



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «КолоБОЧЧЕК»

*Разработано в рамках проекта «Программа психофизиологического
развития детей с ПОДА – КолоБОЧЧЕК»*

*Возраст обучающихся: 5 – 7 лет
Срок реализации: 1 год*

Автор-составитель:
Козлова Елена Сергеевна,
специалист по адаптивной
физической культуре

Научный руководитель:
Бойко Ольга Яковлевна,
исполнительный директор
Специального Олимпийского
комитета Свердловской
области, к.п.н.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) «Спортивная секция по игре бочче» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает общекультурный (ознакомительный) уровень освоения учебного материала.

Программа разработана на основании методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Федерального института развития образования от 2015 года, включает в себя материалы методических пособий Свердловской областной общественной благотворительной организации «Детский инвалидный спортивно-оздоровительный центр»: «Бочче. Программа спортивного мастерства», «Юные Олимпийцы. Социальная инициатива Специальной Олимпиады».

В программе использованы материалы международной спортивной организации для лиц с отклонениями в интеллектуальном развитии Special Olympics Inc. (Специальная Олимпиада).

Актуальность программы.

Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни детей и в семье, и в дошкольном учреждении. Это касается предметной и социальной среды, всех видов детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников.

В онтогенезе человека каждому возрастному этапу его развития соответствует определенный тип ведущей деятельности, которая в этот временной интервал оказывает самое решающее влияние на становление и изменения в психических и физиологических процессах организма. В дошкольном возрасте такой ведущей деятельностью является игра.

В педагогике игровой метод относят к числу наиболее значимых и эффективных. В многочисленных публикациях подчеркивается роль игры в повседневной жизни и образовании детей как формы деятельности, создающей условия активного воздействия не только на физическое развитие и физическую подготовленность ребенка, но в равной степени на его сознание, интеллект, чувства, поведение и психику в целом.

В соответствии с этим мы разработали программу обучения детей дошкольного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата игре в бочче.

Овладение навыками игры в бочче обеспечит развитие у детей способности согласовывать свои движения с направлением и скоростью движения шара (дифференцирование пространственно-временных отношений); развитие специальных физических способностей, главным

образом, силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение моментом воздействия рукой на шар (при подаче). Этому подчинены также подводящие упражнения, которые развивают специальные координационные способности, быстроту сложных реакций, зрительную ориентировку, наблюдательность, мышление.

Кроме того, игра бочке обеспечит разностороннее развитие личности ребенка. У дошкольника будут формироваться выдержка, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, положительные отношения к сверстникам и адекватное социальное поведение.

Отличительные особенности программы.

1. Данная Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 5-7 лет.
2. По данной Программе могут обучаться дети с легкой степенью нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА), при которой они ходят и обслуживают себя самостоятельно.
3. Для обучения по данной Программе необходимо нестандартное оборудование для каждой группы: набор разноцветных шаров (9 штук), спортивная площадка (корт) размером 3,5x16 метров.
4. Данная Программа предусматривает индивидуальный, персональный подход к методам и технологиям обучения каждого ребенка с учетом особенностей его развития, вида нарушения опорно-двигательного аппарата и степени тяжести заболевания.
5. Учебный материал распределен по видам подготовки (общая физическая, специальная физическая, спортивно-техническая, теоретическая), как это принято в практике планирования учебно-тренировочного процесса.
6. В содержании Программы нами приводится перечень всех основных движений, игр и игровых заданий. Развивающая двигательно-игровая деятельность детей должна носить творческий характер. Перечень является примерным, опираясь на него каждый педагог должен подбирать содержание учебного материала с учетом индивидуальных двигательных и психологических возможностей детей.
7. Набор в секцию осуществляется с учетом желаний и двигательных возможностей детей.
8. Программа подчеркивает ценность семьи как уникального института воспитания и необходимость развития ответственных и плодотворных отношений с семьями воспитанников. В приложениях 4 и 5 предложен перечень подвижных игр, которые родители могут проводить дома для закрепления навыков, полученных ребенком на занятиях по бочке.

Адресат программы.

Дети с нарушениями ОДА — неоднородная группа, основной характеристикой которой являются задержки формирования, недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций. Двигательные расстройства характеризуются нарушениями координации, темпа движений, ограничением

их объема и силы, что приводит к невозможности или частичному нарушению осуществления движений.

Сколиоз и нарушения осанки являются наиболее распространенными заболеваниями ОДА у детей. Эти заболевания служат предпосылкой для возникновения ряда функциональных и морфологических расстройств здоровья в детстве и оказывают отрицательное влияние на течение многих заболеваний у взрослых. По последним данным, число детей с нарушениями осанки достигает 30 - 60 %, а сколиоз поражает в среднем 10 - 15 % детей.

Большую часть детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата составляют дети с церебральными параличами. Детские церебральные параличи (ДЦП) — клинический термин, объединяющий группу хронических непрогрессирующих симптомокомплексов двигательных нарушений, вторичных по отношению к поражениям или аномалиям головного мозга, возникающим в перинатальном периоде.

Детский церебральный паралич (ДЦП) обозначает группу двигательных расстройств, возникающих при поражении двигательных систем головного мозга и проявляющихся в недостатке или отсутствии контроля со стороны нервной системы за произвольными движениями.

У детей с ДЦП нарушена пространственная ориентация. Это проявляется в замедленном освоении понятий, обозначающих положение предметов и частей собственного тела в пространстве, неспособности узнавать и воспроизводить геометрические фигуры

У детей с ДЦП часто страдает произвольность внимания, его устойчивость и переключаемость. Ребенок с трудом и на короткое время сосредоточивается на предлагаемом объекте или действии, часто отвлекается.

Расстройства эмоциональной-волевой сферы у одних детей могут проявляться в виде повышенной возбудимости, раздражительности, двигательной расторможенности, у других — наоборот, в виде заторможенности, вялости.

С учетом особых образовательных потребностей детей с нарушениями ОДА необходимо соблюдать следующие условия:

- создавать безбарьерную архитектурно-планировочную среду;
- соблюдать ортопедический режим;
- соблюдать рекомендации лечащего врача по определению режима нагрузок, организации образовательного процесса (организация режима ношения ортопедической обуви, смены видов деятельности на занятиях и т. д.);
- организовывать коррекционно-развивающие занятия по коррекции нарушенных психических функций;
- предоставлять ребенку возможность передвигаться тем способом, которым он может, и в доступном для него темпе;
- проводить целенаправленную работу с родителями детей с ОВЗ, обучать их доступным приемам коррекционно-развивающей работы;

- формировать толерантное отношение к детям с ОВЗ у нормально развивающихся детей и их родителей;
- привлекать персонал, оказывающий физическую помощь детям при передвижении;
- привлекать детей с нарушениями ОДА к участию в совместных досуговых и спортивно-массовых мероприятиях.

При включении ребенка с двигательными нарушениями в образовательный процесс Организации обязательным условием является организация его систематического, адекватного, непрерывного психолого-медикопедагогического сопровождения.

К обучению по данной Программе планируется привлечь детей III уровня двигательного и речевого развития по классификации, предложенной К. А. Семеновой в 1999 году [1], который характеризуется дефектной ходьбой на короткие расстояния без дополнительной опоры (подуровень ША) или на значительные расстояния (подуровень ШБ). Локомоторная функция рук без значительных нарушений. Самообслуживание не нарушено, однако затруднена мелкая моторика кисти. Сохраняются патологические синергии, легкая дизартрия. Интеллект нормальный или слегка сниженный.

В связи с тем, что к реализации программы привлекаются дети с лёгкой степенью выраженности двигательного дефекта, мы предлагаем обучение правилам игры в бочке, которые используются в международной спортивной программе Special Olympics Inc (Специальная Олимпиада), <https://www.specialolympics.org/>.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество учебных часов в год – 36 (36 недель по 1 часу). Нагрузка может быть снижена в зависимости от самочувствия и индивидуальных особенностей воспитанников, но не более, чем на 25%. Продолжительность занятий 30 минут. Занятия проводятся в течение 9 месяцев с сентября по май.

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

Обучение осуществляется в очной форме (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2).

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель образовательной программы.

Развитие интереса и двигательных способностей детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, воспитание привычки к активным занятиям

физическими упражнениями средствами и методами игры бочче, достижение высоких спортивных результатов и формирование социальной адаптации занимающихся через совместную игровую деятельность.

Задачи образовательной Программы.

- личностные

- укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, обучения игре бочче, соревнований.

- метапредметные

- развитие мотивации к занятиям физической культурой, подвижными и спортивными играми на примере игры в бочче;

- формирование потребности к сознательному применению физических упражнений в целях отдыха;

- содействие развитию координационных способностей, общей и специальной выносливости, меткости и точности при выполнении подачи шара, общей физической и специальной подготовки;

- создание условий для развития индивидуальных способностей, учитывая ограниченные физические возможности каждого ребенка.

- образовательные (предметные)

- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков посредством игры в бочче;

- создание представлений о спортивной терминологии, правилах игры «Бочче», жестах судей;

- содействие формированию знаний о тактических действиях в личных, парных и командных соревнованиях по бочче.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план.

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	4
2	Специальная физическая подготовка	7
3	Техническая подготовка	15
4	Теоретическая подготовка	2
5	Психологическая подготовка	1
6	Инструкторская и судейская практика	3

7	Участие в соревнованиях	1
8	Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке	3
	Общее количество учебных часов	36

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг и др.

Легкая атлетика: ходьба, бег в медленном темпе, лазание, ползание, подлезание. Метание мяча, катание шара.

Спортивные игры: пионербол, футбол, бадминтон и др.

Эстафеты с передачей предмета.

