

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Металлургический Центр детского творчества г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО

(на научно-методическом совете)

№ 3 от «10» 10 2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор И.В. Худяков

«15» 10 2024



**Адаптированная
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бочче»**

*для детей с ограниченными возможностями здоровья
и детей-инвалидов VIII типа (с глубоко умственной отсталостью)*

Возраст детей: 9 – 18 лет

Уровень: базовый

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:

Сорокин Александр Алексеевич,

тренер-преподаватель

высшей квалификационной категории

Челябинск, 2024

№ п/п	Содержание	
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	9
1.3.	Учебно-тематический план	10
1.4.	Содержание программы	11
1.5.	Планируемые результаты	15
1.6.	Воспитательная работа	18
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:	21
2.1.	Календарный учебный график	21
2.2.	Условия реализации программы	21
2.3.	Формы аттестации	24
2.4.	Оценочные материалы	27
2.5.	Методические материалы	28
2.6.	Список литературы	31
	Раздел 3. Приложение	35

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Бочче (боче, боча, петанк) одна из множества игр на площадке или зале, основной задачей которых является бросок тяжелого шара с целью, попасть как можно ближе к какому-либо предмету, или к шарам оппонента. Является родоначальницей различных игр, таких как боулинг (кегельбан), петанг, кёрлинг (на льду) и ряда других. Метание шаров по цели – одна из самых старых игр известных человечеству 7000 лет назад египтяне играли в игру, напоминающую современную бочче с отшлифованными камнями. Из Египта бочче перебралась в Грецию, около 800 года до н. э. Древние римляне узнали игру от греков, и бочче распространилась по всей Римской империи. В 1319 году император Священной Римской империи Карл IV запретил бочче, потому что она отвлекала его подданных от обучения военному делу. Но игра бочче внезапно получила поддержку у врачей — медицинское лобби из французского университета Монпелье убедительно доказало крайнюю полезность бочче как игры, способной излечить от ревматизма, и бочче опять стала легальной. В настоящее время спортивная игра бочче популярна во всем мире. Свыше 50 стран мира входят в состав международной федерации бочче (СБИ), штаб квартира которой находится в г. Лугано, Швейцария. В Италии, Швейцарии, Франции, других европейских странах, в ряде стран Южной и Северной Америки бочче является любимой игрой жителей.

Одним из достижений нашего общества в последнее десятилетие можно считать постепенно меняющееся отношение к людям с ограниченными возможностями здоровья. Современная идеология решения этой проблемы выражена на Парламентской Ассамблее Совета Европы. «Инвалидность, — говорится в ней, — это ограничения в возможностях, обусловленных физическими, психическими, сенсорными, социальными, культурными, законодательными и иными барьерами, которые не позволяют человеку, имеющему инвалидность, быть интегрированным в общество и принимать участие в жизни семьи или общества на таких же основаниях, как и другие члены общества. Общество обязано адаптировать существующие в нем стандарты (образовательные в том числе) к особым нуждам людей, имеющих инвалидность, для того, чтобы они могли жить независимой жизнью». Занимаясь игрой в Бочче, люди с ограниченными возможностями повышают качество жизни, преодолевают психологические комплексы, вовлекаются в общение со здоровыми людьми, овладевают коммуникативными и социальными навыками. Сегодня игроки в бочче объединены в Международную федерацию, в России также есть национальная федерация бочче. Соревнования по бочче проводятся и на интернациональных паралимпийских играх и Всемирных Специальных Олимпийских играх.

Дополнительная образовательная программа «Бочче» носит **физкультурно-спортивную направленность.**

Правовыми основами реализации дополнительной общеразвивающей программы «Бочке» являются:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 08.08.2024года, (редакция 08.08.2024, действующая с 01.09.2024 года) (далее – ФЗ).

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

4. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642 (ред. от 22.06.2024г.) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изм. и доп., вступ. в силу с 30.06.2024).

5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

6. Постановление от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

8. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол №3).

9. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (редакция от 27.07.2022г., вступ. в силу с 01.03.2023).

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 (редакция от 21.04.2023) «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467».

12. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023г. № 1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (редакция от 11.10.2023 – действует с 23.10.2023).

13. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (редакция от 22.09.2021, действует с 01.09.2022).

14. Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах российской федерации»).

15. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ, адаптированных для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов с учетом их особых образовательных потребностей»

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам» (редакция от 13.03.2019, действует с 07.05.2019).

17. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (в ред. от 22.02.2023, действует до 01.09.2027)

18. Закон Челябинской области от 30 августа 2013 года №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред.от 06.05.2024).

19. Распоряжение Правительства Челябинской области № 901-рп от 20.09.2022 «Об утверждении регионального плана мероприятий на 2022-2024 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

20. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодёжи Челябинской области».

21. Постановление Правительства Челябинской области от 28.12.2017г. № 732-П «О государственной программе Челябинской области «Развитие образования в Челябинской области» (с изменениями на 13.08.2024 года, Постановление Правительства Челябинской области № 476-П от 13.08.2024г.).

22. «Программа перспективного развития системы образования Челябинской области в части консолидированного регионального бюджета на период 2025-2030 гг.» (утв. Министром образования и науки Челябинской

области от 23.07.2024г.) (представлена на Южно-уральском педагогическом собрании 22.08.2024).

23. «Программа перспективного развития системы образования Челябинской области в 2025-2030 годы» (представлена на Южно-уральском педагогическом собрании 22.08.2024).

24. Устав МБУДО «МЦДТ г.Челябинска», локальные нормативно-правовые акты МБУДО «МЦДТ г.Челябинска».

Актуальность.

Отношение к людям с ограниченными возможностями служит индикатором развитости общественного сознания. В последние годы в нашей стране это отношение несколько улучшилось. Однако, все еще сохраняется положение изоляции детей и людей с нарушениями здоровья и отсутствуют благоприятные условия для социальной интеграции их в различные социальные структуры.

Бочке единственная спортивная игра, в которую могут играть люди с тяжелыми и множественными нарушениями развития. В связи с тем, что рекомендованных для использования программ дополнительного образования для обучения игре бочке отсутствуют, то проблема разработки, апробации и внедрения крайне актуальна.

Данная образовательная программа **педагогически целесообразна**, т.к. являясь составной частью общего педагогического процесса учреждения дополнительного образования МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» и «Центра содействия семейному воспитанию г. Челябинска» (государственное стационарное учреждение социального обслуживания системы социальной защиты населения Челябинской области), позволяет воспитанникам с ОВЗ овладевать жизненно необходимыми социальными умениями навыками.

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что она позволяет по-новому решать проблему дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) и детей-инвалидов. Обучение, воспитание таких детей и подростков представляет малоизученную и труднейшую проблему, которая находится в стадии разработки. Но уже сейчас она может и должна реализовываться в учреждениях дополнительного образования и специальных (коррекционных) учреждениях.

Тип программы – адаптированная.

Представленная программа обучения детей-инвалидов и детей с ОВЗ рассматривает занятия игрой в Бочке в качестве одной из методик физической реабилитации людей, имеющих ограничения физического и психического здоровья, а также как вид адаптивно-рекреационной деятельности.

Отличительной особенностью программы «Бочке» является то, что она даёт возможность каждому ребёнку-инвалиду и ребёнку с ОВЗ, не зависимо от уровня физической подготовленности, овладеть навыками игры.

Обучение строится по правилам: от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному. При обучении сохраняется правильная последовательность объединения действий в целостные двигательные акты.

Процесс обучения направляется на повышение двигательной активности аномальных обучающихся (воспитанников) за счет включения в учебно-

тренировочные занятия максимально возможных разнообразных движений, и поэтапное снижение роли тренера-преподавателя.

