пересекает линию Е, но задевает арбитра, даже если после этого соударения он остается в пределах разрешенной зоны

Команда, начинающая партию или в очередной раз производящая вбрасывание шаров, может бросать первый шар любым способом, включая «раффа» или «волло».

Способы бросания шаров (основные положения).

Шар может быть брошен способами «пунто», «раффа» и «волло». Для того чтобы броски «раффа» или «волло» были засчитаны, игрок должен объявить арбитру, какой тип броска он будет выполнять и в какой шар или «паллино» он собирается попасть

При выполнении любого броска нельзя опираться ногой на бортовое ограждение.

При выполнении любого броска игрок не может заступать вытянутой вперед ногой за линию броска.

После броска способом «пунто» игрок не может заходить за линию D (D'), а после выполнения броска способами "раффа" и "воло" за линию Е, если у него еще остались шары для игры.

Бросок «Пунто».

Бросок «пунто» заключается в подкате шара к «паллино». При выполнении «пунто» игрок не должен заступать за линию В (В') до момента выпуска шара из руки.

Если шар, выпавший из руки игрока, выполняющего бросок «пунто» будет им пойман до

пересечения линии С (С'), то бросок может быть повторен без потери шара. После пересечения линии С (С') шар считается введенным в игру и не может быть остановлен. При всех видах бросков игрок не может играть следующим шаром до полной остановки всех шаров на площадке после предыдущего броска.

Смещение шаров при броске «пунто».

Смещение (перемещение) шаров или «паллино» от первоначального положения и расстояние между шарами измеряются специальным измерительным инструментом, используемым в течение всей партии. Для измерения больших расстояний тренер (арбитр) может воспользоваться складным метром или рулеткой.

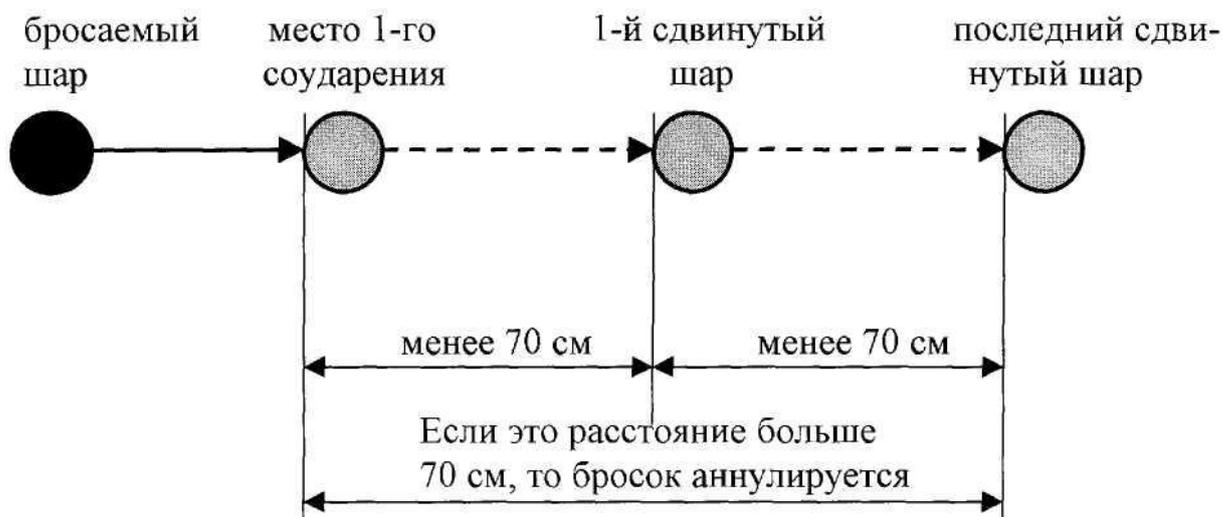
Измерения расстояния смещения шаров должны проводиться после маркировки их позиции на площадке.

Удар по цепочке.

Бросаемый шар, который ударяет другой шар, а тот в свою очередь ударяет третий шар и т.д. или «паллино» аннулируется, если смещение любого задетого шара от исходного положения превышает 70 см или расстояние от места первого соударения до конечного положения последнего сдвинутого шара превышает 70 см (рис. 1).

Рис. 1.

Если бросаемый шар после первого соударения проходит путь больший 70 см, а все



остальные шары смещаются на расстояние меньшее 70 см (рис. 2), то бросок засчитывается, но все сдвинутые шары ставят на место за исключением случая использования правила преимущества.

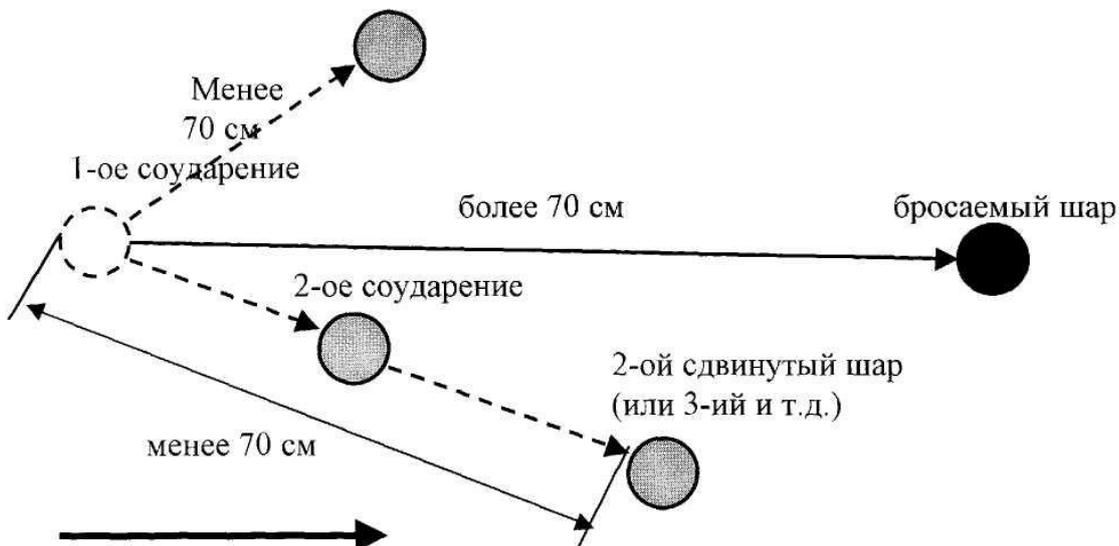


Рис. 2.

Если бросаемый шар или сдвинутые при соударениях шары задевают бортовые или фронтальные ограждения площадки, то для оценки смещений измеряют суммарное расстояние, т.е. от места соударения до борта плюс от борта до места остановки шара (рис. 3).

Боковое или фронтальное ограждение

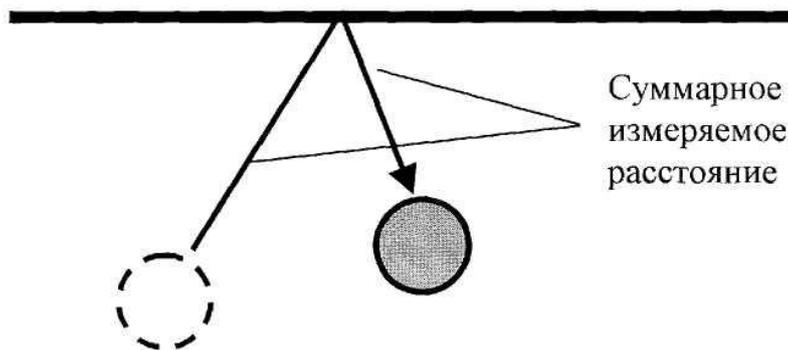


Рис. 3.