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении из программного материала для старшей и подготовительной групп с постепенным их усложнением, увеличением объема и интенсивности выполнения.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка осуществляется в процессе выполнения детьми упражнений, направленных на развитие глазомера (приложение 3), дифференциацию мышечных усилий при выполнении действий с мячом, шаром (приложение 4), развитие пространственной ориентировки, удержание статического и динамического равновесия (приложение 5). Эффективность упражнений достигается при выполнении их не только на тренировках по бочке, но и в повседневной жизни с воспитателями и родителями.

Совершенствованию двигательных действий, необходимых для овладения техникой бочке, способствуют подводящие упражнения (Приложение 1) и множество подвижных игр (Приложение 2).

Техническая подготовка.

Тренировочная программа по бочке

(32 занятия)

Это серия коротких планов для тренировки технических навыков в игре бочке в течение 15 минут. Эта программа не абсолютна. Она представляет путеводитель для работы тренера и обучающихся.

Каждый план включает: повторение ранее изученного материала, знакомство с новыми навыками и закрепление.

В бочке применяется три вида бросков:

1. Катать мячи – ПУНТО.
2. Разбивать, сбивать, ударять с шумом – РАФФА.
3. Кидать сверху – вперед, чтобы замедлить ход бочке – ВОЛО.

Учитывая возрастные и психо-физические особенности детей дошкольного возраста с нарушениями ОДА, в период реализации этой Программы мы предлагаем обучить воспитанников технике игры бочке с

выполнением броска ПУНТО, т. к. он не требует больших физических затрат и менее травмоопасен.

Занятие 1

1. Представление оборудования, инвентаря – 3 мин.
2. Объяснение правил безопасности – 2 мин.
3. Демонстрация правильной стойки у стартовой линии при выполнении броска – 2 мин.
4. Тренировка в принятии стойки у стартовой линии при выполнении броска – 3 мин.
5. Тренировка в катании малого шара (паллино) – 5 мин.

Занятие 2

1. Повторение назначения оборудования, инвентаря – 2 мин.
2. Повторение исходного положения, в котором должен стоять игрок, для того чтобы катнуть шар. Тренировка основной фиксированной стойки (позиции).
3. Тренировка в катании малого шара (паллино) на различные расстояния, используя ориентиры – 4 мин.
4. Демонстрация правильного захвата большого шара (бочче)
5. Тренировка правильного захвата большого шара (бочче), положения руки при броске, катание бочче.

Занятие 3

1. Повторение практических навыков: принятие стойки у стартовой линии, катание малого шара (паллино), захват большого шара (бочче).
2. Тренировка в катании шаров с одного конца поля на другой, используя правильный захват. Ребенок находится посередине стартовой линии.
3. Тренировка в катании шаров с разных позиций на стартовой линии в различных направлениях за среднюю линию (по прямой, вправо, влево).

Занятие 4

1. Повторение практических навыков: катание малого шара (паллино) и большого шара (бочче) на разные расстояния за среднюю линию, используя ориентиры.
2. Тренировка в подкатывании большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит посередине средней линии.

Занятие 5

1. Повторение практических навыков: катание малого шара (паллино) на разные расстояния за среднюю линию, используя ориентиры, подкатывание большого шара (бочче) к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит посередине средней линии.

2. Тренировка в подкатывании большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии.

3. Определение трех ближайших шаров к паллино независимо от цвета.

Занятие 6

1. Повторение практических навыков: подкатывание большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии.

2. Тренировка в подкатывании большого шара к малому с любого места на стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии.

3. Определение трех ближайших шаров к паллино независимо от цвета.

Занятие 7

1. Повторение практических навыков: подкатывание большого шара к малому с любого места на стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии.

2. Объяснение правил подсчета очков: определение ближайшего большого шара к паллино различными способами («на глаз», с использованием ленты, с использованием измерительного прибора), подсчет количества шаров одного цвета, которые находятся ближе к паллино, чем шары другого цвета (приложение 7).

Занятие 8

1. Повторение практических навыков: подкатывание большого шара к малому с любого места на стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии; измерение расстояния, подсчет очков. Практика подачи паллино в ограниченное пространство за среднюю линию в зону «С». Должны достичь одного результата из трёх попыток.

2. Тренировка в подкатывании большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 9 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией).

3. Определение трех ближайших шаров к паллино независимо от цвета.

Занятие 9

1. Повторение практических навыков: выкатывание паллино за среднюю линию, подкатывание большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 9 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией).

2. Тренировка в подкатывании большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 9 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией).

3. Определение трех ближайших шаров к паллино независимо от цвета.

Занятие 10

1. Повторение практических навыков: подкатывание большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 9 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией); практика подачи паллино в ограниченное пространство за среднюю линию в зону «С». Должны достичь одного результата из трёх попыток.

2. Тренировка в подкатывании большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 9 метров от стартовой линии в любом месте зоны «С» (за средней линией).

3. Определение трех ближайших шаров к паллино независимо от цвета.

Занятие 11

1. Повторение практических навыков: подкатывание большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 9 метров от стартовой линии в любом месте зоны «С» (за средней линией); измерение расстояния, подсчет очков. Практика подачи паллино в ограниченное пространство за среднюю линию в зону «С». Должны достичь одного результата из трёх попыток.

2. Тренировка в подкатывании большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 11 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией).

3. Определение трех ближайших шаров к паллино независимо от цвета.

Занятие 12

1. Повторение практических навыков: выкатывание паллино за среднюю линию, подкатывание большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 11 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией).

2. Тренировка в подкатывании большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 11 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией).

3. Определение трех ближайших шаров к паллино независимо от цвета.

Занятие 13

1. Повторение практических навыков: подкатывание большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 11 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией); практика подачи паллино в ограниченное пространство за среднюю линию в зону «С». Должны достичь одного результата из трёх попыток.

2. Тренировка в подкатывании большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 11 метров от стартовой линии в любом месте зоны «С» (за средней линией).

3. Определение трех ближайших шаров к паллино независимо от цвета.

Занятие 14

1. Повторение практических навыков: подкатывание большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 11 метров от стартовой линии в любом месте зоны «С» (за средней линией); измерение расстояния, подсчет очков. Практика подачи паллино в ограниченное пространство за среднюю линию в зону «С». Должны достичь одного результата из трёх попыток.

2. Тренировка в подкатывании большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит в любом месте зоны «С» (за средней линией).

Занятие 15

1. Повторение практических навыков: подкатывание большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит в любом месте зоны «С» (за средней линией), измерение расстояния, подсчет очков. Практика подачи паллино в ограниченное пространство за среднюю линию в зону «С». Должны достичь одного результата из трёх попыток.

2. Тренировка в подкатывании большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит в любом месте зоны «С» (за средней линией).

Занятие 16

1. Повторение практических навыков: подкатывание большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит в любом месте зоны «С» (за средней линией).

2. Выполнение прямой подачи шара: малый шар располагается за средней линией в зоне «С» напротив игрока, нужно подкатить бочке к паллино.

Занятие 17

1. Повторение практических навыков: выполнение прямой подачи шара: малый шар располагается за средней линией в зоне «С» напротив игрока, нужно подкатить бочке к паллино.

2. Выполнение подачи бочке с целью подкатить к шару этого же цвета, сдвинуть его с места в направлении паллино.

Занятие 18.

1. Повторение практических навыков: выполнение подачи бочке с целью подкатить к шару этого же цвета, сдвинуть его с места в направлении паллино.

2. Выполнение подачи бочке с целью разбить два шара другого цвета. Шары стоят рядом или друг за другом.

Занятие 19.

1. Повторение практических навыков: выполнение подачи бочке с целью разбить два шара другого цвета.
2. Выполнение подачи бочке с целью сдвинуть паллино с места: пододвинуть к шарам этого же цвета, отодвинуть от шаров соперника).

Занятие 20

1. Повторение практических навыков: выполнение подачи бочке с целью сдвинуть паллино с места
2. Объяснение правил игры в одиночном разряде.
3. Отработка судейской практики: показ сигнальных флажков, определяющих очередь подачи бочке.

Занятие 21

1. Повторение практических навыков: отработка правил игры в одиночном разряде, показа сигнальных флажков.
2. Выявление и объяснение ошибок в играх в одиночном разряде: нарушение очередности выкатывания бочке, подача не своего шара и т.п.
3. Отработка судейской практики: судья на линии старта следит за заступом при подаче шара.

Занятие 22

1. Повторение практических навыков: отработка правил игры в одиночном разряде, показа сигнальных флажков, судейства на стартовой линии.
2. Объяснение правил игры в парном разряде.
3. Отработка судейской практики: измерение расстояния между паллино и бочке с использованием ленты, измерительного прибора.

Занятие 23

1. Повторение практических навыков: отработка правил игры в парном разряде, показа сигнальных флажков, судейства на стартовой линии, измерения расстояния между паллино и бочке.
2. Выявление и объяснение ошибок в играх в парном разряде: нарушение очередности выкатывания бочке, подача не своего шара, подача неравного количества шаров игроками одной команды и т.п.

Занятие 24

1. Повторение практических навыков: создание игровых ситуаций с установлением мячей в разных позициях, объяснение стратегии для выигрыша, отработка судейской практики.
2. Выявление и объяснение ошибок в играх в командном разряде: нарушение очередности выкатывания бочке, подача не своего шара, подача более одного шара игроками одной команды и т.п.

Занятие 25

1. Определение тактики игры в условиях ограниченного временного промежутка (15 мин): подача паллино за среднюю линию в зону «С» с первой попытки, подкатывание своего шара к паллино, выбивание шара соперника, сдвигание паллино своим шаром в выгодную позицию.

2. Повторение правил этикета во время игры.

3. Подсчет очков.

Занятие 26.

1. Игра в командном разряде в течение 15 минут.