Особенности организации занятий в бочке с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья:

- доступность игры;
- использование адекватных игровых средств, доступных как зрительному, так и тактильно-двигательному, слуховому восприятию;
- обеспечение безопасности (участие педагога в игре, постепенное уменьшение помощи педагога, исключение помощи педагога);
- использование различных ориентиров во время занятий;
- развитие у занимающихся навыков пространственной ориентировки и адекватных способов восприятия;
- единые способы общения с участниками игры;
- предоставление игрокам возможности попробовать себя в различных ролях.

Бочке предполагает необходимость учёта индивидуальных возможностей и особенностей каждого обучаемого при выборе темпа, методов и способа обучения, обеспечивает ситуацию успеха каждому обучающемуся, обеспечивают рост его личностных достижений в физкультурно-спортивной деятельности, адаптации в социуме.

Занятия бочке помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

К программе прилагается: разработанный учебно-тематический план программного материала на 3 года обучения и этапы построения занятия (см. Приложение 11); упражнения необходимые для подготовки организма к занятиям (разминочные упражнения) (см. Приложение 14).

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бочке» адресована:

1. Детям и молодым людям с интеллектуальными нарушениями (отклонениями в умственном развитии) 9 лет - 18 лет и старше. Обучающиеся, поступающие на дополнительную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Бочке», проходят тестирование по общей физической подготовке, направленное на выявление их способностей к этому виду спорта. *Возрастные особенности* и степень отклонений обучающихся с интеллектуальными нарушениями (с умственной отсталостью) (Приложение № 29, 30).

2. Детям и подросткам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) 9 - 18 лет.

Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Условия набора детей в объединение «Бочке».

1. Принимаются дети с интеллектуальными нарушениями, желающие заниматься «Бочке», при наличии у них медицинского допуска к занятиям.

2. Принимаются все дети и подростки с ОВЗ, желающие заниматься (имеющие допуск врача к занятиям в данном виде спорта) с согласия обучающегося (ребёнка) на основании заявления родителей (законных представителей) обучающихся.

К тренировкам по бочче допускаются обучающиеся при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятий адаптивной физкультурой и спортом.

Комплектование групп проводится в начале учебного года – в сентябре.

Наполняемость.

1. Наполняемость в группах в зависимости от спектра нарушений (тяжёлых и множественных нарушений (ТМНР) и степени интеллектуального нарушения (тяжелая, глубокая) по МКБ-10 и МКБ-11) составляет: от 3 до 5 и от 5 до 8 человек; легкая степень нарушений по классификации МКБ10 и МКБ11: 8-10 человек.

2. Наполняемость групп обучающихся с ОВЗ зависит от сложности заболевания занимающихся: от 4 до 8 человек. Также могут быть инклюзивные группы с наполняемостью от 10 до 15 человек.

Допускается комплектование разновозрастных групп. Это обусловлено ограниченным количеством детей определенного возраста. В данном случае в учебно-тренировочном процессе тренер-преподаватель обязательно учитывает личностно-ориентированный подход.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 3 года обучения. Занятия проводятся два раза в неделю по 1 академическому часу. Количество часов в каждом учебном году рассчитывается исходя из 36 недель в году и составляет:

1-й год обучения – 72 часа в год по 2 часа в неделю.

2-й год обучения – 108 часа в год по 3 часа в неделю.

3-й год обучения – 144 часа в год по 4 часа в неделю.

Продолжительность по годам может корректироваться от 72 до 144 часов в год в зависимости от набранных групп и степени поражения здоровья обучающихся в этих группах. На протяжении всего 3-х летнего обучения продолжительность может ежегодно составлять по 72 часа в год.

1-й год обучения – 72 часа в год по 2 часа в неделю.

2-й год обучения – 72 часа в год по 2 часа в неделю.

3-й год обучения – 72 часа в год по 2 часа в неделю. (см. Приложение № 11).

Режим и формы занятий.

Занятия проводятся круглогодично.

1. Для обучающихся с интеллектуальными нарушениями различной тяжести учебные занятия осуществляются в рамках сетевого взаимодействия на территории «Центра содействия семейному воспитанию г. Челябинска» (детский дом для детей с глубокой умственной отсталостью) - (далее – ЦССВ) по адресу ул. Лазурная 10А.

В каникулярное время проводятся учебно-тренировочные и учебно-оздоровительные сборы на базе ОУ или ЦССВ или оздоровительных лагерей (за счет средств родителей/законных представителей).

Занятия ориентировано на группы обучающихся с интеллектуальными и множественными нарушениями в количестве от 3-5 человек; 5-8 и 8-10 человек в зависимости от особенности диагноза и степени нарушений здоровья.

2. Обучающиеся с ОВЗ и с ЗПР (легкой степенью интеллектуальной (умственной) отсталостью), могут заниматься в инклюзивных группах в количестве 10-15 человек.

Форма занятий – групповая, очная, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Помимо групповых занятий, в объединении возможно существование системы индивидуальных занятий для детей с опережающим развитием и детей требующих индивидуального подхода в зависимости от тяжести заболевания и ограничений в здоровье. Эти занятия могут проходить по специальным планам (образовательным маршрутам).

Уровень сложности: базовая.

Язык обучения – русский.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление психического и физического здоровья детей с ОВЗ и детей-инвалидов через занятия бочче.

Основными задачами учебно-тренировочных занятий по бочче являются:

Предметные задачи:

1. Способствовать овладению воспитанниками спортивной игрой «Бочче».
2. Сформировать умение выполнять различные задания по их демонстрации, словесному описанию (выполнение упражнений различной координационной сложности.).
3. Сформировать определенные спортивные умения и навыки, умение ребенка с нарушением интеллекта рационально проявить себя в процессе игры, соревнования, стремлением показать свой лучший результат.
4. Подготовить обучающихся спортсменов для участия в соревнованиях по бочче городского, регионального, российского и международного уровня.

Личностные задачи:

1. Воспитать устойчивый интерес, мотивации к занятиям по бочче;
2. Воспитать в детях чувство уверенности в себе, своих силах и возможностях;
3. Воспитать основные физические качества: выносливость, ловкость, гибкость.
4. Сформировать у занимающихся (обучающихся) осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности.
5. Сформировать эмоционально-волевые качества: чувства удовлетворения от полученного результата, умения преодолевать трудности, чувствовать себя сильным, ловким и выносливым.
6. Воспитать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
7. Воспитать моральные и волевые качества, чувство коллективизма

Метапредметные задачи

1. Развивать у детей способности ориентироваться в различных социальных ситуациях, участвовать в них или отказываться от этого, обосновывая при этом свой выбор.

2. Развивать коммуникативные способности (уметь слушать собеседника, объяснения тренера-преподавателя; задавать вопросы по ходу разучивания упражнений; вступать в диалог с другими участниками соревнований; выяснять причины низкой оценки выступлений; правильно выполнять просьбы и обоснованные требования окружающих).

3. Развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость.

4. Развивать умение думать, умение исследовать, умение общаться, умение взаимодействовать, умение доводить дело до конца.

Коррекционные задачи

1. Сформировать и закрепить эмоционально-позитивные установки в самооценке обучающихся (воспитанников) с ограниченными возможностями.

2. Создать условия для подготовки к самостоятельной жизни, адекватного вхождения в систему социальных отношений, социализации обучающихся (воспитанников) через обучение при взаимодействии друг с другом и тренером-преподавателем (педагогом) в процессе тренировок и соревнований.

3. Создать условия для самореализации детей.

4. Развивать навыки самоорганизации, самоуправления, самоконтроля.

5. Создать условия для преодоления недостатков психического и физического развития детей.