Бросок "Раффа".

Бросок способом "раффа" заключается в ударе определенного шара (своего или противника) или "паллино", выполненный с соблюдением определенных технических правил.

Для того чтобы бросок был засчитан, игрок должен указать арбитру шар, по которому он хочет бить и тип броска. В случае промаха брошенный шар аннулируется (удаляется с площадки), при этом все, что было сдвинуто, должно быть поставлено в первоначальное положение, если при этом противником не используется правило преимущества.

Шар, брошенный способом "раффа" с линии В (B') должен приземлиться за линией D (D').

Шар, который попадает на эту линию или опускается на площадку до нее, должен быть аннулирован за исключением случая использования противником правила преимущества.

Игрок может переступить за линию В (B') только после того, как он бросил шар, даже если шар еще не коснулся площадки. В случае если игрок переступил за линию до начала броска, брошенный шар аннулируется, за исключением случая использования противником правила преимущества.

Бросок "раффа" по "паллино" разрешается в любом месте игровой зоны. Бросок "раффа" по шарам разрешается только тогда, когда они расположены в пределах зоны D'A' (DA).

Бросок "Волло".

Бросок "волло" заключается в попадании брошенным шаром в заявленный шар или "паллино" непосредственно с лета или после отскока от покрытия площадки в точке, удаленной от края выбиваемого шара или "паллино" на расстояние менее 40 см.

Чтобы бросок "волло" был засчитан, игрок должен заявить этот тип броска ("волло") и указать шар, по которому он хочет бить, затем он должен подождать пока арбитр начертит перед указанным шаром круговую дугу радиусом 40 см от его края и даст разрешение на бросок.

Бросок "волло" производится в пределах линии С (С'). Игрок может заступить за линию С (С') только после выпуска шара из руки, в противном случае шар аннулируется, за исключением случая использования правила преимущества.

При броске "волло" можно бить по всем шарам или "паллино", находящимся на расстоянии менее 13 см от указанного шара, если только между шаром, по которому ударили, и точкой удара о покрытие было менее 40 см (рис. 4).

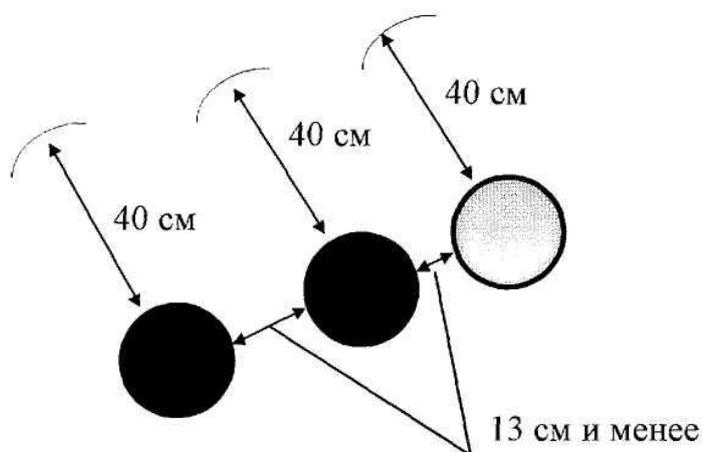


Рис. 4

Шары, которые находятся в пределах зоны D - D' , можно выбивать только броском "воло", т.к. бросок "раффа" в этой зоне запрещен.

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.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица № 18

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд. /10 с.	уд. /мин.
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29 - 26	174 - 156
Средняя	25 - 22	150 - 132
Малая	21 - 18	126 - 108

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

2.2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно в тренировке, просмотрами фильмов и видеофильмов по бочке, спортивных репортажей.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: выработать у занимающихся умения, использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины. Большое внимание необходимо уделять истории игры в бочке, истории Специальной Олимпиады, знаниям положения о праве на участие в Специальной Олимпиаде.

Любой человек в возрасте восьми лет и старше, который, как установлено соответствующей организацией или специалистом в любой данной местности, имеет задержку умственного развития, считается обладающим правом на участие в Специальной Олимпиаде.

Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов в Специальной Олимпиаде России.

Требования техники безопасности

1. Общие требования безопасности:

К занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям бочке и ОФП.

При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в школе, спортивном зале, на спортивной площадке.

При проведении занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием, составленным с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

Перед началом занятия обучающиеся обязаны прослушать инструктаж по технике безопасности выполнения того или иного упражнения.

При наличии недомогания обязательно сообщить о нём педагогу.

3. Требования безопасности во время занятий:

Начинать и прекращать выполнение упражнения строго по сигналу педагога.

Обучающиеся должны выполнять только те задания, которые предлагает педагог. Брать спортивный инвентарь и пользоваться им только с разрешения педагога.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- входить и находиться в спортивном зале в верхней одежде и уличной обуви;
- приходить на занятие, имея при себе ручные часы, значки, украшения;
- покидать место проведения занятия без разрешения педагога;
- работать на спортивных снарядах и оборудовании без разрешения педагога и в его отсутствие.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях:

При получении обучающимся травмы, необходимо оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий:

- Проверить по списку присутствующих всех обучающихся.
- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

2.3. ИГРОВОЙ МЕТОД В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Игра является необходимым элементом тренировочного процесса. Игра выполняет массу функций, необходимых для полноценного развития детей и подростков, удовлетворяет основные потребности в общении, принадлежности к группе, обмена информацией.

Игра наиболее адаптированный к детскому и подростковому возрасту вид деятельности, а, следовательно, наиболее эффективный метод обучения и тренировки необходимых навыков. Игровая деятельность способствует установлению позитивного, доброжелательного психологического и эмоционального микроклимата в группе.

Игровые методики, включенные в любой тренировочный процесс, позволяют не только тренировать необходимые навыки, но и способствуют адаптации в группе, комфортному

общению со сверстниками, что приводит к увлеченности и желанием самоутвердиться в значимой позитивной группе. В таком эмоциональном состоянии занимающийся способен осознано развиваться и стремиться к достижению высоких результатов. Поддержка группы позволит снизить предстартовую тревожность, что важно на соревнованиях.

На тренировках должны использоваться множество подвижных игр и игровых упражнений, адекватных возрасту занимающихся.

Подвижная игра имеет столь широкий диапазон воздействия на организм и личность, что создает неограниченные возможности влияния на все сферы жизнедеятельности детей и подростков с ограниченными возможностями.

Целенаправленная эмоциональная игровая нагрузка оказывает стимулирующее воздействие на организм, чем другие средства, соответствует удовлетворению естественной потребности в движении. Подвижная игра не только противодействует гипокинезии, но и способствует восстановлению утраченного здоровья, укреплению всех функций организма, развитию физических способностей. Особая ценность подвижных игр для детей с умственной отсталостью заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, скорости реакции и нестандартности действий. Игры вынуждают мыслить наиболее экономно, реагировать на действия партнеров, приспосабливаться к обстановке. Игроющему ребенку приходится выбирать и совершать из множества операций одну, которая, по его мнению, может принести успех. Чем разнообразнее информация поступает в мозг, тем интенсивнее включаются психические процессы. Именно поэтому, с помощью игры, у ребенка развивают восприятие, мышление, внимание, воображение, память, моторику, речь, повышая умственную активность, а, следовательно, познавательную деятельность в целом.