2. Подсчет очков. Подведение итогов.

Занятие 27.

1. Определение тактики игры в условиях необходимости набрать определенное количество очков: результативная подача паллино за среднюю линию в зону «С» в одной из трех попыток, подкатывание своего шара к паллино, выбивание шара соперника, сдвигание паллино своим шаром в выгодную позицию, игра до последнего результативного тура, исключающего ничью.

2. Отработка судейской практики.

Занятие 28

1. Игра в одиночном разряде до определенного количества очков.

2. Судейство игры на стартовой линии, работа с сигнальными флажками, измерение расстояния от паллино до бочке.

3. Подсчет очков. Подведение итогов.

Занятие 29

1. Игра в парном разряде до определенного количества очков.

2. Судейство игры на стартовой линии, работа с сигнальными флажками, измерение расстояния от паллино до бочке.

3. Подсчет очков. Подведение итогов.

Занятия 30-32

1. Отработка игровых ситуаций.

2. Игровая практика.

3. Отработка судейской практики.

4. Соблюдение правил ухода за инвентарем.

Теоретическая подготовка.

Понятие здоровья. Значение соблюдения режима дня для здоровья спортсмена.

История игры «Бочке» и ее значение для организма человека.

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

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

Психологическая подготовка.

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

Совместный просмотр соревнований других ребят с комментированием их выступлений.

Создание условий для приобретения соревновательного опыта каждым воспитанником.

Анализ выступления на соревнованиях каждого участника в индивидуальном порядке.

Психолого-педагогическая диагностика: индивидуальные особенности личности, образ семьи в восприятии ребенка (проективные методы исследования).

Педагогическое наблюдение: формирование коммуникативных навыков, проявление волевых качеств.

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

Инструкторская и судейская практика.

Помощь инструктору по физической культуре в судействе игр во время занятий и соревнований. Содействие товарищам в передвижении по залу, распределение шаров на корте в зонах «А» и «D». Участие в организации соревнований. Уход за инвентарём и оборудованием спортивного зала.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- созданы условия, помогающие детям с разным уровнем физического развития реализовать их врожденное стремление к движению посредством участия в подвижных и спортивных играх; привиты ценности здорового образа жизни в двигательном режиме, соблюдении порядка, гигиенических навыках; сформированы условия для умения строить межличностные взаимоотношения;

- у детей проявляются способность к эмоциональной отзывчивости и сопереживанию как побед, так и неудачных выступлений, уважение к товарищам по команде и соперникам, чувства взаимопомощи и взаимоподдержки в коллективе на занятиях по бочче и в повседневной жизни.

Метапредметные результаты

- проявляется интерес, инициатива, самостоятельность и творчество в

двигательной активности на занятиях физической культурой, подвижными и спортивными играми на примере игры в бочче;

- сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности в целях укрепления здоровья и организации досуга;

- наблюдаются улучшения в способности сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку, согласовывать последовательные действия, ориентироваться в пространстве, сохранять статическое и динамическое равновесие, в выполнении действий с шаром (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);

- созданы условия для гармоничного физического развития, совершенствования умений и навыков в основных видах движений (ходьба, бег, бросание, катание) у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Образовательные (предметные) результаты

- сформирован навык в принятии основной фиксированной стойки у стартовой линии, захвате шара, переносе центра тяжести тела с толчковой ноги на опорную, подаче паллино и бочке путем катания;

- посредством игры в бочке закреплены умения ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (впереди (спереди) – сзади (за), слева – справа, между, рядом с, около, по середине), способность дифференцировать мышечные усилия (сильнее – слабее), удерживать предметы в течение определенного времени;

- детьми усвоены название и назначение оборудования для игры в бочке, правила этого вида спорта, основы судейства при проведении игр, правила техники безопасности при выполнении действий с шарами и передвижении по корту, основы этикета в общении с товарищами по команде и соперниками;

- созданы условия для отработки тактических действий в личных, парных и командных соревнованиях по бочке с целью осуществления выигрыша.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных недель – 36 недель.

Количество учебных дней – 36 дней.

Дата начала учебных занятий – 1 сентября 2018 года

Дата окончания учебных занятий – 31 мая 2019 года

План учебно-тренировочных и аттестационных мероприятий составлен с учетом занятий по технической подготовке и имеет рекомендательный характер (приложение б).

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В связи с тем, что к обучению по данной Программе планируется привлечь детей с поражением опорно-двигательного аппарата с легкой степенью выраженности двигательных нарушений дошкольного возраста, мы планируем использовать приспособленное (уменьшенное в размерах) оборудование и инвентарь для игры в бочке, который предназначен для спортсменов с нарушением интеллекта (участников Специального Олимпийского движения).

Материально-техническое обеспечение

1. Площадка (корт)

Игровое поле представляет собой площадку шириной 3,50 метра и длиной 16 метров. Поверхность площадки может быть покрыта каменной пылью, землёй, глиной, травой или искусственным покрытием при условии, что не будет возникать временного или постоянного препятствия движению шара по прямой линии с любой стороны площадки.

Площадка ограничена со всех четырёх сторон бортиками из твёрдого материала. Торцовые стенки должны быть высотой не менее 304 мм, боковые – не менее высоты шара. Во время игры шары можно пускать с отскоком от стенок.

Поперёк площадки на её поверхности наносятся 3 поперечные линии шириной 50 мм означающие:

- линии броска (стартовая линия) на расстоянии 2 метра от обеих торцовых стенок площадки.
- линия середины поля – минимальное расстояние на которое должно быть брошено паллино в начале игры. В течение игры может менять свое положение, однако она не может оказаться за средней линией ближе к линии броска. В таком случае игра прекращается.

Эти три поперечные линии должны находиться на игровом поле постоянно (рис. 1).

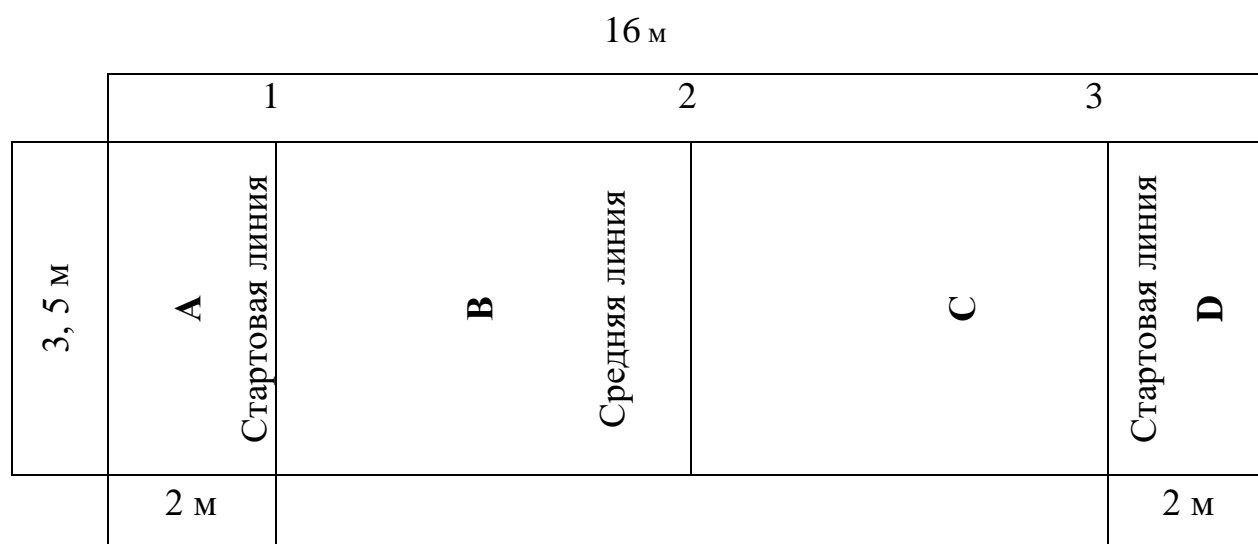


Рис. 1. Разметка корта

2. Спортивные снаряды

Шары могут быть изготовлены из дерева или композиционного материала и быть единого размера, кроме «паллино». Диаметр шара 100 мм. Цвет может быть любым, четыре шара одной команды должны по цвету чётко отличаться от четырёх шаров команды соперников.

В бочке играют восемью шарами и одним шаром меньшего размера, называемым паллино.

Каждая команда получает четыре шара, отличающиеся по цвету.

Шары одной команды можно также помечать ясно видимыми линиями, чтобы обозначить их принадлежность к тому или иному игроку.

Предельные размеры паллино – от 48 до 63 мм. Он должен отличаться по цвету от шаров обеих команд.

3. 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 шаров.

Устройство для подсчета очков.

Информационное обеспечение

Интернет-источники:

- <http://croquet-club.com/shop/bocce.htm>
- <https://ru.wikihow.com/играть-в-бочче>
- <https://paralymp.ru/sport/sports/files/bochia.pdf>
- <http://www.specialolympics.ru/vidy-sporta/letnie-vidy-sporta/bochche.html>

Кадровое обеспечение

Занятия ведет инструктор по адаптивной физической культуре

Специалист должен иметь среднее-специальное, высшее образование или пройти курсы повышения квалификации по специальности «Адаптивная физическая культура», обладать опытом работы с детьми дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата в области физкультурно-спортивного образования.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

1. Видеозапись

Видеосъемка тестирований координационных способностей детей дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата, спортивных навыков в овладении игрой бочке, соревнований по данному виду спорта.

2. Материалы тестирования

Протоколы тестирования координационных способностей детей дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата, спортивных навыков в овладении игрой бочче, описание динамики показателей на различных этапах обучения.

3. Протоколы промежуточных и итоговых соревнований по бочче.