1.3. Учебно-тематический план

Распределение учебных часов на 36 недель (Приложение № 11)

<i>Год обучения групп</i>	<i>Неделя (ч)</i>	<i>Год (ч)</i>	<i>Наполняемость (чел.)</i>
1 год обучения	2	72	3-5 / 8-10
2 год обучения	2 / 3	72 / 108	3-5 / 8-10
3 год обучения	2 / 4	72 / 144	3-5 / 8-10

Учебно-тематический план первого года обучения на 72 часа (образовательная программа «Бочче»)

	Разделы программы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
I.	Основы знаний (теоретическая подготовка спортсменов)	16	16	
II.	Разминочные упражнения	2		2
III.	Индивидуальная подготовка спортсмена	25		25
IV.	Подвижные игры на точность и развитие глазомера.	29		29

**Учебно-тематический план второго года обучения на 72 часа
(образовательная программа «Бочче»)**

	Разделы программы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
I.	Основы знаний (теоретическая подготовка спортсменов)	21	21	
II.	Разминочные упражнения.	2		2
III.	Индивидуальная подготовка спортсмена.	38		38
IV.	Подвижные игры на точность и развитие глазомера.	11		11

**Учебно-тематический план третьего года обучения на 72 часа
(образовательная программа «Бочче»)**

	Разделы программы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
I.	Основы знаний (теоретическая подготовка спортсменов)	14	14	
II.	Разминочные упражнения	2		2
III.	Индивидуальная подготовка спортсмена	31		31
IV.	Подвижные игры и упражнения на точность и развитие глазомера.	25		25

**1.4. Содержание программы
Первый год обучения**

I. Основы знаний (теоретическая подготовка спортсменов) -16ч

В данном разделе даются элементарные понятия и знания, необходимые для занятий бочче

1. История возникновения игры бочче.
2. Требования безопасного поведения на занятиях.
3. Требования к одежде для занятий.
4. Части тела человека.
5. Показ, разъяснение и назначение используемого оборудования для игры.
6. Терминология, применяемая в игре бочче.
7. Правила соревнований.
8. Показательная игра (проводится подготовленными спортсменами).

II. Разминочные упражнения – 2ч.

Разминка перед тренировкой включает в себя следующие виды физической нагрузки: бег; прыжки; разнообразные упражнения для мышц рук, туловища, ног; упражнения для повышения гибкости рук, ног, позвоночника путем вращения во всех суставах (от межфаланговых суставов кистей до голеностопных).

Независимо от того, какой разминки придерживается спортсмен, результат всегда только один — обязательно должны быть разогреты все мышцы.

III. Индивидуальная подготовка спортсмена - 25ч.

3.1. Техническая подготовка

1. Обучение исходного положения, в котором должен стоять игрок.
2. Упражнение: хват, захват, способ держания шара.
3. Катание шаров с одного конца поля на другой, используя правильный захват:
 - а) с 2 колен;

- в) с одного колена.
- 4. Катание малого мяча «паллино»:
 - а) в ограниченное пространство,
 - б) в различные части игровой площадки,
 - в) в цель.
- 5. Обучение катанию шара, из стойки игрока, от стартовой линии:
 - а) в ограниченное пространство;
 - б) в различные части игровой площадки;
 - в) в цель (в другой шар, кеглю, паллино) ;
- 6. На средней линии «В» «С» чертится круг, туда помещается Паллино. Задачи:
 - а) - задеть Паллино;
 - б) - сбить Паллино
 - в) - положить свой мяч как можно ближе к Паллино.
- 7. На 10 метровой линии устанавливается Паллино посередине и 2 пластиковые бутылки или стойки. Задача:
 - а) - попасть в Паллино - 2 очка;
 - б) - задеть бутылку (стойку) - 10 очков;
 - в) - пройти между бутылкой (стойкой) и Паллино - 1 очко.

3.2. Тактическая подготовка

1. Выбивание чужого шара.
2. Попадание в паллино через рикошет.
3. Выбор места на линии площадки для вбрасывания паллино.
4. Выбор места на линии площадки для бросания шара в цель.

IV. Подвижные игры -29ч. (Приложение № 27)

1. На точность и развитие глазомера.
2. Командные игры «Бочче».

Второй год обучения

I. Основы знаний (теоретическая подготовка)-16ч.

В данном разделе даются понятия и знания, необходимые для занятий «Бочче»:

1. Гигиенический режим спортсмена (режима дня, питания, сна, зарядки, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж).
2. Правила безопасности на занятиях «Бочче».
3. Гигиенические требования на занятиях «Бочче».
4. Изучение правил соревнований.
5. Поведение спортсменов на соревнованиях.
6. Терминология.
7. Наблюдение за тренировками команд высшего класса и отдельных игроков.
8. Беседы со спортсменами высшего мастерства.

II. Разминочные упражнения -2ч.

Разминка перед тренировкой включает в себя следующие виды физической нагрузки: бег; прыжки; разнообразные упражнения для мышц рук, туловища, ног; упражнения для повышения гибкости рук, ног, позвоночника путем вращения во всех суставах (от межфаланговых суставов кистей до голеностопных).

Независимо от того, какой разминки придерживается спортсмен, результат всегда только один — обязательно должны быть разогреты все мышцы.

III. Индивидуальная подготовка спортсмена – 38ч.

3.1. Техническая подготовка

1. Катание малого мяча «паллино»:
 - а) ограниченное пространство;
 - б) в различные части игровой площадки;
 - в) в цель.
2. На средней линии «В» «С» чертится круг, туда помещается Паллино. Задачи:
 - а) задеть Паллино;
 - б) сбить Паллино;
 - в) положить свой мяч как можно ближе к Паллино.
3. На 10 метровой линии устанавливается Паллино посередине и 2 пластиковые бутылки или стойки. Задача:
 - а) попасть в Паллино - 2 очка;
 - б) задеть бутылку (стойку) - 10 очков;
 - в) пройти между бутылкой (стойкой) и Паллино - 1 очко
4. Паллино устанавливается на 10 метровой линии. В зоне «В» по одной прямой расставляются наклейки, фишки, предметы. Задача: пройти коридор предметов по одной прямой, не задев их и попасть в Паллино.
5. На игровом корте расположен барьер, высотой 1 м - 1 м 20 см. За ним на расстоянии 1,5 м кладется автомобильная крышка. Задача: бросать Бочке в боковую стенку так, чтобы он, отлетая (отскакивая) от стены, сбивал или задевал мяч соперника или свой мяч. Тем самым, занимая выгодную позицию к Паллино.

3.2. Тактическая подготовка.

1. Катание шара вдоль борта с выбиванием шара соперника.
2. Удар шара соперника отскоком от борта .
3. Выбивание шара соперника для создания выгодной ситуации для своей команды:
 - а) шары соперника закрывают паллино;
 - б) шары соперника находятся ближе шаров бросающего игрока.
4. Катание шара с целью попасть в другой шар.
5. Выбивание паллино:
 - а) два и более шара соперника находятся ближе к паллино;
 - б) паллино находится перед шаром соперника.

IV. Подвижные игры – 11ч. (Приложение № 27)

1. На точность и развитие глазомера.
2. Командные игры бочке.

Третий год обучения

I. Основы знаний (теоретическая подготовка спортсменов)- 21ч.

В данном разделе даются понятия и знания, необходимые для занятий «Бочке»:

1. Элементарные сведения об анатомии и физиологии человека.
2. Правила безопасности на занятиях бочке.

3. Гигиенические требования на занятиях бочче.
4. Изучение правил соревнований.
5. Поведение спортсменов на соревнованиях.
6. Терминология.
7. Просмотр игр чемпионата среди команд мастеров высших дивизионов, международных соревнований.
8. Анализ своей игры на тренировках и соревнованиях.
9. Анализ тренировочного процесса.