В игре, сами того не замечая, лучше усваивают различные элементы бочке, специальную терминологию и в то же время развивают такие свойства и качества, как координацию, быстроту, внимание, двигательную память, смелость, взаимовыручку и коллективизм.

Игровой материал является доминирующим при обучении.

Отставание от нормативов в двигательном развитии напрямую связано с интеллектуальной недостаточностью и отчасти с общим состоянием ребенка, выражающимся в отсутствии мотивации и сниженном исследовательском поведении, поэтому игровые упражнения позволят увеличить моторную плотность занятий, развить психические способности и эмоциональную сферу, воспитание интереса и потребность в систематических занятиях в спортивной секции бочке.

Игровые задания направлены на освоение основных специально – технических навыков в игре бочке.

2.4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Боччист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, федерацию, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность.

Воспитательная работа с детьми включает работу в рамках учебно-тренировочного процесса и работу во вне тренировочное время.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении учебного процесса педагог формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисципли-

нированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Во исполнение пункта 3 мероприятий по реализации Концепции сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации до 2030 года и дальнейшую перспективу, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.12.2024 № 3610-р, в соответствии ст. 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», реализация настоящей программы направлена на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- исключение влияния условий и факторов, способных провоцировать вовлечение обучающихся в употребление алкоголя и наркотиков;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- создание благоприятного психоэмоционального климата в среде обучающихся, условий для доверительного общения;
- формирование социально значимых знаний, ценностных ориентаций, нравственных представлений и форм поведения обучающихся.

Здоровый образ жизни – это активное состояние человека, требующее проявления волевых усилий, осмысления поступков и поведения, ведущих к сохранению и укреплению физического и психического здоровья, восстановлению работоспособности.

Соблюдение правил здорового образа жизни позволяет значительно укрепить здоровье, увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество.

Факторы, формирующие здоровый образ жизни и способствующие укреплению здоровья школьников:

- рационально организованный режим дня;
- сбалансированное питание;
- профилактика и запрещение курения табака или потребления никотин содержащей продукции, потребления путем вдыхания сжиженных углеводородных газов, содержащихся в потенциально опасных газосодержащих товарах бытового назначения, и (или) их паров, а также употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ;
- физическая активность, в том числе на открытом воздухе;
- укрепление иммунитета, закаливающие процедуры, соответствующие возрасту ребенка;
- регулярное качественное медицинское обслуживание;
- личная гигиена;
- благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия;
- пример семьи и педагогов;
- способность к конструктивному поведению в конфликтных ситуациях;
- состояние окружающей среды;
- позитивный настрой, видение жизненной перспективы;
- здоровое и развитое чувство юмора;
- стрессоустойчивость;
- отказ от чрезмерного увлечения компьютером.

Трезвенное воспитание ставит перед нами более конкретные цели:

- формирование отрицательного отношения детей и молодёжи к употреблению самых распространённых ПАВ — алкоголя и табака;
- предотвращение вовлечения детей и молодёжи в употребление ПАВ путём обоснования преимуществ трезвого образа жизни;

- воспитание личной ответственности за своё поведение;
- снижение спроса на ПАВ в обществе.

Залогом успеха трезвенного воспитания является трезвый образ жизни педагогов и родителей, которые всегда и во всём должны быть примером для подрастающего поколения. Трезвость — это фундамент здоровья

Преимущества трезвого образа жизни:

1. организм защищен от разрушительных последствий приема алкоголя;
2. сокращение преступности;
3. предотвращение неловких ситуаций;
4. свобода от зависимости;
5. улучшение производительности мозга;
6. повышение производительности труда во всех отраслях промышленности;
7. экономия денежных средств;
8. трезвые люди имеют больше свободного времени и неограниченные возможности для физического и духовного совершенствования;

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- систематическое размещение материалов по пропаганде здорового образа жизни на плакатах, стендах;
- выявление обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- проведение тематических классных часов, бесед о вреде курения, употребления алкоголя и наркомании среди подростков;
- разъяснительная работа обучающимся об административной и уголовной ответственности за нарушения Законодательства РФ.

В работе с юными спортсменами важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики занимающихся разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Мера поощрения должна соответствовать поступку, заслугам спортсмена и совпадать с мнением коллектива. Наказание, как один из методов воспитания, надо применять осторожно, так как бесчисленные замечания, нравоучения могут оказаться не менее вредными. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Для использования этих методов тренер-преподаватель должен иметь ввиду, что убеждать

своих воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер должен быть принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться. Он должен интересоваться не только спортивными успехами своих воспитанников, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

Мероприятия, направленные на предупреждение алкогольной зависимости среди обучающихся МБОУ ДО «СШ им. С. Мироновой» Томского района

№	Название мероприятия	сроки
1.	Беседа о вреде алкоголя и курения с обучающимися и родителями.	В течение года
2.	Родительское собрание «Роль семьи в профилактике алкогольной и табачной зависимости»	В течение года
3.	Разработка и выпуск памятки для родителей и обучающихся о вреде курения	В течение года
4.	Подготовка докладов обучающимися на тему «Влияние вредных привычек на здоровье человека»	Ноябрь - март
5.	Проведение беседы на тему «Быть здоровым модно»	В течение года
6.	Организация и проведение Всемирного Дня здоровья	7 апреля
7.	Оформление информационного стенда совместно с обучающимися «Профилактика курения, алкоголизма и наркомании в школе».	В течение года

Мероприятия, направленные на предупреждение дискриминации, насилия, буллинга, распространения идеологии насилия и экстремизма среди обучающихся МБОУ ДО «СШ им. С. Мироновой» Томского района

Цель - создание благоприятных условий для успешной социализации и развития каждого ребенка, сохранения физического, психического и социального здоровья.

Задачи:

- оказание компетентной помощи педагогам и родителям в вопросах обучения и воспитания;
- предупреждение возникновения явлений отклоняющегося поведения у обучающихся;
- развитие коммуникативных навыков, формирование ответственного отношения у подростков к своим поступкам;
- обучение навыкам мирного разрешения конфликтов.