4. Фотоматериалы

Фотографирование детей при выполнении игровых заданий на занятиях, тестирования, на соревнованиях. Формирование фотоархива, фотоотчета.

5. Отзывы родителей

По окончании работы по программе можно привести анкетирование или предложить родителям написать отзыв о том, как изменилось у детей физическое состояние, мотивация к активным двигательным действиям.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

1. Открытое занятие

На открытое занятие можно пригласить педагогов, детей, которые не занимаются бочче, родителей, показать навыки детей в освоении игры бочче на различных этапах обучения.

2. Соревнования

Соревнования планируются для контроля овладения навыками бочче в одиночном, парном и командном разрядах, формирования мотивации и интереса детей к занятиям по бочче. По окончании реализации программы проводится открытое занятие в форме итогового соревнования.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ

Тестирование спортивных навыков в овладении игрой бочче и координационных способностей детей проводится три раза в год. Результаты по каждому ребенку заносятся в общую таблицу или его индивидуальную карточку. В течение года отслеживается изменение личных результатов каждого ребенка. Целью работы тренера является любая положительная динамика показателей физического развития и спортивных навыков воспитанника.

1. Тестирование спортивных навыков в овладении игрой бочче.

Для определения уровня спортивных навыков каждый спортсмен должен сыграть по 3 игры, называемые *лётom*.

1. Устанавливается паллино на 6-метровой, на 9-метровой и на 11-метровой отметках от стартовой линии. Игрок должен в каждом из этих трех случаев подать по 8 шаров.

2. Измеряется расстояние до 3 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 тренера, проводившего тестирование _____ Дата _____																	

Измерение производится от центра боковой части мяча бочче и до центра верхней части паллино – измерение «от живота бочче до головы паллино» (рис. 2). Все 9 измерений суммируются. Лучший результат имеет наименьшую сумму расстояний.

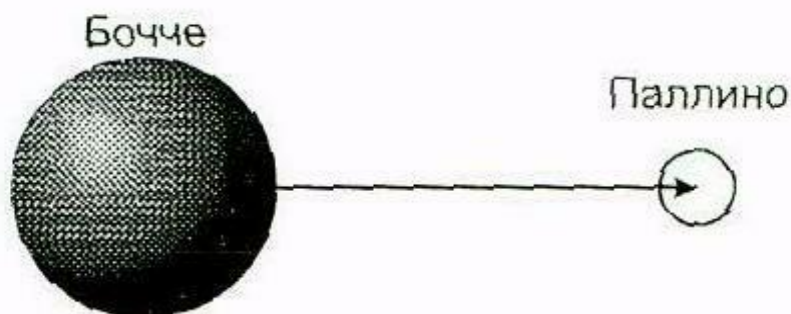


Рис. 2. Измерение расстояния от центра боковой части бочче до центра верхней части «паллино»

2. Тестирование координационных способностей

1. Тест «Точное катание мяча рукой» (Р. Юнг, модификация А. В. Вишнякова)

Оценивается: способность согласовывать движения тела и его частей в составе двигательного действия.

Оборудование: две гимнастические скамейки, измерительная лента, набивной мяч массой 1 кг.

Процедура тестирования.

Две гимнастические скамейки стоят параллельно друг другу на расстоянии 10 см. Испытуемый должен толкнуть мяч рукой с такой силой, чтобы он докатился до линии, находящейся в 3 м от начала гимнастической скамейки. Ученику даются две пробные, и пять зачетных попыток для каждой руки. После каждой попытки следует точная информация о показанном результате.
Результат.

Среднее отклонение (в сантиметрах) из 5 попыток. Определяется также разность между показателями ведущей и не ведущей руки.

2. Тест «Проба Ромберга» (простая).

Оценивается: способность к сохранению и поддержанию статического равновесия.

Процедура тестирования.

Ноги стоят на одной линии, правая впереди левой. Носок левой ноги упирается в пятку правой ноги, глаза закрыты, руки разведены в стороны. Отсчет времени начинается после принятия испытуемым устойчивого положения и прекращается в момент потери равновесия (отсчитывается время по секундомеру). Испытуемому дается три попытки, подсчитывается средний результат.

Результат.

Среднее время (сек) удержания устойчивого положения в трех попытках.

3. Тест «Повороты на гимнастической скамейке».

Оценивается: способность к сохранению и поддержанию динамического равновесия.

Оборудование: гимнастическая скамейка.

Процедура тестирования.

Стоя продольно на гимнастической скамейке, по команде «Марш!» испытуемый выполняет пять поворотов на 360 градусов. Засекается время, за которое он выполнит пять поворотов. Испытуемому дается три попытки, подсчитывается средний результат.

Результат.

Среднее время (сек) выполнения пяти поворотов в трех попытках.

4. Тест «Бег к пронумерованным набивным мячам»

Оценивается: способность к ориентировке в пространстве.

Оборудование: 5 набивных мячей – 3 кг каждый. 1 набивной мяч – 4 кг, секундомер, измерительная лента, мел.

Процедура тестирования.

Ребенок стоит веред набивным мячом (4 кг). Позади него на расстоянии 3 м и в 1,5 м друг от друга лежат в кружках 5 набивных мячей (3 кг) с цифрами от 1 до 5 (расположение произвольное) (рис. 3). Инструктор называет цифру,

участник поворачивается на 180°, бежит к соответствующему набивному мячу, касается его и возвращается назад к мячу 4 кг. Как только он коснется мяча (4 кг), инструктор называет другую цифру и т. д. Упражнение заканчивается после того, как ребенок 3 раза его выполнит и после этого коснется набивного мяча весом 4 кг.

Разновидность теста: вместо пронумерованных мячей можно использовать мячи разных цветов, при этом инструктор будет называть не номер мяча, а цвет.

Общие указания и замечания. После объяснения и показа ребенок выполняет одну попытку. Перед каждым новым исполнителем расположение мячей необходимо менять.

Результат.

Определяется по времени, показанному участником, выполнившим упражнение в целом.

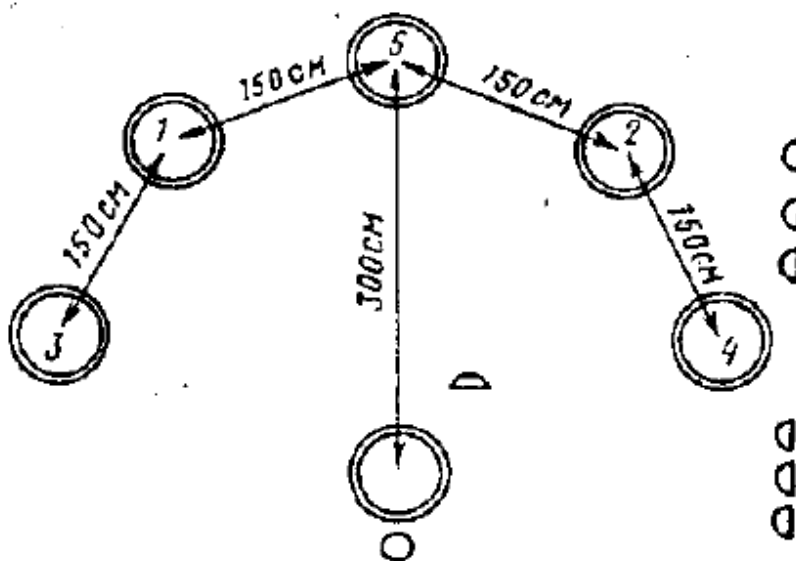


Рис. 3. Тест «Бег к пронумерованным набивным мячам»

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КУРСА

Методы обучения.

1. 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.

2. *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...».

3. 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.

Формы организации учебного занятия

1. Занятие учебно-тренировочного характера

Занятие учебно-тренировочного характера решает задачи общей физической подготовки детей. Его основу составляют разнообразные средства и методы работы, создающие условия для овладения детьми конкретными двигательными действиями (строевыми и общеразвивающими упражнениями, основными видами движений, подвижными играми).

Содержание занятия по бочке составляют:

- общеразвивающие физические упражнения, перечень которых представлен в программах физического воспитания детей дошкольного 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;
- инструкторская и 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.

2. Соревнования

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

Алгоритм учебного занятия

1. Учебно-тренировочное занятие

Структура учебно-тренировочного занятия – это взаимосвязанное и последовательное расположение во времени всех элементов содержания занятия.

Физкультурное занятие принято делить на три части:

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

- основная, в которой выполняются упражнения, направленные на теоретическую, специальную физическую, техническую подготовку, инструкторскую и судейскую практику в виде спорта 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 программу учебно-тренировочного занятия должны быть включены следующие элементы:

- разминка
- ранее отработанные навыки.
- новые навыки

- соревновательный опыт
- обсуждение результатов тренировки.