II. Разминочные упражнения -2ч.

Разминка перед тренировкой включает в себя следующие виды физической нагрузки: бег; прыжки; разнообразные упражнения для мышц рук, туловища, ног; упражнения для повышения гибкости рук, ног, позвоночника путем вращения во всех суставах (от межфаланговых суставов кистей до голеностопных).

Независимо от того, какой разминки придерживается спортсмен, результат всегда только один — обязательно должны быть разогреты все мышцы.

III. Индивидуальная подготовка спортсмена – 31ч.

3.1 Техническая подготовка

1. Катание малого мяча «паллино»:
 - а) ограниченное пространство;
 - б) в различные части игровой площадки;
 - в) цель.
2. Катание шара с целью попасть в шар соперника.
3. Катание шара с целью попасть в другой такой же шар.
4. Катание шара, чтобы разбить два других шара.
5. На 10 метровой линии устанавливается Паллино посередине и 2 пластиковые бутылки или стойки. Задача:
 - а) попасть в Паллино - 2 очка;
 - б) задеть бутылку (стойку) - 10 очков;
 - в) пройти между бутылкой (стойкой) и Паллино - 1 очко.

3.2 Тактическая подготовка.

1. Катание шара вдоль борта с выбиванием шара соперника.
2. Удар шара соперника отскоком от борта .
3. Выбивание шара соперника для создания выгодной ситуации для своей команды:
 - в) шары соперника закрывают паллино;
 - г) шары соперника находятся ближе шаров бросающего игрока.
4. Катание шара с целью попасть в другой шар.
5. Выбивание паллино:
 - в) два и более шара соперника находятся ближе к паллино;
 - г) паллино находится перед шаром соперника;
 - д) несколько своих шаров находятся рядом, ударом шара подкатить паллино ближе к своим шарам;
 - е) зная, что соперник слабо играет на дальней дистанции, ударом шара переместить паллино.

IV. Подвижные игры- 25ч. (Приложение № 27)

1. Упражнения и игры на точность и развитие глазомера.
2. Командные игры «Бочче».
3. Личные первенства.
4. Парные игры.

1.5. Планируемые результаты

Проверка знаний и умений обучающихся осуществляется на каждом занятии (каждой тренировке), как по теоретической подготовке, так и по общей и специальной физической подготовке.

Требования к результатам освоения программы

К концу обучения по ДООП «Бочче» обучающиеся (воспитанники) с ОВЗ и с интеллектуальными нарушениями должны:

Образовательные (предметные):

- овладеть различными приемами спортивной игры в бочче;
- овладеть спортивной терминологией игры бочче;
- уметь выполнять демонстрационные различные задания (упражнения) различной координационной сложности;
- овладеть определенными спортивными умениями и навками в игре бочче;
- иметь начальные представления и овладеть определенными навыками и умениями здорового образа жизни (личной гигиены, гигиены труда и отдыха, режимом дня, режимом питания и т.п.)
- овладеть правилами безопасности и правилами соревнований при игре бочче;

Личностные :

- иметь устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой, спортом, спортивной игре бочче, вести здоровый образ жизни;
- иметь осознанное отношение к своему здоровью и мотивацию к повышению двигательной активности;
- адекватно проявлять себя в процессе спортивной игры и соревнованиях;
- иметь навыки самоорганизации, самоуправления, самоконтроля;
- иметь эмоционально-позитивные установки в самооценке;
- овладеть коммуникативными качествами (уметь слушать собеседника, объяснения тренера-преподавателя; задавать вопросы по ходу разучивания упражнений; вступать в диалог с другими участниками соревнований; выяснять причины низкой оценки выступлений; правильно выполнять просьбы и обоснованные требования окружающих);
- уметь ориентироваться в различных социальных ситуациях, участвовать в них или отказываться от этого, обосновывая при этом свой выбор;
- уметь адекватно взаимодействовать друг с другом и тренером-преподавателем (педагогом) в процессе тренировок и соревнований;
- быть способным договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

– быть способным сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

Метопредметные:

– уметь пользоваться речью при решении коммуникативных и познавательных задач в различных видах деятельности;

– уметь выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам;

– развитие психических процессов обучающихся: памяти, мышления, внимания, пространственных и временных отношений.

Требования к результатам освоения программы по годам обучения

I год обучения

Дети будут знать:

– требования безопасного поведения на занятиях;

– требования к одежде для занятий;

– части тела человека;

– назначение используемого оборудования для игры;

– правила игры;

– терминологию, применяемую в игре бочче.

Дети будут уметь:

– держать шар разными способами;

– катать шары с одного конца поля на другой, используя правильный захват:

с 2х колен;

с одного колена;

– катать малый мяч «паллино»;

– выбирать место на линии площадки для броска шара в цель;

– выбивать чужой шар;

– попадать в паллино через рикошет;

– выбирать место на линии площадки для вбрасывания паллино;

– катать шар, из стойки игрока, от стартовой линии.

II год обучения

Дети будут знать:

– гигиенический режим спортсмена (режима дня, питания, сна, зарядки, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж);

– правила безопасности на занятиях «Бочче».

– гигиенические требования на занятиях «Бочче».

– правила соревнований.

– требования к поведению спортсменов на соревнованиях.

– терминологию, применяемую в игре бочче.

Дети будут уметь:

– выполнять разминочные упражнения по подражанию и словесной инструкции;

- катать малый мяч «паллино»:
 - ограниченное пространство;
 - в различные части игровой площадки;
 - в цель.
- бросать Бочке в боковую стенку так, чтобы он, отлетая (отскакивая) от стены, сбивал или задевал мяч соперника или свой мяч;
- катать шар вдоль борта с выбиванием шара соперника;
- ударять шар соперника отскоком от борта;
- выбивать шар соперника для создания выгодной ситуации для своей команды:
 - шары соперника закрываю паллино;
 - шары соперника находятся ближе шаров бросающего игрока.
- катать шар с целью попасть в другой шар;
- выбивать паллино:
 - два и более шара соперника находятся ближе к паллино;
 - поллино находится перед шаром соперника.

III год обучения

Дети будут знать:

- элементарные сведения об анатомии и физиологии человека;
- правила безопасности на занятиях бочке;
- гигиенические требования на занятиях бочке;
- правила соревнований;
- требования к поведению спортсменов на соревнованиях;
- делать анализ своей игры на тренировках и соревнованиях;
- делать анализ тренировочного процесса.

Дети будут уметь:

- самостоятельно выполнять разминочные упражнения;
- катать шар с целью попасть в шар соперника;
- катать шар с целью попасть в другой такой же шар.
- катать шар, чтобы разбить два других шара.
- катать шар вдоль борта с выбиванием шара соперника.
- ударять шар соперника отскоком от борта
- выбивать шар соперника для создания выгодной ситуации для своей команды:
 - шары соперника закрываю паллино;
 - шары соперника находятся ближе шаров бросающего игрока.
- выбивать паллино:
 - два и более шара соперника находятся ближе к паллино;
 - поллино находится перед шаром соперника;
 - несколько своих шаров находятся рядом, ударом шара подкатить паллино ближе к своим шарам.

1.6. Воспитательная работа

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2 данная ДООП ориентирована на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме, которые в целом определяют **цель воспитания** в рамках реализуемой программы.