№	Название мероприятия	сроки
1	Издание приказа о назначении ответственных лиц за организацию работы по предупреждению дискриминации, насилия, буллинга, распространения идеологии насилия и экстремизма	Август-сентябрь
2	Изучение педагогами нормативных документов по дискриминации,	В течение года

	насилия, распространения идеологии насилия и экстремизма.	
3	Обновление информационных стендов спортивной школы, совместно с обучающимися («Профилактика экстремизма», «Терроризм-угроза общества», «Безопасное детство») по профилактике дискриминации, насилия, распространения идеологии насилия и экстремизма.	В течение года
4	Оформление тренерами-преподавателями социального паспорта с указанием всех «групп риска»	Сентябрь-октябрь
5	Участие в мероприятиях совместно с образовательными организациями «В единстве наша сила!» в День народного единства.	4 ноября
6	Организация и проведение спортивных тематических мероприятий.	В течение года
7	Проведение бесед, лекций, дискуссий: «Профилактика и разрешение конфликтов»; «Мы жители многонационального края»; «Что такое экстремизм»; «Конституции Российской Федерации «Основной Закон»»	В течение года
8	Проведение инструктажа с обучающимися: «Профилактика экстремизма»; Правила поведения в спортивной школе.	Сентябрь-апрель
9	Проведение спортивных мероприятий в рамках «День защиты детей»	1 июня
10	Мониторинг своевременного выявления и устранения конфликтных ситуаций	В течение года
11	Анализ своевременного выявления и устранения конфликтных ситуаций	Май

Ожидаемые конечные результаты реализации воспитательной части Программы:

- улучшение состояния психического и физического здоровья детей и подростков Томского района;
- предупреждение вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- формирование психической уравновешенности, позитивного мышления и мироощущения;
- достижение понимания детьми ценности здоровья, получение ими навыков общения с людьми, важности правильного питания, соблюдения режима дня, оздоровительных процедур;
- позитивная динамика образовательных результатов;
- повышение уровня знаний педагогов в вопросах укрепления и охраны здоровья детей.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям, направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к

конкретным условиям вообще и специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Средства и методы психологической подготовки.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические – убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

2.5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: **педагогические, медико-биологические и психологические.**

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления: психо - регулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психо - мышечная тренировка (аутотренировка).

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к среде локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации Программы необходимо наличие следующего инвентаря и оборудования:

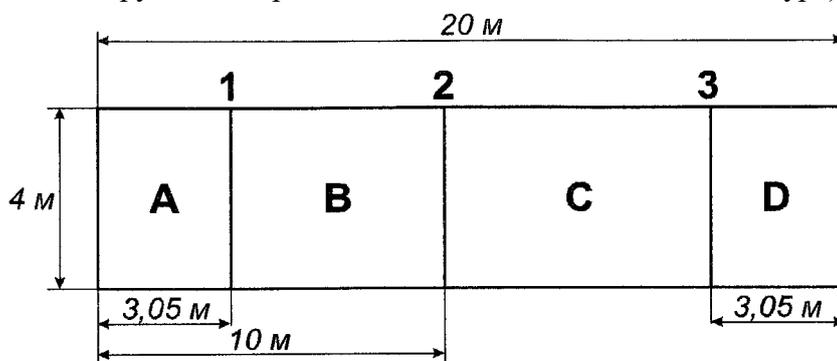
1. Мячи резиновые (разного размера);
2. Мячи волейбольные;
3. Мячи баскетбольные;
4. Мячи футбольные;
5. Обручи (разного диаметра);
6. Теннисные мячи;
7. Скакалки;
8. Гимнастические маты;
9. Комплект гантелей весом 0,5-2 кг;
10. Комплект резиновых эспандеров;
11. Гимнастические палки;
12. Гимнастические коврики;
13. Набор для игры в бочче;
14. Ковровая дорожка;
15. Вспомогательный инвентарь для игры в бочче (свисток, измерительная

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 («бочче») могут быть изготовлены из дерева или пластмассы и должны быть одинаковые по размеру, кроме «паллино». Размер (диаметр) их – с 107 мм до 110 мм. Цвета шаров могут быть любые, но «бочче» одной команды должны ясно отличаться от «бочче» другой команды (например, у одной команды четыре красных шара, а у другой – четыре зеленых).

Диаметр «паллино» – 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.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

1. Аверин В. А. Психология детей и подростков: Учеб. Пособие. – 2 – е изд., перераб. – СПб: Изд. Михайлова, 1998. – 379с.
2. Боген Н. М. Обучение двигательным действиям. М:Физкультура и спорт, 1989
3. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
4. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. – М.: Академия, 2002. – 176с
6. Захаров Е.Н., Карасев Л.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
7. Официальные спортивные правила специального Олимпийского движения: Методическое пособие. М.: РГУФК, 2005.
8. Официальные документы в образовании - №20, 2003г., стр. 46 – 69.
9. Программа по теоретической подготовке для учреждений дополнительного образования края спортивной направленности, Красноярск, 1996г. - 9с
10. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно – методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В.Царик. – М.: Советский спорт, 2002. – 700с
11. Горячев А. П., Ивашин А. А. "Примерная программа для ДЮСШ", изд-во "Советский спорт", Москва 2010г.
12. Мозговой В.М. Развитие и коррекция двигательных функций учащихся с нарушениями интеллекта в процессе физического воспитания.
13. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: Методическое пособие / Н. О. Рубцова, В. А. Ильин, Т. И. Ольховая. – М.: РГУФК, 2005. – 296 с.
14. Полевщеников М. М., Устыменко О. Н. Бочче. Официальные правила и проведения соревнований Специальной Олимпиады России. – М.: ООБОПИСУ Специальная Олимпиада России, 2005, - 30 с.
15. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология: учебное пособие. – М.: Просвещение – 2002 г.

Литература для обучающихся:

1. Полевщеников, М. М. Бочче. Официальные правила игры и проведения соревнований Специальной Олимпиады России [Текст] / М. М. Полевщеников, О. Н. Устыменко. – М
2. Крочечев В.А., Липатова С.Н. Подвижные игры: Учебное пособие. – Томск .:СТТ, 2007.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Фис,1988;
4. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека 1991;
5. Майорова Н.П. Обучение жизненно важным навыкам.СПб,2000

Интернет ресурсы (дата обращения 25.08.2023):

1. <http://www.bocciarussia.ru/history?locale=ru> – Официальный сайт Федерации бочче в Санкт-Петербурге;
2. <https://specialolympics.ru/> - Официальный сайт - Специальная Олимпиада России;
3. www.boccerussia.ru <http://cavs-to.ru/> - Ассоциация Бочче клубов России;
4. <https://bocce.msk.ru/> - Официальный сайт Федерации бочче в Москве.

«Основы игры в бочче. Теоретическая подготовка»**Официальные правила Специальной Олимпиады. Статья XVIII. Бочче.**

Все соревнования Специальной Олимпиады по бочче должны проводиться согласно Официальным Спортивным правилам Special Olympics.

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММЫ

- Одиночные соревнования (один игрок в команде).
- Парные соревнования (два игрока в команде).
- Командные соревнования (четыре игрока в команде).
- Парные соревнования Unified Sports (Объединенного Спорта).
- Командные соревнования Unified Sports (Объединенного Спорта) (четыре игрока в команде).

ПЛОЩАДКА И ИНВЕНТАРЬ**Площадка**

Размеры площадки: ширина 3,66 метра, длина 18,29 метров.

Поверхность может быть из каменной пыли, земляная, глиняная, травяная или искусственная. Площадка должна быть ровной, так как основным условием является отсутствие постоянных либо временных препятствий на пути шара после его прямолинейного вбрасывания с любого расстояния. К вышеупомянутым препятствиям не относятся твердость и состав почвы.

Стенки площадки представлены боковыми и задними бортами и могут быть изготовлены из любого твердого материала. Высота задних бортов, изготовленных из такого материала как дерево или плексиглас, должна быть не менее 3 футов (1 метра). Высота боковых бортов по всей длине не должна быть меньше диаметра шара бочче. Боковые и задние борта могут быть использованы в игре для отскоков.