2. Соревнования

При проведении спортивных соревнований выделяют три этапа:

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

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

Основная часть соревнований по бочке проводится в трех разрядах:

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

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

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

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 и другое написание: босси или боссие. 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 Бочче	Игровой 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	В 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.
Пункто	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.
Четверки	Игра проводится между двумя командами, состоящими из 4 игроков.
In	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	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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бойко О. Я., Козлова Е. С. Бочче. Программа спортивного мастерства: Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады/ под ред. О. Я. Бойко. – Екб., 2015. – 96 с.
2. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие /под ред. Д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. — М.: Советский спорт, 2004. – 245с.
3. Дополнительные общеобразовательные программы для детей с ОВЗ: сборник материалов/ под ред. С. В. Иконниковой, М. П. Веревкиной, И. Е. Япеевой, Л. Е. Берг. – СПб: Владос Северо-Запад, 2015. – 192 с.
4. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие/ В. И. Лях. М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ/ сост. И. Н. Попова, С. С. Славин. – М. – 2015.
6. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: Методическое пособие/ Н. О. Рубцова, В. А. Ильин, Т. И. Ольховая. – М.: РГУФК, 2005. – 296 с.
7. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения/
<http://www.specialolympics.ru/vidy-sporta/letnie-vidy-sporta/bochche.html>. – 2016. – 15 с.
8. Полевщиков М. М. Бочче. Официальные правила игры и проведения соревнований Специальной Олимпиады России/ М. М. Полевщиков, О. Н. Устыменко. – М.: ООБОПИсУО «Специальная Олимпиада России», 2005. – 30 с.
9. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (пилотный вариант)/ под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 368 с.
10. Тестовый контроль развития координационных способностей детей с умственной отсталостью/ Д. А. Калмыков, Г. А. Дерябина// Психолого-педагогический журнал ГУАДЕАМУС. – 2017. - №3.
11. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 27.06.2018) «Об образовании в Российской Федерации»
12. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. Пособие/ под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.
13. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста/ В. Н. Шебеко. – Минск, 2015. – 21 с.
14. Юные олимпийцы. Социальная инициатива Специальной Олимпиады. Методическое пособие для тренеров, организаторов, волонтеров Специальных Олимпийских программ/ под. ред. О. Я. Бойко. – Екб., 2015. – 100 с.

**Подводящие упражнения,
используемые при обучении детей игре бочче**

1. На средней линии чертится круг диаметром 1 м, в центр помещается «паллино».

Задача :

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

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

3. «Паллино» устанавливается на 10 метровой линии. По одной прямой расставляются наклейки, фишки, предметы в два ряда.

Задача :

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

Подвижные игры для совершенствования координационных способностей применительно к действиям с мячом, шаром.

1. «Точный расчет»

Команды из 8 -10 человек строятся в 2 - 3 колонны за линией броска. В руках у каждого игрока мешочек с песком. Впереди перед каждой командой на расстоянии 5 - 8 м лежат гимнастические обручи. По сигналу первые, затем вторые, третьи и т. д. номера поочередно бросают свои мешочки, стремясь забросить их в обручи. Выигрывает команда, показавшая лучший результат.

Варианты:

- 1) броски выполняют в начерченную на полу (земле) поперечную полосу шириной 50 - 60 см. Победитель определяется по числу мешочков, оказавшихся в пределах этой полосы;
- 2) броски осуществляют на табуретки (стулья, ящики, кубы), установленные напротив команд на расстоянии 3 - 5 м. Выигрывает команда, у которой на табуретке окажется больше мешочков.

2. «Кто дальше бросит?»

Группа делится на несколько команд, которые выстраиваются одна за другой за линией старта, по ширине площадки. Впереди на расстоянии 5 м от линии старта проводят несколько линий на расстоянии 2 м друг от друга. По сигналу играющие первой команды бросают мешочки с места одной рукой из-за головы, стремясь забросить их за самую дальнюю линию. Затем по очереди задание выполняют учащиеся второй команды и т. д. Побеждает команда, забросившая больше мешочков за самую дальнюю черту.

Варианты:

- а) метать «неведущей» рукой;
- б) забросившие мешочки за самую дальнюю пятую черту получают для своей команды три очка, за четвертую - два, за третью - одно. Бросившие ближе очков не получают. Победитель определяется по сумме набранных очков.

3. «Попади в мяч»

Играющие становятся в две разомкнутые на два шага шеренги друг напротив друга на расстоянии 30 м одна от другой. Перед носками играющих проводят черту. Посередине площадки лежит волейбольный мяч. Ученикам обеих команд дается по равному количеству мячей. По сигналу дети одновременно стремятся попасть в волейбольный мяч и откатить его в сторону противоположной команды. Брошенные мячи собирают и метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Команда, которой удастся закатить мяч за черту другой, выигрывает.

4. «Попади снежком в мяч»

Играющие делятся на две команды и становятся лицом друг к другу на расстоянии 10 - 12 м. Посередине бугорка, сделанного из снега, лежит мяч. По сигналу игроки одной из команд по очереди выполняют броски снежком, стремясь сбить мяч. После того как все игроки одной команды выполняют броски, бросают игроки другой. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Варианты:

- а) попавший в мяч имеет право на повторный бросок;
- б) бросают одновременно по 2, 3, 4 игрока.

5. «Играй, играй, мяч не теряй»

Каждый из детей самостоятельно играет с мячом в любом свободном месте площадки (ловит и бросает, водит, катит и т.д.). После сигнала все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Затем игра продолжается. Выигрывают дети, которые за время игры не получили штрафных очков. Тренер может заранее оговорить те движения с мячом, которые дети могут выполнять в игре.

6. «Мяч водящему»

Дети делятся на несколько групп. Каждая образует круг диаметром 4 - 5 м. В центре круга стоит водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч (обусловленным способом) своим игрокам, стараясь не уронить и получить его обратно. Мяч должен обойти всех игроков 1 - 3 раза. Водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, раньше выполнившая задание и меньшее количество раз уронившая мяч.

7. «Гонка мячей по кругу»

Играющие образуют широкий круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Двух рядом стоящих игроков назначают капитанами. У каждого из них в руках по мячу. По сигналу мячи передают по кругу, в разные стороны через одного, ближайшим игрокам своей команды. Побеждает команда, которая раньше передала мяч капитану.

Варианты:

- а) у капитанов, стоящих друг напротив друга, мячи разного цвета или размера, после сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу (в указанном направлении), стараясь догнать другой мяч;
- б) мячи могут передаваться по кругу несколько раз;
- в) игру можно проводить в положении сидя.

8. «Овладей мячом»

Двое учащихся становятся напротив на расстоянии 3 - 4 м и перебрасывают мяч друг другу любым способом. Третий, располагаясь

между ними, старается овладеть мячом или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местом с тем, кто передавал мяч.

Варианты:

- а) перед броском товарищу можно вести мяч на месте;
- б) бросить мяч вверх, вниз и поймать.

9. «Не давай мяча водящему»

Играющие образуют круг (круги). В кругу - водящий. Игроки передают мяч в разных направлениях, а водящий старается поймать (перехватить) мяч или коснуться его рукой. Если это ему удастся, то водящим становится игрок, делавший последнюю передачу, а бывший водящий занимает его место.

Варианты:

- а) передавать мяч не выше роста игроков;
- б) бросать мяч только обусловленным способом;
- в) в игре два водящих;
- г) играть с двумя мячами.

10. «У кого меньше мячей»

Дети образуют две равные команды и располагаются на своей половине волейбольной площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на высоте 150 - 180 см. У игроков каждой команды равное количество мячей. По сигналу дети стараются перебросить мяч на площадку соперника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей. Запрещается толкать друг друга и отнимать мяч.

11. «Мяч ловцу»

На площадке чертят три круга - один в другом. Первый круг диаметром 1 м, второй - 3 м, третий - 5 м. В первом кругу стоит ловец, второй свободный, в третьем становятся защитники (4 - 6 человек), остальные игроки в поле. Они же ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники противодействуют, не давая ловцу поймать мяч. Если ловец поймает мяч, он становится защитником, один из защитников переходит к игрокам в поле, а передавший мяч игрок становится ловцом.

Вариант: игру проводить на время, например, побеждает ловец, который за 1 мин поймает больше мячей.

Подвижные игры на развитие глазомера.

1. «Набрасывание колец»

Подготовка

Используются 3 кольца диаметром 20 – 30 см. Устанавливается 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 колонну друг за другом 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 шеренги на противоположных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние 18 – 20 м. Перед носками играющих проводится по черте. Каждый игрок одной из команд получает 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 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 все одновременно бросают мячи в большой мяч.

Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой.

Правила

1. Бросают мячи одновременно по сигналу.
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

Оборудование: площадка, 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.

4. «Верный глаз»

Подготовка

Оборудование: 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.

5. «Подвижная цель»

Подготовка

Зал, площадка, 1 или 2 волейбольных мяча.

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками чертится окружность. Играющие получают волейбольный мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Если позволяет помещение, то лучше играющих поставить в 2 круга и в каждом из них проводить игру 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 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.

**Упражнения и подвижные игры для совершенствования навыков
в ловле, остановке мяча**

№ п/п	Категория специалистов	Упражнения, подвижные игры
1	Специалисты по адаптивной физической культуре	<p>- Упражнения с мячом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. остановка мяча двумя руками, ногами; 2. бросить мяч вверх и поймать двумя руками; 3. ударить мяч о землю и поймать двумя руками; 4. ударить мяч о стену и поймать двумя руками. 5. Перебрасывание мяча в парах от груди, из-за головы, снизу. <p>ходьба в колонне по одному с выполнением заданий с мячом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. катание мяча друг другу, сидя на полу; 7. бросок мяча в стенку, хлопок в ладони и, когда он упадет на землю и отскочит, ловля мяча; 8. Наклоняясь влево, переложить мяч за спиной в правую руку. <p>- Игра "Догони мяч"</p> <p>Взрослый подзывает к себе ребенка, бросает мяч подальше от него и предлагает ему побежать и принести мяч. Повторить от 4 до 6 раз.</p> <p>- Игра «Поймай мяч»</p> <p>Играющие распределяются на тройки. Двое встают на расстояние 2,5 м друг от друга и перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться или поймать его. Если водящий дотронется до мяча или поймает его, то меняется местами с проигравшим и игра продолжается. (Дети распределяются так, чтобы по росту и двигательными возможностями они были примерно равны)</p> <p>- бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча после ведения с фиксацией остановки (10-12 раз).</p> <p>- Игра « Лучший вратарь»</p> <p>Ребенок выполняет удар по воротам.</p> <p>1 вариант - без вратаря. 2 вариант - с вратарем.</p> <p>Каждый ребенок должен побывать в роли вратаря и нападающего.</p>