Данная цель ориентирована на обеспечение положительной динамики личностного развития обучающихся, выражающейся в освоении социально значимых знаний и норм и приобретении опыта социального взаимодействия;

Для достижения цели определены следующие *задачи*:

- формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде;
- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе;
- формирование опыта самоопределения (личного или профессионального) в различных сферах жизни;
- формирование и развитие личностного отношения детей к учебным занятиям в системе дополнительного образования по направленности программы, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы (детского объединения) и применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе определяются в соответствии с предметными направленностями программы и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» и направлены на воспитание, формирование следующих компетенций:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;

- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- развитие творческого самовыражения в выбранном виде занятий, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является *учебное занятие*.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Практические занятия детей (тренировки, подготовка к соревнованиям, тренировочных сборах, походы на выставки, культурно-массовые мероприятия, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в *проектах и исследованиях* способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

В *коллективных играх* проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия (соревнования, выставки, выступления, презентации проектов и исследований и т.п.) способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействия на учебных занятиях, а также в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), состязательных мероприятиях различного уровня.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются *методы воспитания*: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений

(приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей соответствующего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Воспитательное значение активностей детей при реализации ДООП проявляется во время участия в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска (в экологической, патриотической, трудовой деятельности).

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединення (учебной группы) на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания:

1) осуществляется в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

2) не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а предусматривает получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур (опросов, интервью) используются только в виде усреднённых и анонимных данных с целью выявления уровня достижения планируемых результатов и определения перспектив воспитательной работы в будущем. (Приложение 28).

В рамках подготовки к проведению в Челябинске Года культурной столицы (2027) и в соответствии с задачами воспитания, определёнными в данной программе, разработан план конкретных воспитательных мероприятий, ориентированных на формирование у обучающихся ценностного отношения к культурному наследию региона, развитие чувства сопричастности к событиям города и укрепление коллективных традиций. Мероприятия носят локальный

характер, органично интегрируются в учебный процесс и реализуются в течение учебного года. Детальный план представлен в Приложении к разделу 1.6.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Начало учебных занятий для обучающихся - 02.09. 2025 г.

Окончание - 31.05.2024 г.

Продолжительность учебного года - 36 недель

Количество часов в год: 72/ 144

Продолжительность и периодичность занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором на текущий учебный год; с перерывом для отдыха детей между каждым занятием не менее 10 минут (СП 2.4.3648-20).

Промежуточная аттестация - по завершению 1-п/г текущего года;

май – завершение 2-п/г текущего года

Выходные дни:

Согласно ст. 112 Трудового кодекса Российской Федерации об установлении нерабочих праздничных дней в Российской Федерации:

дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками (выходные дни):

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 января – Новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая - Праздник весны и труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября - День народного единства.

Объем программы: 216/324

Срок освоения программы: 3 года

2.2 Условия реализации программы

Кадровое обеспечение:

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (часть 1 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ; Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н).

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию

педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями (части 4, 5 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ).

Предусматривается тренером-преподавателем или специалистами, имеющими специальное образование: по адаптивной физической культуре и спорту либо физкультурно-дефектологическое либо физкультурное образование с прохождением повышения квалификации предусматривающие занятия с детьми с ОВЗ.

Спортивная база:

Основные учебные занятия с обучающимися (воспитанниками) с интеллектуальными нарушениями здоровья различной степени тяжести осуществляются в рамках сетевого взаимодействия на территории «Центра содействия семейному воспитанию г.Челябинска» (детский дом для детей с глубокой умственной отсталостью) по адресу ул. Лазурная 10А.

Основная спортивная база объекта МУДО «МЦДТ г.Челябинска» по адресу: ул. 60 лет Октября 28; тренажерный зал, который оснащен спортивным инвентарем, тренерская, мастерская для ремонта спортивного оборудования.

Дидактическое обеспечение:

- медицинская аптечка, библиотека первой медпомощи;
- правила соревнований;
- ДООП «Бочче», КТП;
- Инструментарий оценивания:
 - контрольные УТЗ;
 - соревнования;
 - сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
 - тестовые и опросные (устные) задания по практической и теоретической части программы;
 - опросы родителей, обучающихся.
- библиотека тренера по ДООП.

Одежда и обувь для занятий и игры в бочче должна быть удобной, отвечающая гигиеническим требованиям, подходить по размеру и росту обучающегося. Для ОФП и СФП удобная спортивная одежда и спортивная обувь для занятий на открытом воздухе (соответствующая погодным условиям) и для занятий в закрытых помещениях (в зале).

Спортивное оборудование и инвентарь:

В связи с тем, что к обучению по данной Программе планируется привлечь детей и подростков с интеллектуальными нарушениями различной степени тяжести и другими сопутствующими заболеваниями (поражением опорно-двигательного аппарата с легкой степенью выраженности двигательных

нарушений, нарушений речи и т.п.), а также исходя из имеющихся возможностей помещения и площадки, планируется использовать приспособленное (уменьшенное в размерах) оборудование и инвентарь для игры в бочче, который предназначен для спортсменов с нарушением интеллекта (участников Специального Олимпийского движения).

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 (Стандартные требования к корту см. Приложение 13).

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 бочче 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.

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.

2.3. Формы аттестации

Формы промежуточного и итогового контроля:

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией (ФЗ гл.6ст.57 п.1).

Формы промежуточной и итоговой аттестации, указанные в учебном плане, соответствуют локальному акту учреждения *в системе дополнительного образования*, регулирующие вопросы аттестации обучающихся; они могут быть как едиными на протяжении всей программы, так и различаться в зависимости от уровня сложности, года обучения и конкретной дисциплины (модуля). Промежуточная и итоговая аттестация проводится за счет времени, отведенного на освоение программы.

В процессе обучения обучающихся по данной программе отслеживаются два вида результатов:

промежуточные (определяется степень усвоения знаний, умений, навыков по освоению программы за половину учебного года)

итоговые (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется через механизм тестирования/Зачет через контрольное занятие.

Вид контроля	Средства	Цель	Действия
Входной	Анкеты (заявления от родителей или законных представителей)	Выявление требуемых на начало обучения знаний, навыков. Выявление отдельных планируемых результатов обучения до начала обучения	1.Возврат к повторению базовых знаний. 2.Продолжение процесса обучения в соответствии с планом. 3.Начало обучения с более высокого уровня.
Промежуточная аттестация	Проверка уровня знаний и умений в форме тестовых заданий, опросов или в иных формах, в т.ч. участие в спортивных праздниках, конкурсах.	1.Определение эмоционального состояния. 2.Определение степени усвоения раздела или темы программы. 3.Систематическая пошаговая диагностика текущих знаний. 4.Динамика усвоения текущего материала.	Решение о дальнейшем маршруте изучения материала.
Итоговый	Итоговые соревнования.	1.Оценка знаний обучающихся за весь курс обучения. 2.Установление соответствия уровня и качества подготовки обучающихся к общепризнанной системе требований, к уровню и качеству образования.	Оценка уровня подготовки.

Все обучающиеся проходят обследование (тестирование) уровня физической подготовленности до начала и после окончания учебного курса (года обучения), а так же в промежуточный период.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

1. Опрос обучающихся (воспитанников).

Учебно-тренировочный процесс выстраивается исходя из личностно-ориентированных особенностей обучающихся с ОВЗ и с нарушением интеллекта различной тяжести и с множественными нарушениями в развитии. Занятия по предложенной программе способствуют формированию у воспитанников устойчивого интереса к процессу выполнения физических упражнений. Наиболее простой формой фиксации результатов у «особенных» обучающихся является опрос обучающихся (воспитанников):

- нравится – не нравится,
- интересно - не интересно,
- весело – не весело,
- охотно – не охотно ходят на тренировки, выполняют предложенные упражнения, задания.

2. Материалы тестирования

Протоколы тестирования координационных способностей обучающихся, спортивных навыков в овладении игрой бочче, описание динамики показателей на различных этапах обучения.

3. Протоколы промежуточных и итоговых соревнований по бочче. (Приложение 6)

4. Отзывы родителей

По окончании работы по программе можно провести 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

Опрос обучающихся (воспитанников) об эмоциональном уровне и отношении к занятиям проводится три раза в год (входная, промежуточная, итоговая диагностика).