Все площадки должны быть размечены следующим образом:

Линия заступа при вбрасывании, установке и выбивании - 3,05 метра (10 футов) от заднего борта.

Отметка середины площадки – минимальное расстояние, на котором может находиться паллина в начале периода (фрейма). В ходе игры положение паллины может изменяться. Однако паллина не может находиться на ближайшей к игроку половине площадки от отметки середины площадки (30 футов от игрока). В противном случае период (фрейм) считается недействительным.

Линии заступа (10 футов) и отметки середины площадки (30 футов) - постоянная разметка от одного бокового борта к другому.

Инвентарь.

Мячи могут быть деревянные или пластмассовые. Они также должны быть одинакового размера. Размер шаров в диаметре для официальных турниров может быть от 107 мм (4,20 дюймов) до 110 мм (4,33 дюймов). Цвет шаров не является существенно важным при условии, что четыре шара одной команды заметно отличаются от четырех шаров противника.

Размер паллины не должен превышать 63 мм (2,5 дюймов) и не должен быть меньше 48 мм (1,875 дюймов). Цвет паллины должен заметно отличаться от цвета шаров обеих команд.

Прибор для измерения расстояния – это прибор для точного измерения расстояния между двумя объектами, который признается судьями турнира. Должна быть использована рулетка с показаниями в миллиметрах.

РАЗДЕЛ С - ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**Инвентарь.**

В игре используются 8 шаров и один целевой шар меньшего размера, который называется паллина (джек, кью, биби, и др.). У каждой команды по 4 шара, обычно они бывают разных

цветов, чтобы можно было отличить шары одной команды от шаров другой команды. Большие шары имеют отличительные линии, благодаря которым игроки одной и той же команды могут различать свои собственные шары.

Паллина и цвет.

Судья подбрасывает монету и определяет команду, которая получает паллину и право выбора цвета шаров. В случае отсутствия судьи, капитаны обеих команд подбрасывают монету. Подбрасывание монеты должно происходить на площадке.

Правило трех попыток.

Команде, которая владеет паллиной, предоставляется три попытки вбросить паллину дальше линии 9,125 метров (30 футов), но ближе линии 3,05 метров (10 футов) от противоположного края площадки. Если три попытки не увенчались успехом, команде противника дается одна попытка разместить паллину. Если и эта попытка не принесла успеха, судья размещает паллину в центре по ширине площадки на отметке 15,24 метров (50 футов) – на линии заступа на противоположной стороне площадки. Однако команда сохраняет за собой преимущество паллины - права на вбрасывание первого шара.

Последовательность игры.

Паллину вбрасывает один из членов команды, которая выиграла жребий. Игрок, вводящий паллину, вбрасывает и первый шар. Команда противника начинает вбрасывать шары до тех пор, пока один из шаров не достигнет ближайшей к паллине точки по сравнению с шаром противника либо пока команда не вбросит все 4 шара. Правило «ближайшего шара» определяет последовательность игры. Та команда, которая размещает свой шар ближе к паллине, отходит в сторону, а команда противника начинает вбрасывать шары.

Первая позиция.

Для команды, которая владеет преимуществом паллины, очень важно определить первую позицию. Например, команда «А» вбрасывает паллину и бросает первый шар. Команда «Б» пытается выбить шар команды «А» с его позиции, в результате чего шары обеих команд оказываются за пределами площадки, а на площадке остается только паллина. На команду «А» возлагается ответственность заново определить первую позицию.

Введение шара.

При выполнении попытки команда может катить мяч, бросать прямо, бросать с отскоком о землю или от борта. При этом следует помнить, что шар не должен выйти за пределы площадки, а игрок – не совершить заступ. Игрок также может ввести шар в игру, выбив шар противника, чтобы получить очко либо уменьшить количество очков противоположной команды. Правило захвата шара: игрок может захватить шар, разместив руку над или под шаром, при условии, что шар вброшен снизу. Бросок осуществляется таким образом, чтобы при броске рука не поднималась выше пояса.

Количество шаров для одного игрока.

Одиночные соревнования – игроку разрешено играть четырьмя шарами Парные соревнования – каждому игроку разрешено играть двумя шарами

Командные соревнования (четыре игрока в команде) – каждому игроку разрешено играть одним шаром

Тренер.

Помощь со стороны тренера из-за боковых линий запрещена. Это относится к тренерам и зрителям.

В парных и командных соревнованиях (обычных и/или Объединенного спорта) обсуждение со спортсменом его действий не разрешается с момента вступления атлета на площадку.

Счет.

В конце каждого периода (фрейма), когда шары обеих команд брошены, производится подсчет очков. Команда-победительница получает столько очков, сколько шаров размещено ближе к

паллине, чем ближайший шар противостоящей команды, что может быть определено на глаз либо с помощью измерительных приборов.

Игрок может попросить измерить расстояние от шара до паллины с помощью измерительного прибора. В конце периода (фрейма), когда судья определил ближайшие к паллине шары и назвал количество очков, а игрок или команда согласились с количеством присужденных очков, команда или игрок убирает шары с площадки, чтобы начать следующий период (фрейм). Команда, выигравшая предыдущий период (фрейм) в следующем периоде бросает паллину. Судья отвечает за правильность счета, капитан команды должен постоянно проверять правильность счета на табло и на карточке счета.

Ничья во время периода (фрейма).

Если шары обеих команд находятся на равном расстоянии от паллины (ничья), команда, бросавшая шар последней, продолжает бросать шары до тех пор, пока не будет выявлен победитель.

Например, команда А бросает шар к паллине и устанавливает свою позицию, затем команда Б бросает к паллине свой шар. Судья определяет, что шары обеих команд находятся на равном расстоянии от паллины. Команда Б продолжает бросать шары до тех пор, пока один из их шаров не расположится к паллине ближе, чем шар команды А. Если команде Б удастся это сделать, но команда А бросает свой шар на такое же расстояние, тем самым снова создавая ничью, то тогда уже команда А бросает шары до тех пор, пока одна из команд не выигрывает очко.

Ничья в конце периода (фрейма).

В случае, если шары обеих команд находятся на равном расстоянии от паллины, очки не присуждаются ни одной из команд. Объявляется ничья. Паллина отдается той команде, которая бросала ее последней. Игра возобновляется с того края площадки, где она начиналась в предыдущем периоде (фрейме).

Очки.

Команда из 4 игроков - 1 шар на игрока = 16 очков
Команда из 2 игроков - 2 шара на игрока = 12 очков
Команда из 1 игрока - 4 шара на игрока = 12 очков

Вышеуказанный метод ведения счета применяется на большинстве турниров, тем не менее, возможны изменения.

Карточка счета.

В обязанности капитана команды входит поставить свою подпись на карточке счета после матча. Этим он подтверждает неоспоримость финального результата. В случае несогласия со счетом и наличия намерения подать протест, капитан команды не должен расписываться в карточке.

Назначение капитана.

Капитан - должен быть назначен в каждой команде и представлен судьям до начала игры. Капитана нельзя менять во время игры, но можно менять во время турнира. О замене капитана необходимо сообщить судьям до начала следующей игры.

Очередность игроков.