		<p>- Дети садятся в круг, ноги врозь и руками прокатывают мяч друг другу. Не допускать, чтобы мяч вышел из круга.</p>
2	Педагоги прочих специальностей, волонтеры	<p>- Обратит внимание на принятие исходного положения при передаче мяча:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. справа налево - основная стойка ноги вместе; 2. слева направо - основная стойка ноги на ширине плеч; 3. из-за головы - основная стойка ноги на ширине плеч. <p>- Передачи мяча:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. передача мяча назад над головой (рис. 1) 2. стоя в шеренге на расстоянии одного шага друг от друга, мяч внизу, поднять мяч вверх, опустить за голову, поднять вверх, опустить вниз и передать налево соседу. Ребенок, получивший мяч, делает то же упражнение и передает мяч следующему (рис. 2) 3. стоя в шеренге на расстоянии одного шага друг от друга, мяч внизу, поворот туловища влево, передать мяч стоящему сзади, тот передает мяч назад. Когда ученик получит мяч, дети по команде учителя прыжком делают поворот кругом и продолжают передавать мяч назад справа. (рис. 3) 4. сидя на скамейке, повернуться влево, передать мяч сидящему сзади, последний ребенок поворачивается влево и передает мяч в обратную сторону. (рис. 4) 5. стоя в шеренге на расстоянии одного шага друг от друга, мяч внизу, наклониться, передать мяч между ног сзади стоящему, последний ребенок получает мяч и встает вперед колонны. (рис 5) <div data-bbox="491 1489 1040 1841" style="text-align: center;"> </div> <p>- «Игра в мяч» По мячу ладошкой бьём дружно, весело вдвоём. Мячик - мячик, мой дружок, звонкий, звонкий, звонкий бок.</p>

		<p>По мячу ладошкой бьём, дружно, весело вдвоём. (Удары по мячу ладонью сидя на полу, стоя. При этом мяч может лежать на полу, стуле.)</p> <p>Мяч бросаю и ловлю, я с мячом играть люблю. Мячик, Сашенька, не прячь, мне бросай обратно мяч. Мяч бросаю и ловлю, я с мячом играть люблю. (Бросание и ловля мяча)</p> <p>- Игра «Охотники и утки» Все играющие делятся на две команды охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники - снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч, стараются осалить им уток. Игра заканчивается, если остаются одна-две утки. Потом игроки меняются ролями.</p> <p>- Игра «Летучий мяч» Количество детей не ограничено. Участвующие в игре группируются таким образом, что образуют круг и лицами обращаются к его центру. Расстояние между детьми равняется приблизительно двум шагам. По данному сигналу дети начинают перебрасывать от одного к другому мяч, по разным направлениям, причем один из участвующих, находящийся внутри круга, изо всех сил старается перехватить мяч, чтобы не дать ему добраться до цели, т. е. до того товарища, в чью сторону он был направлен. Перехватив мяч, он овладевает им и немедленно становится на место того из участвующих, который в последний раз неудачно бросил мяч.</p>
3	Родители, члены семьи	<p>- Игра «Скати с горочки» (Можно использовать гладильную доску, закрепив один конец которой на стуле, вы создадите дома прекрасные условия для скатывания и ловли мяча) Все действия мама сопровождает стихотворением: Шарик с горки покотился (Мама достает шарик из своей коробочки и скатывает его с горки одной рукой) И в коробке очутился. (Ребенок ловит скатившийся шарик и кладет его в свою коробочку.)</p>

Мы с тобой его возьмем и на горку принесем.
(Коробочка с пойманными шариками приносится к началу горки.)
При ловле скатывающихся шариков ребенок сначала, будет ловить их двумя руками – так ему на первых порах удобнее. Но напоминайте малышу, чтобы он старался ловить шарики одной рукой (правой и левой).
- перекатывание мяча от человека к человеку по полу руками из положения сидя.

- Игра «Весёлые мячи»
Понадобится два больших мяча - один для взрослого, другой для ребенка. Ребёнок повторяет действия взрослого под стихотворение:
Бросаю мой мяч, бросаю опять, ловлю и роняю и снова бросаю.
Катаю мой мяч, катаю опять, катаю сюда, катаю туда.
Бросаю, гляди, мой мячик, лети, бросай в высоту, поймай на лету.
Мой мячик катись, обратно вернись. Смотри не зевай мой мячик отдай.
Сначала играйте одним мячиком, бросайте его тихонько, прямо в руки ребенку, чтобы он мог его поймать. Хвалите ребёнка, если у него получается. Затем он должен кидать мячик, а вы ловите. После этого катайте мячик друг другу по полу и только потом ещё раз прочтите стихотворение и попросите ребенка повторить все действия за вами.

- Игра «Съедобное – несъедобное»
Водящий берет мяч, остальные игроки выстраиваются за линией в 2-4 метрах от водящего. Водящий по очереди бросает мяч каждому из игроков, называя каждый раз любое слово. Если слово обозначает что-то съедобное, игрок должен поймать мяч, если несъедобное – ловить мяч не нужно. После каждого правильного пойманного или отброшенного мяча игрок продвигается на один шаг вперед. Тот, кто первым дойдет до линии водящего, сам становится водящим, и игра начинается сначала.
Можно усложнить игру. Если игрок «съел» что-нибудь несъедобное, он возвращается обратно за линию.
Если играют двое, то можно не шагать, а каждый раз менять водящего (или: у кого в руках мяч, тот и водит)

Упражнения и подвижные игры для совершенствования навыков бросания мяча

№ п/п	Категория специалистов	Упражнения и подвижные игры
1	Специалисты по адаптивной физической культуре	<p>- бросание мяча в цель, вдаль, вверх;</p> <p>- бросок большого мяча обеими и одной рукой друг другу снизу, от груди и из-за головы в цель с расстояния 2,5 – 3 м;</p> <p>- бросок мяча одной и обеими руками снизу и из-за головы в цель;</p> <p>- бросок предметов (мячи, мешочки с песком, шишки, камешки, снежки) из-за спины через плечо на дальность правой и левой рукой;</p> <p>- подбросить мяч, как можно выше (у кого выше, тот и победил);</p> <p>- бить мячом в цель (на стене или на заборе начертить мишень) с расстояния 3 - 5 метров, удары выполняются правой или левой ногами с места и разбега;</p> <p>- начертить мелом на асфальте круг или обозначить его на земле, бросать мяч с расстояния 3 - 5 метров, стараясь попасть в центр;</p> <p>- упражнения с малым набивным мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> • передача мяча из руки в руку перед собой и за спиной в разных направлениях; • подбросить мяч двумя руками, поймать одной; • передача мяча по кругу, в парах; • бросок мяча вдаль из-за головы. <p>- упражнения «Перебрось мяч через веревочку»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • одной рукой с боку; • двумя руками из-за головы; • двумя руками снизу, от груди. <p>Расстояние до веревочки 4 - 5 метров, высота 150 см.</p> <p>- Игра «Брось и догони» Взрослый и дети с мячом в руках встают у обозначенного места (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек) и выполняют действия в соответствии со стихотворным текстом,</p>

произносимым взрослым:
Мы обнимем мячик нежно, (Приставляют мяч к груди.)
Оттолкнем его небрежно. (Бросают мяч вдаль двумя руками от груди.)
А теперь, догоним дружно. (Бегут за мячом.)
Пожалеть его нам нужно! (Поднимают мяч и, прижимая его к груди одной рукой, другой гладят мяч и возвращаются обратно.)
Мячик вниз мы опускаем, (Опускают руки с мячом вниз.)
А теперь его бросаем. (Бросают мяч вдаль двумя руками снизу.)
Догоняем быстро, дружно. (Бегут за мячом, поднимают)
Ведь поймать его нам нужно!
Мячик вверх мы поднимаем. (Поднимают руки с мячом вверх над головой.)
И вперед его бросаем. (Бросают мяч вдаль двумя руками сверху.)
Мячик шустрый, озорной Сейчас догоним мы с тобой! (Бегут за мячом. Догнав, поднимают, весело кричат: «Догнали!» и возвращаются обратно.)
Мячик шустрый, озорной вверх поднимем мы с тобой. (Поднимают руки с мячом вверх над головой.)
Спрячем за головку. (Слегка опускают мяч за голову на согнутых руках.)
Бросим дружно, ловко! (Бросают мяч вдаль двумя руками из-за головы.)
А теперь, догоним дружно. Ведь поймать его нам нужно!
(Бегут за мячом. Догнав, поднимают, весело кричат: «Поймали!» и возвращаются обратно.)

- Игра «Меткий стрелок»
Игру можно организовать как продолжение метания в ориентир. Для этого группа строится в колонну по два. Дается установка на выполнение бросков. Победителем считается та команда, у которой было больше попаданий.