Тестирование спортивных навыков в овладении игрой бочче и координационных способностей детей проводится два 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-преподавателя является любая положительная динамика показателей физического развития и спортивных навыков обучающегося (воспитанника):

1. Тестирование спортивных навыков в овладении игрой бочче. (Приложение 7 рис. 1).

2. Тестирование координационных способностей (Приложение 8)

Отслеживание и фиксация результатов реализации программы заключается в проверке и оценке знаний, умений, навыков обучающихся на этапах:

- предварительном (каковы исходные знания, умения и навыки детей, пришедших в объединение);
- текущем (контрольные тесты, тест-игра);
- итоговом (практические навыки участия в соревнованиях, показательные выступления, уровень технико-тактической подготовки).

Формы и методы, используемые для контроля: наблюдение, диагностика, контрольные тесты.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия;
- спортивные праздники;
- участие в районных и городских спартакиадах для лиц с ОВЗ;
- участие в городских, региональных, всероссийских, европейских и Всемирных Специальных Олимпийских играх.

Обучающиеся участвуют в спортивных состязаниях внутри учебно-тренировочной группы, специальных соревнованиях специализированного учреждения, олимпиадах по адаптивной физической культуре, в фестивале и соревнования по Бочче различного уровня, входят в состав команды Специальной Олимпиады (соревнования для людей с интеллектуальными нарушениями различного уровня).

Способы определения результативности

Формы выявления результатов	Формы фиксации результатов	Формы предъявления результатов
Беседа, Наблюдение Опрос Анкетирование Спортивные мероприятия Соревнования Открытые и итоговые занятия Диагностика Анализ мероприятий Диагностические игры Анализ выполнения программ Анализ результатов участия детей в спортивных мероприятиях, Анализ приобретенных навыков общения	Грамоты Дипломы Тестирование Результаты анкетирования и опросов Протоколы соревнований Статьи в прессе Аналитические справки Методические разработки	Соревнования Отчеты Открытые занятия Диагностические карты Тесты Аналитические справки Результаты опросов Анкетирование

Самооценка обучающихся		
------------------------	--	--

2.4. Оценочные материалы

В систему промежуточной и итоговой аттестации обучающихся включена проверка теоретических знаний (основные понятия и термины) и практических умений.

Оценивание производится в соответствии с критериями по бинарной системе ЗАЧЕТ-НЕЗАЧЕТ и фиксируется в протоколе (Приложение 1,2,3,4), при этом учитывается уровень освоения ДООП (Приложение 5, 9).

% выполнения работы	уровень	оценка
100%	высокий	зачёт
50-70%	средний	зачёт
менее 50%	достаточный	зачёт
менее 20%	недостаточный	незачёт

Для оценивания образовательных результатов обучающихся (теория) используются тестовые задания (игра-опрос), которые демонстрируют динамику развития обучающихся, и комплекс практических заданий.

Промежуточная и итоговая аттестация организуется в форме сдачи контрольных нормативов.

Диагностика проводится в начале и в конце каждого года обучения по направлениям:

1. Уровень освоения ДООП
2. Личностное развитие обучающихся
3. Реализация творческого потенциала обучающихся

Для оценивания образовательных результатов, обучающихся используются опросы, анкеты, тестовые задания в игровой форме, контрольные практические задания, которые демонстрируют динамику развития обучающихся.

Например:

1. Теоретический опрос-игра
2. Практическое задание

Уровень и оценка результатов

Критерии	Уровень и оценка результатов		
	Достаточный (Д)	Средний (С)	Высокий (В)
Сформированность знаний	Недостаточное знание теории вопроса, правил поведения на занятиях.	Минимум терминологического словаря.	Достаточное знание слов, обозначающих понятия,
Сформированность умений	Неумение взаимодействовать в группе.	Минимальные навыки овладения знаниями, понятиями Выполнение упражнений по подражанию.	Достаточное владение содержанием, навыками выступления перед аудиторией.

Критерии оценивания работ обучающихся

По итогам выполнения программы выставляется оценка по уровням:

Оценка	Критерии оценивания выступления
высокий	технически качественное и осмысленное выполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.
средний	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами
достаточный	исполнение с большим количеством недочётов
Зачет/незачет (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки на данном этапе обучения

2.5. Методические материалы

Оздоровительное значение физических упражнений при занятии спортом определяется многими факторами, в частности состоянием здоровья, правильной ориентацией в выборе двигательных действий, направленных на улучшение функционального состояния основных физиологических систем, уровнем развития двигательно-координационных качеств, характером и особенностями профессиональной деятельности, а также склонностями, интересами, социально-экономическими условиями жизни.

Усвоение программного материала будет зависеть от правильного выбора методов обучения с учетом отклонений в психомоторном развитии, характерных для детей с интеллектуальной недостаточностью.

Дети с интеллектуальной недостаточностью не владеют способами усвоения общественного опыта, плохо действуют по подражанию и по элементарной словесной инструкции; имеют нарушение или недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации; с трудом контактируют со взрослыми, не умеют общаться со сверстниками. Движения рук бывают неловкими, несогласованными, у них часто не выделяется ведущая рука. Помимо нарушений в двигательной сфере есть множественные сопутствующие соматические заболевания (дыхательной системы, эндокринной системы, ЛОР-патология, патология желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы), нарушение осанки.

Важными вопросами, заслуживающими внимание, являются: количество занятий в неделю и их продолжительность, время дня, конкретный выбор двигательных действий, вопросы контроля и самоконтроля, регулирование физической нагрузки, приемы и средства восстановления.

Здоровье (физическое и духовное) определяется уровнем развития качественных сторон двигательной деятельности.

Чем лучше показатели здоровья, тем лучше физическое состояние человека, тем выше уровень двигательно-координационных качеств и наоборот: чем выше уровень двигательно-координационных качеств, тем лучше физическое состояние человека, а следовательно, и его здоровья.

Определяющий уровень развития двигательно-координационных качеств характеризует функциональное состояние организма и является важным показателем здоровья. (Приложение 16, схема 1; Приложение 18, схема 3; Приложение 19 схема 4).

Занятия физическими упражнениями (двигательная активность) значительно расширяют физический и духовный мир, являются прекрасным средством для общения, средством установления культурных и деловых контактов, разнообразят жизнь человека, делая ее более насыщенной, разнообразной и эмоциональной. Двигательная деятельность (физические упражнения) создают условия для социального воспитания личности: сплочение семьи, преемственности поколений, объединения людей разного возраста, интересов на игровых и спортивных площадках, стадионах, в объединениях, студиях, клубах, дворах и др.

Учебно-тренировочный процесс заключается в соединении традиционных форм обучения с методикой двигательных действий, направленных на развитие координационных способностей, суть, которой - использование комплекса упражнений игровой направленности, выполняемых из различных исходных положений тела в пространстве всеми звеньями опорно-двигательного аппарата занимающегося воспитанника.

Достоинствами методики являются:

- универсальность относительно места и времени применения;
- базирование на игровом методе – способе овладения знаниями, умениями, навыками, основанном на включении в процесс обучения компонентов игровой деятельности.

Этот метод можно использовать наряду с другими методами проведения тренировочных занятий, так как в процессе игры вызываются положительные эмоции, защищающие детей от умственных и психологических перегрузок.

В комплексы вошли упражнения:

- на ориентировку в пространстве;
- обще развивающие упражнения;
- на координацию движений;
- на расслабление мышц;
- способствующие нормализации тонуса и увеличения силы мышц;
- направленные на исправление качественных нарушений элементарных движений;
- подвижные игры.

Особенности организации занятий в бочке с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья:

- доступность игры;
- использование адекватных игровых средств, доступных как зрительному, так и тактильно-двигательному, слуховому восприятию;
- обеспечение безопасности (участие педагога в игре, постепенное уменьшение помощи педагога, исключение помощи педагога);
- использование различных ориентиров во время занятий;
- развитие у занимающихся навыков пространственной ориентировки и адекватных способов восприятия;
- единые способы общения с участниками игры;

- предоставление игрокам возможности попробовать себя в различных ролях.