Игроки любой команды могут выбрать, в какой очередности они будут бросать шары при условии, что игрок, вводящий паллину, бросает и первый шар. Очередность игроков может изменяться из периода в период, однако за период игрок не может бросить больше шаров, чем положено по правилам.

Жребий.

Каждая игра начинается со жребия. Любой член команды, которая выиграла жребий, начинает игру, бросая паллину и первый шар. Второй шар бросает любой игрок противоположной команды.

Замены.

Официальное уведомление - необходимо сообщить судьям об игроках замены до начала игры, в противном случае это может привести к присуждению поражения.

Во время игры разрешается только одна замена игроков. Выходящие на замену могут заменить любого игрока в команде. Они могут заменять разных игроков в ходе нескольких игр.

Ограничения - если игрок зарегистрирован в качестве игрока замены для одной команды, он не имеет права выступать в качестве игрока замены для другой команды в течение всего турнира.

Замена во время игры.

Только в экстренном случае медицинского характера либо при других обстоятельствах разрешается провести замену во время игры. Такая замена может происходить только в конце периода (фрейма). Если это невозможно, период считается недействительным. Однако если замена все-таки состоялась, игрок, выступивший в качестве замены, должен завершить игру.

Присуждение поражения.

Если в команде меньше игроков, чем предписано правилами, команде присуждается поражение.

Тайм-аут.

Судья может назначить тайм-аут в любое время, когда ему предоставлено достаточно для этого оснований. Тайм-аут длится не более 10 минут.

Намеренная задержка начала игры.

Если по мнению судьи начало игры преднамеренно откладывается без существенных на то причин, он должен сделать предупреждение. Если игра не возобновляется немедленно, задерживающей команде присуждается поражение.

Задержка начала игры, вызванная плохой погодой, форс-мажорными обстоятельствами, гражданскими волнениями и другими непредвиденными обстоятельствами. В таких случаях право принять окончательное решение остается за директором турнира.

Проверка положения шаров.

Один игрок команды (и/или вся команда) может пройти по сторонам площадки для определения положения шаров перед тем, как бросать шар(ы).

Определение штрафа.

Как только судья определил, что было сделано нарушение, он уведомляет об этом капитанов обеих команд и сообщает о том, что он назначает штраф. Решение судьи является окончательным, за исключением нижеуказанных случаев.

Непредусмотренные правилами обстоятельства.

В случае возникновения всех непредусмотренных данными правилами обстоятельств, главное решение принимает директор турнира.

Протесты.

Любой протест на решение судьи либо директора турнира должен быть подан сертифицированным тренером Специал Олимпикс по бочке в течение пятнадцати (15) минут после завершения игры, в противном случае решение судьи или директора турнира считается принятым.

Протест на присуждения поражения.

Если команде присуждается поражение по причине неприбытия на матч или по причине нижеописанных нарушений, официальные протесты не принимаются.

Особые нарушения Нарушения заступа.

При установке и выбивании шара линия заступа не должна пересекаться игроком либо используемым им вспомогательным средством передвижения, таким как коляска, костыли, трость и т.п., после того, как шар брошен, и до того, как он коснется поверхности площадки перед штрафной линией. Судья, заметив нарушение, должен об этом сообщить. В качестве наказания для команды (или игрока), сделавшей нарушение, данный бросок признается

недействительным. Судья ждет до тех пор, пока брошенный шар полностью остановится, а затем убирает его с площадки. Если же шар касается других шаров на площадке или паллины, и в результате выноса недействительного шара и эти шары сдвигаются со своего места, судья по возможности возвращает шары на место как можно ближе к их предыдущей позиции, и игра продолжается.

Игрок бросает больше шаров, чем положено по правилам для команд из двух или четырех игроков.

Если игрок бросает лишний шар во время периода (фрейма), этот шар признается недействительным. Судья ждет до тех пор, пока брошенный шар остановится и затем убирает его с площадки. Если же шар касается других шаров на площадке или паллины, и в результате выноса недействительного шара и эти шары сдвигаются со своего места, судья по возможности возвращает шары на место как можно ближе к их предыдущей позиции, и игра продолжается.

Это может произойти, когда игрок из команды из двух игроков бросает три шара вместо двух, или когда игрок из команды из четырех игроков бросает два шара вместо одного.

Команда из двух игроков - оставшийся игрок из команды из двух игроков бросает только один шар.

Команда из четырех игроков - оставшиеся игроки, которые еще не бросили шара, должны решить, кто будет бросать оставшиеся шары.

Перемещение шаров своей команды не по правилам.

Если игрок сдвигает один или несколько своих шаров или шаров своей команды, эти шары убираются с площадки, они объявляются недействительными и игра продолжается.

Перемещение шаров, принадлежащих команде соперника, не по правилам.

Если после того, как были вброшены все 8 шаров, игрок сдвигает один или более шаров противоположной команды, то противоположной команде присуждается по одному очку за каждый сдвинутый шар и игра продолжается. Если игрок передвигает один или более шаров противоположной команды, и в игре есть несыгранные шары, судья возвращает сдвинутые шары на прежнее место, и игра продолжается.

Перемещение игроком паллины не по правилам.

Если игрок сдвигает паллину, то команде соперника присуждается столько очков, сколько шаров занимало выигрышную позицию плюс количество их несыгранных шаров. Если у команды соперника нет шаров, которые занимали выигрышную позицию, и нет несыгранных шаров, судья объявляет период (фрейм) законченным, и начинает другой период с того же края площадки.

Случайное или преждевременное перемещение судьей шаров или паллины.

Случайное перемещение шара или паллины во время игры (когда остались несыгранные шары) - если судья в ходе измерений либо по другой причине сдвигает шар, занимающий выигрышную позицию, или паллину, период (фрейм) признается недействительным и начинается заново с того же края площадки.

Случайное или преждевременное перемещение судьей шара или паллины после того, как все шары вброшены - если для судьи количество очков, которое он должен присудить обеим командам, было очевидным, то очки присуждаются. В случае неуверенности в отношении некоторых очков, данные очки не присуждаются, период (фрейм) считается недействительным и начинается заново с того же края площадки.

Вмешательство при движении шара.

Игроком своей же команды - если игрок препятствует движению шара своей команды, судья, заметив нарушение, признает бросок недействительным. Этот шар убирается с площадки. Судья, после того как он объявил нарушение, должен попытаться остановить шар, таким образом не позволив ему ударить другие шары в игре. Если судья не может остановить шар в движении, он ждет, пока шар полностью остановится и убирает его с площадки. Если же шар

столкнулся с другими шарами или паллиной, судья по возможности возвращает сдвинутые шары на прежнее место, игра продолжается.

Игроком команды соперника - если игрок препятствует движению шара команды соперника, команда соперника имеет право:

- заново вбросить шар;
- признать период (фрейм) недействительным;
- отказаться от назначения штрафа, согласиться с расположением сдвинутых шаров и продолжить игру.

Положение шаров не изменилось - если зритель, животное или другой объект входит в контакт с движущимся шаром, и шар не касается других шаров на площадке, тот же игрок перебрасывает шар.

Положение шаров изменилось - если зритель, животное или другой объект входит в контакт с движущимся шаром, и шар касается других шаров на площадке, в том числе и тех, что занимают выигрышную позицию, период (фрейм) признается недействительным.

Другие вмешательства в игру.