- Игра «Паук и мухи»
Выбирается водящий «Паук», остальные дети «Мухи». Дети бегают по залу, играя с мячом (прокатывают, отбивают и т.д.) со словами: «На портрете 8 мух

		<p>весело играли, а увидев паука, в обморок упали». На последние слова дети садятся или ложатся на мяч в какой либо позе, пытаясь сохранить это положение не шевелясь. Выходит паук со словами: « Ночь наступает паук выползает. Кто пошевелится, тот в плен попадет». Ребенок, который пошевелится, уходит в плен к пауку.</p> <p>- Игра «Очисти площадку» На определенной площадке на полу разбросаны мячи, дается задание быстро перекидать на другую площадку, тем самым очистить свою.</p> <p>- Пальчиковая гимнастика: Слова: «Мы налепим снежков, Вместе поиграем! И друг в друга снежки весело бросаем!» (стоя на месте, изображать, что лепят снежки). На слова «бросаем» замахиваются и имитируют бросок.</p>
2	Педагоги прочих специальностей, волонтеры	<p>- Игра «Мы баскетболисты» Бросаем мяч в цель, в корзину.</p> <p>- Игра «Сбей кегли» Поставить 2 - 3 кегли или бутылочки на расстоянии 1 - 1,5 м от ребенка и дайте ему большой мяч. Ребенок, присев на корточки (наклонившись, ноги чуть шире плеч), с обозначенного взрослым места (цветной кружок или шнур), прокатывает мяч двумя руками вперед, стараясь сбить кегли. Прокатив мяч, ребенок идет за ним, поднимает и идет обратно.</p> <p>- Игра «Мяч соседу» (в шеренгах). Группа делится на две команды. Команды становятся в две шеренги лицом друг к другу. У первых игроков в руках волейбольный мяч. По свистку тренера дети передают мяч друг другу. Последний игрок, получив мяч, поднимает руки с мячом вверх. Команде, закончившей передачу мяча первой, засчитывается два очка.</p> <div data-bbox="933 1765 1141 2027" data-label="Image"> </div> <p>Удержание мяча при броске и ловля мяча руками.</p>

Правила игры:

- 1) запрещается передавать мяч без сигнала тренера;
- 2) надо передавать мяч на уровне груди;
- 3) потерянный во время передачи мяч подбирается тем игроком, который его не взял у передающего;
- 4) последний игрок поднимает руки с мячом вверх.

- Игра «Мяч водящему»

Дети стоят в кругу, выбирают двух водящих. Один водящий стоит в кругу, другой - за кругом. По команде тренера первый водящий пытается перебросить мяч второму водящему, дети мешают им, поднимая руки вверх. Дети, которые помешали ловле мяча, становятся водящими.

- Игра «Мяч на полу»

Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими.

Первые водящие не считаются проигравшими.

Правила игры:

- 1) игра начинается по сигналу;
- 2) осаленный по ногам водящий сразу же идет на место осалившего его;
- 3) осаливать можно не выше коленей;
- 4) первый водящий не считается проигравшим.

- Игра «Наоборот».

Дети становятся в круг. Водящий бросает кому-либо мяч и говорит: «Светло», поймавший должен сказать слово наоборот, т.е. противоположное по смыслу.

		<p>Игрок отвечает: «Темно» и возвращает мяч ведущему, тот продолжает игру (широкий-узкий, горячий-холодный и т.д.). Игрок, не ответивший или замешкавшийся более, чем на 10 секунд, выходит из игры.</p>
3	Родители, члены семьи	<p>- Игра «Брось в речку» На одной стороне комнаты взрослый кладет на пол цветные кружочки (шнур, приклеивает полоску пластыря) – это «берег». В 2-3 метрах от берега расстилает простыню (большую пеленку, покрывало или какую-нибудь ткань), желательно голубоватого оттенка – это «речка». Для метания лучше использовать бумажные шары из скомканной бумаги (они меньше отскакивают от пола, чем упругие мячи) – это «камушки».</p> <p>Взрослый кладет в коробочку 4 - 6 бумажных шаров, ставит их у обозначенного места (кружок, шнур, полоска пластыря) и предлагает ребенку, стоя на «берегу», бросать «камушки» в «речку». Показ упражнения и выполнение его вместе с ребенком, взрослый сопровождает словами:</p> <p>К бережку мы подойдем (Подходят к «берегу».) В руки камушки возьмем (Наклоняются и берут каждой рукой по шару.) Руку правую поднимем, (Поднимают правую руку вверх.) Камушек мы в речку кинем. (Бросают шарик в «речку» правой рукой.) Ручку левую поднимем, (Поднимают левую руку вверх.) Тоже камушек мы кинем. (Бросают шарик в «речку» левой рукой.)</p> <p>- Игра «Мяч в корзину». Дети строятся в одну шеренгу и делятся на группы по три-четыре ребенка в команде. Мячи лежат на полу (5 - 6 мячей, желательно резиновые). По команде «Мячи взять и положить в корзину!» дети бегут к мячам. Каждый ребенок берет по одному мячу и пытается забросить в корзину. Каждое попадание в корзину оценивается в три балла. Побеждает тот, кто наберет больше очков.</p> <p>- Игра «Я знаю пять» Первый вариант. Игрок чеканит мячом по-</p>

баскетбольному и каждый раз, касаясь мяча, называет по одному слову: «Я – знаю – пять – имен – девочек – Ира – раз – Катя – два – Соня – три – Таня – четыре – Лена – пять – Я – знаю – пять – имен – мальчиков – ...» и так далее. В случае потери мяча или если не успел вовремя вспомнить нужное слово, мяч переходит к другому игроку. В следующий свой ход нужно продолжать с той пятерки предметов, на которой сбился, начиная со слов «Я знаю...».

Выигрывает тот, кто первым назовет все условленные пятерки предметов, но поскольку список может быть практически бесконечным, то часто играют по принципу «пока не надоест» и «кто дальше доберется».

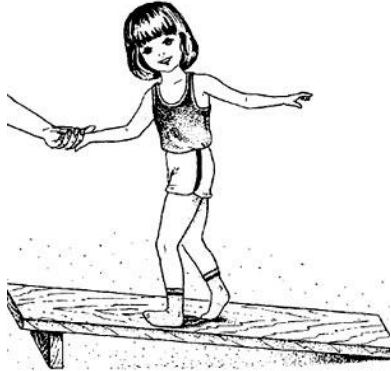
Список пятерок, конечно же, необходимо заранее согласовать или даже записать его. Например: имена девочек, имена мальчиков, города, реки, деревья, марки машин, фрукты, напитки, герои мультфильмов, виды спорта.

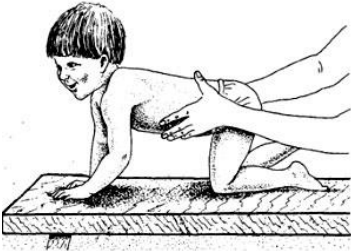
Второй вариант «Я знаю ...» можно использовать для расширения словарного запаса, знакомства со счетом и классификацией предметов.

Участники по очереди передают (перекатывают, перебрасывают) мяч друг другу, каждый раз называя по одному слову: «Я – знаю – пять – имен – девочек – Надя – раз – Полина – два – Галя – три – Дина – четыре – Клава – пять – Я – знаю – пять – имен – мальчиков – ...». Эта игра не надоест, если произвольно менять категории, придумывая всегда новые. Количества тоже можно называть любые.

Если играющих много, можно играть «на вылет» - тот, кто ошибся или слишком долго держит мяч, выходит из круга, и так до победителя.

Упражнения и подвижные игры для развития пространственной ориентировки, совершенствования навыка удерживать статического и динамического равновесия

№ п/п	Категория специалистов	Упражнения и подвижные игры
1	Специалисты по адаптивной физической культуре	<p>- Удержание равновесия в положение «упор сидя», поднять одну ногу, опустить, поднять руку в верх, опустить.</p> <p>- Удержание равновесия при ходьбе по горизонтальной, по наклонной плоскости.</p> <p>- ходьба по наклонной скамейке</p> <p>Укрепите гимнастическую скамейку или доску, приподняв одним концом на высоту 20 - 25 см.</p> <p>Предложите ребёнку пройти по скамейке вверх, повернуться и спуститься вниз. Помогайте ребёнку, поддерживая его за руку.</p>  <p>- Ходьба по доске, лежащей на полу.</p> <p>Обучение ходьбе по доске, находящейся на полу, начинается с выполнения ряда подводящих упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвигаться приставными шагами правым боком вперед. 2. Дойдя до середины, присесть. 3. Повернуться влево (учитель может указать ориентир — баскетбольный щит). 4. Продолжить движение левым боком вперед. 5. Пройти по доске вперед до конца, руки в стороны. 6. Обрато — руки вверх. <p>Упражнения (5 и 6) повторяются 5 - 6 раз. Слабые ученики продолжают передвижение приставными шагами вправо и влево - упражнения, требующие удерживания равновесия (стоять на носочках или на пятках, стоять на одной ноге, поставить одну ногу впереди другой, поставить одну ногу на мяч и т.п.).</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Отведение прямой ноги вперед, в сторону, назад, руки на поясе. - Ходьба приставными шагами по скамейке, держа в руках палку или мяч перед грудью. - Ходьба приставными шагами по скамейке, держа руки в стороны или на поясе. - Ходьба по наклонной доске в быстром темпе. - Различные виды ходьбы: ходьба с широкой расстановкой ног, пропуская веревочку между ног, ходьба по веревочке, положенной на полу, длиной 5 м, ходьба по веревочке прямо, правым, левым боком, ходьба змейкой.
2	Педагоги прочих специальностей, волонтеры	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;">  </div> <div style="flex: 2; padding-left: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> - Ползание по скамейке <p>Пусть ребенок походит на четвереньках по скамейке, сохраняя равновесие. Не забывайте его подстраховывать.</p> </div> </div> <p>- Упражнение на равновесие выполняется в коридоре. На полу обозначены три полосы шириной по 20 см. По первой полосе дети идут - руки в стороны; по второй полосе - руки вверх; по третьей полосе - обыкновенная ходьба. При повторном прохождении по первой полосе - приставными шагами, левым боком вперед, руки в стороны; по второй полосе - то же, но правым боком вперед, руки вверх; по третьей полосе - обыкновенная ходьба. Нужно следить за тем, чтобы дети сохраняли правильную осанку.</p> <p>- Комплекс упражнений «Самолёты»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Крылья самолёта». Стоять на носочках, руки-крылья в стороны. 2. «Самолет взлетает». Быстро пройти по бревну. 3. «Самолёт поворачивает». И.п.: о.с. 1 - руки в стороны, наклон вперёд, 2-3 - поворот вправо, влево, 4 - и.п. 4. «Посадка». Быстро пройти по доске, один конец которой поднят на высоту 35 см, повернуться кругом и сбежать вниз.