Во время занятий, соревнований от игроков требуется проявления терпения, настойчивости, умения мобилизоваться, преодоления неприятных ощущений. Важно, чтобы напряжение не достигало предела возможностей занимающихся. Нагрузки должны быть посильными. Совместный просмотр игры, ее обсуждение, поощрение и поддержка играющих не только создает условия для приобретения индивидуального соревновательного опыта, но и формирует чувство командной солидарности, коллективной ответственности.

При обучении детей с умственной отсталостью необходимо пользоваться методами показа и рассказа, объяснять доступные им упражнения лаконично, просто, понятно.

Объяснение должно сводиться к названию конкретных действий, указанию на то, как их надо выполнять. Показ должен быть «зеркальным» и его следует сопровождать образным рассказом, акцентируя внимание на тех действиях, которые обеспечивают выполнение изучаемого материала. Дети склонны к подражанию, поэтому, обучая их целесообразно пользоваться методом имитации, методом «Делай, как я».

Изучаемые упражнения должны быть понятными и простыми для обучающихся. Упражнения не должны быть продолжительными, необходимы короткие паузы для отдыха, так как такие обучающиеся склонны быстро уставать.

У воспитанников с данной патологией двигательные навыки формируются медленнее, чем у нормальных сверстников, и часто удачное выполнение чередуется с неудачным. Чем сложнее по координации упражнение, тем четче выражен процесс скачкообразного становления двигательных навыков. Для быстрого формирования двигательных навыков изучаемое упражнение необходимо повторять 6-8 раз в каждом занятии, в относительно постоянных условиях из одного и того же исходного положения в одном темпе по 2-3 раза в каждом подходе. Дети любят играть, поэтому рекомендуется определенное число упражнений приближать к играм или проводить в форме игры.

Для успешного разучивания упражнений соблюдаются следующие дидактические положения:

- занятия проводятся в хорошем психофизическом состоянии;
- нагрузка не должна вызывать значительное утомление, так как при утомлении снижается четкость мышечных ощущений, а в этом состоянии формирование координационных способностей плохо продвигается;
- интервал между повторениями отдельных упражнений должен быть достаточным для восстановления работоспособности;
- воспитание координационных способностей происходит в тесной связи с развитием других двигательных качеств.

Обучение детей с умственной отсталостью новому навыку требует:

- словесной инструкции;
- обязательного показа;

- совместного проговаривания, вплоть до использования метода пассивных движений;
- постоянной помощи и стимулирования из-за недостаточного уровня самоконтроля;
- сужение задач, в связи с замедлением темпов усвоения навыков;
- постепенное включение упражнений в различные ситуации (выполнение однотипных упражнений в разных ситуациях);
- поэтапное усвоение упражнений с постепенным усложнением приёмов их выполнения. (Приложение 10).

2.6. 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. Бочче - программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады / Под редакцией Бойко О.Я. Екатеринбург, 2010.
2. Ванюшкин, В. А. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими недостатки интеллектуального развития: Учебно-методическое пособие для студентов, специалистов коррекционной педагогики. Екатеринбург: ЕФ УралГУФК, 2007. (интернет-ресурс <http://www.slideshare.net/Stahlhammer/ss-11149898>)
3. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие /под ред. Д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. — М.: Советский спорт, 2004. – 245с.
4. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под редакцией С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
5. 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.
6. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации.- Волгоград: Учитель, 2014.- 167с.
7. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие/ В. И. Лях. М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
8. Малыхина Л.Б. Проектирование и анализ учебного занятия в системе дополнительного образования детей.- Волгоград: Учитель, 2015.- 171с.
9. Материалы научно-методической литературы по вопросам развития двигательной сферы умственно отсталых детей разного возраста многих авторов (И.Ю. Жуковин, О.А. Шпитальная, 2000; А.А. Дмитриев, Н.Л. Литош, Л.М. Шипицына, 2002; С.И. Веневцев, 2004; Л.В. Шапкова, С.П. Евсеев, 2007; С.Б. Нарзулаев, 2009-2010 и др.).
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ/ сост. И. Н. Попова, С. С. Славин. – М. – 2015.
11. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений: библиотека учителя физической культуры. – М.; Владос-пресс, 2002. – 238с.

12. Назаренко Л.Д. Пособие по оздоровительным основам физических упражнений для учителей физической культуры.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.; 2002.
14. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: Методическое пособие/ Н. О. Рубцова, В. А. Ильин, Т. И. Ольховая. – М.: РГУФК, 2005. – 296 с.
15. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения/ <http://www.specialolympics.ru/vidy-sporta/letnie-vidy-sporta/bochche.html>. – 2016. – 15 с.
16. 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.
17. Тестовый контроль развития координационных способностей детей с умственной отсталостью/ Д. А. Калмыков, Г. А. Дерябина// Психолого-педагогический журнал ГУАДЕАМУС. – 2017. - №3.
18. Фатеева Л. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы. – Ярославль «Академия развития», 2005. – 127с.
19. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. Пособие/ под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.
20. Юные олимпийцы. Социальная инициатива Специальной Олимпиады. Методическое пособие для тренеров, организаторов, волонтеров Специальных Олимпийских программ/ под. ред. О. Я. Бойко. – Екб., 2015. – 100 с.

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>
<https://diseases.medelement.com/disease/умственная-отсталость-у-детей-и-подростков-кп-рф-2021/16990>

Перечень Интернет-ресурсов

Для педагога	
1. Единый федеральный портал дополнительного профессионального педагогического образования	https://dppo.edu.ru/
2. Академия наставников	https://sk.ru/academy/p/online.aspx
3. Академия Хана предлагает ученикам практические упражнения, обучающие видео и персонализированную панель управления.	https://ru.khanacademy.org/
4. Платформа для публикации массовых открытых онлайн-курсов (МООК) - Лекториум	https://www.lektorium.tv/medialibrary
5. Официальный канал Группы компаний «Просвещение». Учебные материалы в помощь ученикам, учителям и их родителям	https://www.youtube.com/user/Drofapublishing
6. Обеспечение предметно-методической поддержки педагогов	https://1sept.ru/

7. Федеральный информационно-методический портал «Дополнительн образование»	http://dopedu.ru/
8. Образовательный ресурс о дистанционном обучении	http://study-home.online/
9. Всероссийский открытый урок, проект по ранней профориентации «школьников «ПроеКТОриЯ»	https://proektoria.online/
10. Информационно-методический портал о дополнительном образовании детей «Внешкольник»	http://dop-obrazovanie.com/
11. Образовательная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru/
12. Интерактивный конструктор АДОП Предназначен специалистам образовательных организаций, реализующих адаптированные дополнительные общеобразовательные программы.	https://adop.ikp-rao.ru/
Для обучающихся и их родителей (законных представителей)	
1.Маркетплейс – каталог электронных книг, курсов, интерактивных и видеоматериалов	https://elducation.ru/
2.Билет в будущее — это проект ранней профессиональной ориентации школьников 6–11 классов.	https://bilet.worldskills.moscow/
3.Академия Хана предлагает ученикам практические упражнения, обучающие видео и персонализированную панель управления.	https://ru.khanacademy.org/
4.Онлайн-платформа по обучению soft skills. Развиваем надпрофессиональные навыки: креативность, скорочтение, память, эмоциональный интеллект, критическое мышление и многое другое.	https://4brain.ru/
5.Лекции по множеству предметов на платформе «Лекториум»	https://www.lektorium.tv/medialibrary
6.«Алые паруса» – проект для одарённых детей	http://nsportal.ru/ap
7.Учебно-тренировочный контент и методические материалы для поддержки образовательной деятельности на русском язык	https://pushkininstitute.ru/
8.Академия Ворлдскиллс Россия	https://50plus.worldskills.ru/competencies
9.Цифровые ресурсы для учебы	https://www.vce.онлайн/