В результате любого действия, изменяющего положение паллины или шара любой из команд, который находится ближе к паллине, период (фрейм) признается недействительным. В случае если сдвигаются другие шары, а не шары в выигрышной позиции или паллина, судья или капитаны команд по возможности возвращают сдвинутые шары на их прежние места. Возникновение такой ситуации возможно в связи с попаданием шара с другой площадки, посторонних предметов, а также в связи с проникновением на площадку зрителей или животных, которые изменяют положение шара (шаров).

Шар неправильного цвета

Шар можно заменить - если игрок вбрасывает шар неправильного цвета, судья или другой игрок не имеет право остановить этот шар. Когда шар останавливается, судья заменяется его шаром нужного цвета.

Шар нельзя заменить - если игрок вбрасывает шар неправильного цвета, который нельзя заменить, не задев других шаров на площадке, то подсчитываются очки команд на данный момент. Очко за шар неправильного цвета присуждается той команде, которая его вбросила, и игра продолжается. Судья и капитаны команд должны помнить, какой шар «неправильного цвета».

Нарушение очередности игроков

Первая позиция - если паллину и первый шар по ошибке бросает не та команда, судья возвращает паллину и шар на место и начинает период (фрейм) заново с того же края площадки.

Последующие вбрасывания шаров правильного цвета в неправильной очередности

- если игрок вбрасывает шар тогда, когда это должна делать команда противника, и у команды противника остаются невброшенные шары, вброшенный шар остается на том месте, где он остановился, считается правильным, и игра продолжается. Это правило действует вне зависимости от того, кто указал, шар какой команды находится ближе к паллине, так как в обязанности каждой команды входит сделать запрос на измерение расстояния от шара до паллины в случае разногласий, чей шар ближе к паллине.

Судьи

а. Возражения

Возражения против кандидатуры судьи - каждая команда имеет право возразить против кандидатуры назначенного судьи на любом основании до начала игры. Директор турнира рассматривает возражения и принимает решение. Атлеты в роли судей - ни члены основного состава команды, ни зарегистрированные запасные игроки команды не могут помочь в проведении игры в роли судьи, если в данной игре участвует их команда.

в. Замена судей

Во время игры - замена судей во время игры может происходить только с разрешения директора турнира и капитанов обеих команд.

Дополнительные судьи - дополнительные судьи могут присоединиться к уже работающей на данной игре судейской бригаде с разрешения директора турнира.

Запрос команды - судьи могут быть заменены в ходе игры, если одна из команд указывает директору турнира уважительную причину для замены судьи.

Форма судьи - форма судьи должна легко отличаться от игроков.

с. Этика поведения судьи

В соответствии с официальными правилами этики поведения судьи каждый судья должен:

- изучить правила данного вида спорта;
- быть честным и беспристрастным в своих решениях, принятых независимо от счета;
- быть твердым, но не властным; уважительным, но не заискивающим; положительным, но не грубым; с достоинством, но не высокомерным; дружелюбным и общительным, спокойным и всегда внимательным;
- быть готовым физически и психологически постоянно следить за выполнением правил во время игры;
- не давать информацию, которая дала бы одной из команд преимущество над соперниками.

Другие обстоятельства

а. Разбит шар

Во время игры - если во время периода (фрейма) разбился шар или паллина, период считается недействительным. В обязанности директора турнира входит заменить разбитый шар или паллину.

в. Уход за площадкой

До начала игры - все площадки должны быть убраны до начала игры и проверены директором турнира.

Во время игры - осуществлять восстановление площадки во время игры нельзя. Препятствия или другие предметы, такие как камни, пластиковые стаканы можно убрать с площадки во время игры.

Необычные условия на площадке – если по мнению директора турнира площадка не пригодна для проведения игры, то игра останавливается и переносится на другую площадку и на другое время.

с. Движущиеся объекты

Движущийся шар или паллина - игрок не может вбрасывать свой шар до тех пор, пока паллина или другой шар полностью не остановится.

Поведение игроков

а. Игрок не должен находиться на площадке, когда играет команда соперника.

в. Неспортивное поведение

Дисквалификация - игроки должны вести себя достойно. Любой поступок, признанный недостойным, как словесное оскорбление, оскорбительные жесты, действия, и слова, выражающие недоброжелательность, могут привести к дисквалификации.

с. Форма

Соответствующая форма – атлеты должны быть одеты таким образом, чтобы выглядеть достойно и достойно представлять бочче.

Обувь - игрокам не разрешается надевать обувь, которая может повредить покрытие площадки. Также не допускаются игроки без обуви.

Нежелательная форма - игроки в нежелательной форме или форме, которая каким-либо образом оскорбляет других участников турнира, или одетые не должным образом, могут быть не допущены к участию в турнире.

«Основы игры в бочче. Практическая подготовка»

Имитационные упражнения Упражнение 1.

На средней линии чертится круг, туда помещается паллино. Задача:

- задеть паллино
- сбить паллино
- положить свой мяч как можно ближе к паллино

Упражнение 2.

На 10-метровой линии устанавливается паллино посередине и 2 пластиковые бутылки или стойки.

Задача:

- попасть в паллино - 2 очка
- задеть бутылку (стойку) - 10 очков
- пройти между бутылкой (стойкой) и паллино - 1 очко

Упражнение 3.

Паллино устанавливается на 10-метровой линии. В зоне «В» по одной прямой линии расставляются наклейки, фишки, предметы.

Задача:

- пройти коридор предметов по одной прямой, не задев их, и попасть в паллино.

Упражнение 4.

На игровом корте расположен барьер, высотой 1м - 1м 20см. За ним на расстоянии 1,5 м кладется автомобильная крышка.

Задача:

- бросать бочче в боковую стенку так, чтобы он, отлетая (отскакивая) от стены, сбивал или задевал мяч соперника или свой мяч, тем самым занимая выгодную позицию по отношению к паллино.

Упражнение 5 (на точность).

На низком барьере высотой 0,5 м посередине закреплен утяжеленный большой мяч.

Задача:

- с линии старта с силой посылать мячи с попаданием в тяжелый мяч.

Упражнения на развитие координационных способностей и глазомера

1. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками, поймать левой рукой, поймать левой рукой.
2. Бросить мяч на пол, хлопнуть в ладоши, поймать двумя руками.
3. Подбросить мяч высоко вверх, дать ему стукнуться о пол, поймать его двумя руками, поймать левой или правой рукой, поймать после поворота кругом.
4. Ударить мяч в стену, поймать двумя руками; перед тем как поймать мяч, подпрыгнуть на одной ноге или на обеих ногах.
5. Бросить мяч о стену, после отскока от пола двумя руками или одной левой рукой, одной правой рукой.
6. Стукнуть мяч в пол так, чтобы он коснулся стены, поймать.
7. Стукнуть мяч о пол, дать ему еще раз коснуться пола и поймать.
8. Вести мяч одной рукой, как баскетбольный мяч: на месте; сидя на корточках; стоя, с продвижением вперед; обходя предметы.

Игры на развитие координационных способностей и глазомера

1. «Бильярд мячом». *Цель игры:* Познакомить воспитанников с прокатыванием мяча в ограниченном пространстве, обращая их внимание на точность попадания.