5. «Заправка». И.п.: о.с., руки к груди, ладони смотрят вниз. 1 - руки энергично выпрямляем вниз, ладони не разъединяем, 2 - и.п.

6. «Проверка шасси». И.п.: о.с. 1 - подняли, согнув в колене, правую ногу, 2 - и.п., 3 - то же с левой ногой, 4 – и.п.

7. «Проверка рулевого управления». И.п.: о.с., руки на пояс. Повороты корпуса в стороны.

8. «Мы прилетели». Мы радуемся. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.

- Игра «Солнечный зайчик»

Возьмите фонарь и покажите ребенку, как от него на стене появляется желтое пятно: «Это солнечный зайчик». Предложите ребенку поймать ладошками зайчика. Если зайчик окажется на полу – его можно ловить ногами.

Скачут побегайчики Солнечные зайчики,
Мы зовем их - не идут, были тут - и нет их тут.
Прыг, прыг по углам, были там - и нет их там.
Где же зайчики? Ушли. Мы нигде их не нашли.

- Игра «Повторяй за мной»

Учитель читает стихотворение:

Дети любят танцевать,
Петь и сказки слушать.
Выходи на шаг вперед!
Расскажи, что слышишь.

После слова «слышишь» дети медленно идут по кругу друг за другом, выполняя команды учителя. Тот, кто ошибся, выбывает из игры.

Правила игры:

- 1) повторять слова стихотворения;
- 2) не выходить из круга;
- 3) обязательно выполнять команды «Руки вверх!», «Руки вниз!», «Руки в стороны!».

- Игра «Зеваки»

Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не

		<p>успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру можно проводить под музыку или под групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее).</p> <p>- Игра «Ножками затопаем» Музыка Раухвергера. Слова песни: «Ножками затопаем Зашагаем по полу Топ-топ (4 раза) Все ребята дружно «СТОП»!</p> <p>На слова песни дети двигают по кругу на носочках, руки на пояс, после слова «СТОП» замирают в любой придуманной позе и стоят 4-5 секунд неподвижно, сохраняя равновесие.</p>
3	Родители, члены семьи	<p>- удержание равновесия при ходьбе по дивану, стульям, стоя на подушке, надувном матрасе; - удержание равновесия при раскачивании (Посадите ребенка на игрушечную лошадь–качалку, а также качель. Подстраховывая его – раскачивайте. На улице - качайте на качелях и каруселях.)</p> <p>- Игра «Зайка серенький сидит» Зайка серенький сидит и ушами шевелит. (делает ручками ушки на голове и ими шевелит) Вот так, вот так. И ушами шевелит. (2 строки 2 раза) Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть. (хлопает в ладоши) Вот так, вот так. Надо лапочки погреть.(2 строки 2 раза) Зайке холодно стоять. Надо зайке поскакать. (прыгает) Вот так, вот так. Надо зайке поскакать. (2 раза) Волк зайчишку испугал. Зайка прыг и убежал.</p> <p>- Игра «Лягушата» В центре площадки мама веточкой рисует круг или обозначает его шнуром, веревкой — это болото. Ребенок — лягушонок стоит боком к кругу, а мама произносит: Вот лягушки по дорожке скачут вытянувши ножки, Ква-ква, ква-ква-ква, скачут вытянувши ножки.</p>

		<p>Малыш прыгает на двух ногах по кругу. А по окончании стихотворения прыгает в круг. При повторении игры прыжки выполняются в другую сторону.</p> <p>- Игра «Бери скорее»</p> <p>Играющие стоят посередине площадки в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии двух метров. По сторонам площадки на расстоянии 10 - 15 м за каждой шеренгой обозначаются ограничительные линии.</p> <p>Между каждой парой кладётся небольшой предмет (кубик, камешек, мешочек). Дети принимают одно из исходных положений - сидя, лёжа, в упоре на коленях. По сигналу воспитателя каждый стремится быстро подняться, схватить предмет и убежать за ограничительную линию. Тот, кто не успел взять предмет, догоняет. Выигрывает тот, кто успел взять предмет и убежать за линию.</p> <p>- Игра «Собери пуговицы»</p> <p>Маленькие предметы рассыпаны на полу, по сигналу взрослого, дети быстро собирают пуговицы и складывают в коробочку</p> <p>- Упражнение «Цапля»: стоя на одной ноге, вторая согнута в колене на 90 %, руки в сторону. Упражнение выполняется на время.</p> <p>- Произвольные упражнения и игры под музыку.</p> <p>В детских песенках повторять движения за героями (например, «Песенка про львенка») и другие.</p>
--	--	---

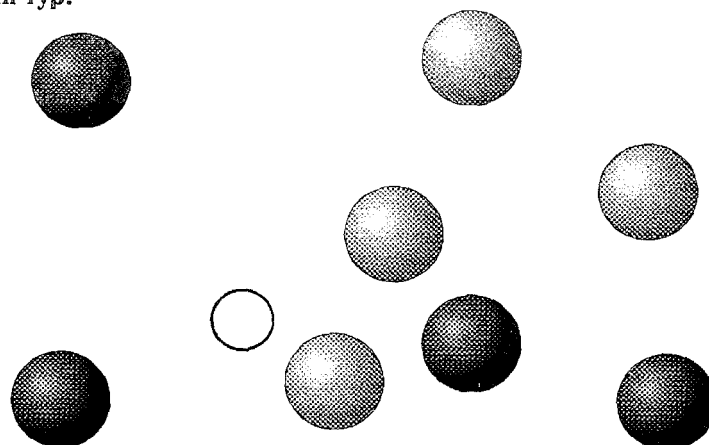
План учебно-тренировочных и аттестационных мероприятий по бочче

№ п/п	Месяц	Тема занятия
1.	сентябрь	Игра «Бочче»: история, оборудование и инвентарь, техника безопасности. Правила этикета во время игры в бочче. Основная стойка у стартовой линии
2.	сентябрь	Первичное тестирование игровых навыков в бочче
3.	сентябрь	Подача малого шара (паллино)
4.	сентябрь	Подача шаров в различных направлениях
5.	октябрь	Подкат большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит посередине средней линии
6.	октябрь	Подкат большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии
7.	октябрь	Подкат большого шара к малому с любого места стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии
8.	октябрь	Правила подсчета очков в конце фрейма (периода)
9.	ноябрь	Подкат большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 9 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией).
10.	ноябрь	Подкат большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 9 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией)
11.	ноябрь	Подкат большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 9 метров от стартовой линии в любом месте зоны «С» (за средней линией)
12.	ноябрь	Подкат большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 11 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией)
13.	декабрь	Подкат большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 11 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией).
14.	декабрь	Подкат большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 11 метров от стартовой линии в любом месте зоны «С» (за средней линией).
15.	декабрь	Подкат большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит в любом месте зоны «С» (за средней линией)

16.	декабрь	Промежуточное тестирование игровых навыков в бочче
17.	январь	Подкат большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит в любом месте зоны «С» (за средней линией)
18.	январь	Прямая подача большого шара
19.	январь	Подкат бочке к шару этого же цвета
20.	январь	Подача бочке с целью разбить два шара другого цвета
21.	февраль	Подача бочке с целью сдвинуть паллино с места
22.	февраль	Правила игры в одиночном разряде. Отработка судейской практики: показ сигнальных флажков.
23.	февраль	Ошибки в играх в одиночном разряде. Отработка судейской практики на стартовой линии.
24.	февраль	Правила игры в парном разряде. Отработка судейской практики: измерение расстояния между паллино и бочке.
25.	март	Ошибки в играх в парном разряде. Отработка судейской практики.
26.	март	Тактические приемы для достижения выигрыша. Ошибки в играх в командном разряде.
27.	март	Тактика игры в условиях ограниченного временного промежутка (15 мин).
28.	март	Игра в командном разряде в течение 15 минут.
29.	апрель	Тактики игры в условиях необходимости набрать определенное количество очков.
30.	апрель	Игра в одиночном разряде до определенного количества очков.
31.	апрель	Игра в парном разряде до определенного количества очков.
32.	апрель	Итоговое тестирование игровых навыков в бочче
33.	май	Отработка игровых ситуаций.
34.	май	Игровая практика.
35.	май	Отработка судейской практики. Соблюдение правил ухода за инвентарем.
36.	май	Итоговые соревнования по бочке.

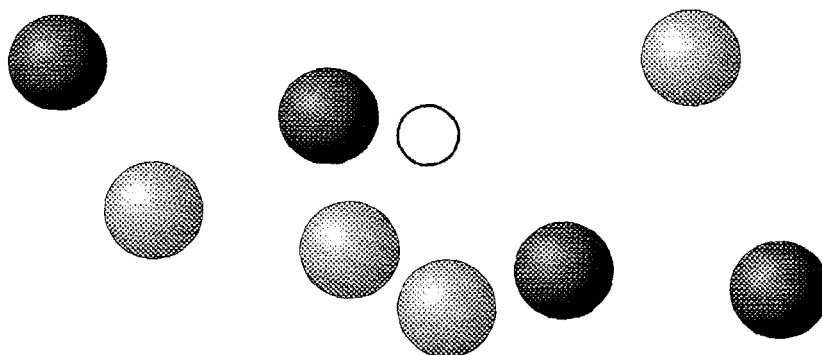
Один тур:

Один тур:



Команда А (светлые шары) получает два балла (очка), потому что два светлых шара лежат ближе к «паллино» (белый), чем ближайший темный шар.

Другой тур:



Команда Б (темные шары) получает один балл (очко), потому что, один темный шар лежит ближе к «паллино», чем ближайший светлый шар.

Рис. 4. Примеры расположения мячей в конце туров

КОЛО БОЧЧЕК



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Проект реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом Президентских грантов