Описание игры: Воспитанники выстраиваются в две шеренги параллельно друг другу. В шеренге дети стоят с интервалом в один шаг. Перед ними из кубиков или гимнастических палок выкладываются на полу стенки бильярда размером 2х1 м. По углам оставляются промежутки шириной 10 см – лузы.

Игрок берет мяч и с произвольного расстояния и любой стороны, начиная от борта, прокатывает мяч так, чтобы он попал в угол – лузу и выскочил из бильярда. Если он попал в лузу с ближнего борта, то команде засчитывается одно очко, если попадание было от дальнего борта, то команда получает три очка. Если мяч остался внутри, он передается играющему другой команды. Побеждает та команда, которая наберет большее число очков.

Методические рекомендации: Преподаватель обращает внимание на правильность бросков (скатывать мяч с руки плавно, чтобы он не скакал, пальцами указывая направление к цели).

2. «Закати мяч в обруч»

Цель игры: Закатить мяч в обруч.

Описание игры: Игроки распределяются на 3-4 команды. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладется прямоугольная дощечка, которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. Команды выстраиваются в колонны против горок. У каждого теннисный мяч. По сигналу преподавателя прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко не начисляется. Затем игроки прокатывают мяч в удобном для них ритме, мяч, попавший в обруч, остается там до конца игры, чтобы легче было подсчитывать очки.

Методические рекомендации: Преподаватель обращает внимание на правильность бросков (скатывать мяч с руки плавно, чтобы он не скакал, пальцами указывая направление к цели).

3. «Мяч в корзину»

Цель игры: Бросать мяч в заданном направлении с отскоком от пола.

Описание игры: Игроки становятся в 2-4 круга (команды). В середине корзина. У каждого мяч. Нужно бросить мяч об пол так, чтобы он попал корзину. Мяч бросают по очереди или все вместе. Во втором случае мячи должны быть цветными. Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзинку, становится победителем.

Методические рекомендации: Преподаватель дает методические рекомендации, следит за соблюдением правил игры.

4. «Попади в круг»

Цель игры: Бросать мяч в стену так, чтобы после отскока он летел в нужном направлении; ловить отскочивший мяч от пола.

Описание игры: Игроки стоят в 4-6 колонн-звеньев на расстоянии 50-80 см. от стены. На полу в 30-40 см. от стены лежит обруч (или чертится круг). Каждый по очереди бросает мяч о стену так, чтобы он, отскочив, попал в круг. Ловит мяч и передает следующему, а сам встает в конец колонны. Побеждает команда, получившая большее число очков (попаданий в круг).

Методические рекомендации: Преподаватель дает методические рекомендации, следит за правильностью совершения бросков, соблюдением правил игры.

5. «Мяч по стульям»

Цель игры: Бросать мяч в горизонтальную цель с небольшой поверхностью.

Описание игры: Игроки делятся на две команды. Команды располагаются полукругом перед двумя стульями, стоящи друг от друга на расстоянии 30-50 см. Водящие ударяют мяч о первый стул с таким расчетом, что бы он после отскока коснулся второго стула, затем совершают броски следующие игроки и т.д. Побеждает та команда, которая выполнит больше касаний стула.

Методические рекомендации: Преподаватель дает методические рекомендации, следит за правильностью совершения бросков, соблюдением правил игры.

Таблица оценивания развития качеств обучающихся

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

Терминологический справочник

Термин	Определение
--------	-------------

Боковые стенки	Борта окружают корт, чтобы предотвратить выкатывание шаров с корта. Официально высота стенки корта 304 см на торцевых бортах, а на боковых стенках выше, чем высота бочке мяча.
Бочке	Может быть написание: boccì или boccie. Так же, как и в некоторых других видах спорта, одним словом называется и мяч, которым играют, и саму игру.
Живой Мяч	Мяч считается «живым» если он лежит на площадке (в рамках игры), т.е. мяч, который был подан правильно (включен в игру), и игру можно продолжать.
Игрок	Любое лицо, играющее в бочке.
Линия старта	Линии на корте, за которыми должен находиться спортсмен до момента выпуска шара при выполнении прицельного или разбивающего удара. Эта линия находится в 2 метрах от торца корта.
Матч	Основное действие в бочке между противостоящими сторонами, каждая из 1, 2 или 4 игроков.
Мертвый мяч	Мяч считается «мертвым» если он был изъят из игры. Судья может изъять мяч в случаях: штрафа, если мяч улетел из площадки, если кто-то (игрок, капитан, тренер, зритель) или что-то (животное, объект вне игры) оттолкнул его с места или помешал его свободному движению.
Мяч Бочке	Спортивный снаряд в форме шара. В игре используется восемь мячей – по четыре мяча у каждой команды.
Нарушение правил (фол)	Имеется в виду заступ. Тип и частота нарушений будут определять наказание, примененное к игроку. Обычно нарушение – это положение, когда игрок заступает линию старта или выпускает мяч после пересечения линии старта.
Одиночная игра	Игра двух спортсменов друг против друга
Очко (балл)	Присуждается за то, что мяч достиг ближайшей (чем другие мячи) точки к паллино.
Паллино	Шар диаметром от 48 до 63 см, который первым вбрасывается на корт.
Парная игра	Игра, в которой участвуют команды по два игрока. Иногда игру называют pairs или two- player team
Первый балл	Первый мяч в туре, брошенный по направлению к паллино, нужен, чтобы заработать первый балл. Если есть какое-либо нарушение правил при розыгрыше первого мяча, та же самая команда бросает следующий мяч, чтобы получить первый балл.
Правило преимущества	Выбор, данный команде в случае нарушения прав противником. Команда может выбирать варианты, учитывая текущее расположение шаров и состояние игры.
Преимущество паллино	Команда, обладающая преимуществом паллино, вбрасывает этот шар на корт в начале игры. После вбрасывания паллино эта команда бросает первый шар и устанавливает первый балл. Термин «преимущество» означает, что эта команда может определять расстояние, которое паллино проходит по корту.

Прицельный удар	Отличие от разбивающего, предназначен для того, чтобы ближе подкатить шар к цели, а не пытаться разбить другие шары. При этом ударе происходит мягкий и плавный выпуск шара с мягким, тонким движением. Бросок производится из положения стоя, не предваряется шагами или бегом. Игрок должен выпустить мяч из руки до пересечения линии старта.
Пунто	Вид броска, заключающийся в спокойном выкатывании шара.
Рикошетный бросок	Игра мячом от боковой стенки.
Торцевые щиты	Щиты находятся по торцевым краям корта. Иногда их подвешивают к стенам корта, а в других случаях они могут представлять из себя твердые стены. В игре используются, чтобы получить очко или преимущество.
Тур (фрейм)	Время, за которое все игроки вбросили все мячи, и судья засчитал баллы. Потом начинается новый тур.
Тройки	Игра проводится между двумя командами, состоящими из 3 игроков.
In (преимущество)	Используется для описания команды, у которой есть преимущество или очко. Команда, чей мяч находится ближе к паллино, считается в положении in и будет ждать своей очереди, пока команда противника не бросит мяч ближе, тем самым становясь командой in.
Out (положение вне игры)	Термин, противоположный "In", описанному выше. Используется для описания команды, которая не имеет преимущества или балла на данный момент игры. Эта команда будет играть до тех пор, пока не будет ближе к цели и станет называться командой in или до тех пор, пока игроки не бросят все шары.