РАЗДЕЛ 3. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1
к ДООП «Бочче»

**Мониторинговая карта
результативности освоения ДООП
по итогам проведения промежуточной аттестации**

Объединение: _____ Год обучения: _____

Название ДООП: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения: _____

Форма аттестации: промежуточная

Форма проведения аттестации: _____

№	Ф.И.	3	2	1	0	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл - достаточный уровень, 0 баллов – недостаточный

Суммарный балл	% выполнения	Уровень	
4-3 балла	100%	высокий	зачёт
2 балла	50-70%	средний	зачёт
1 балл	менее 50%	достаточный	зачёт
0 баллов	менее 20%	недостаточный	незачёт

**Мониторинговая карта
результативности освоения ДООП
по итогам проведения итоговой аттестации**

Объединение: _____ Год обучения: _____

Название ДООП: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения: _____

Форма аттестации: промежуточная

Форма проведения аттестации: _____

№	Ф.И.	3	2	1	0	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл - достаточный уровень, 0 баллов – недостаточный

Суммарный балл	% выполнения	Уровень	
4	100%	высокий	зачёт
3	50-70%	средний	зачёт
2-1	менее 50%	достаточный	зачёт
0	менее 20%	недостаточный	незачёт

Протокол результатов промежуточной аттестации

Объединение: _____ год обучения: _____
 Название ДООП: _____
 ФИО педагога: _____
 Дата проведения: _____
 Форма промежуточной аттестации: _____

№	Ф.И. обучающегося	Уровень освоения (высокий, средний, достаточный)	Участие в конкурсах (уровень /результат)	Результат (зачёт, незачёт)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Всего аттестовано (зачёт): _____ обучающихся

Из них: высокий _____ чел., средний _____ чел., низкий _____ чел.

Педагог дополнительного образования _____ / _____ /

Протокол результатов итоговой аттестации

Объединение: _____ год обучения: _____
 Название ДООП: _____
 ФИО педагога: _____
 Дата проведения: _____
 Форма промежуточной аттестации: _____

№	Ф.И. обучающегося	Уровень освоения (высокий, средний, достаточный)	Участие в соревнованиях (уровень /результат)	Результат (зачёт, незачёт)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Всего аттестовано (зачёт): _____ обучающихся

Из них: высокий _____ чел., средний _____ чел., низкий _____ чел.

Педагог дополнительного образования _____ / _____ /

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ
групп 1,2,3 года обучения

Оценка уровня освоения обучающимся программного материала 1 год обучения

– 2 балла - обучающийся проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

– 1 балл - обучающийся владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.

– 0 баллов - обучающийся допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа педагога. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

2 год обучения

– 2 балла - обучающийся уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

– 1 балл – обучающийся правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнения и результатом, хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.

– 0 баллов – обучающийся неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

3 год обучения

– 2 балла – обучающийся уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

– 1 балл – обучающийся правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения

сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнения и результатом, хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.

– 0 баллов – обучающийся неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений.

Интерес к физическим упражнениям низкий.

Протокол
тестирования уровня спортивных навыков

ПРОТОКОЛ тестирования уровня спортивных навыков		
Имя _____	Имя _____	Имя _____
Подпись тренера-преподавателя, проводившего тестирование _____ Дата _____		

Для определения уровня спортивных навыков каждый спортсмен должен сыграть по 3 игры, называемые летом:

- 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.

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

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

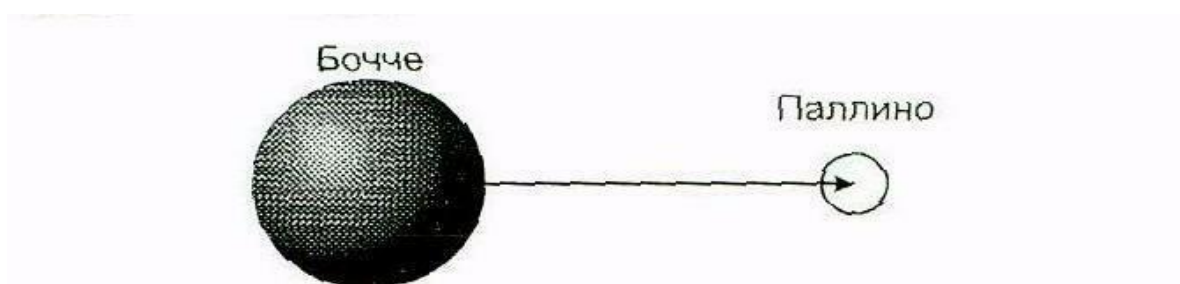


Рис. 1. Измерение расстояния от центра боковой части бочче до центра верхней части «паллино»

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.

1. 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.

2. 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.

3. 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.

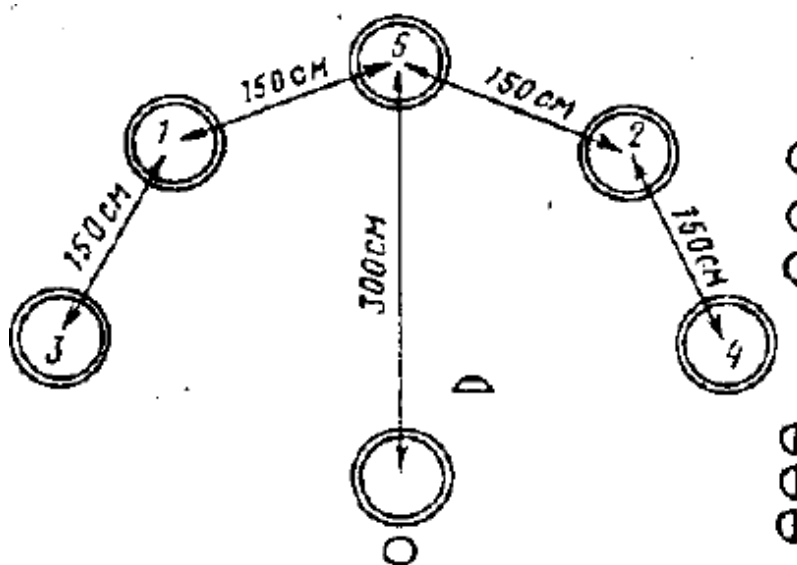


Рис. 3. Тест «Бег к пронумерованным набивным мячам»

Мониторинг образовательного уровня воспитанников

Подготовительный уровень 1 год обучения	Начальный уровень 2 год обучения	Уровень освоения 3 год обучения	Углубленный уровень
1	2	3	4
1. ЗУН (тестирование)			
Знакомство с образовательной областью	Владение основами знаний	Владение специальными ЗУН	Допрофессиональная подготовка
2. Мотивация к знаниям (анкетирование)			
Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотив случайный, кратковременный	Интерес иногда поддерживается самостоятельно. Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса.	Интерес на уровне увлечения. Поддерживается самостоятельно. Устойчивая мотивация. Ведущий мотив: добиться высоких результатов.	Четко выраженные потребности. Стремление изучать предмет глубоко как будущую профессию и т.п.
3. Творческая активность (наблюдение)			
Интереса к творчеству и инициативу не проявляет. Отказывается от поручений и заданий. Производит операции по данному плану. Нет навыков самостоятельного решения проблем.	Социализация в коллективе. Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний. Добросовестно выполняет поручения, задания. Проблемы решает, но при помощи педагога.	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Проявляет инициативу, но не всегда. Может выдвинуть интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить.	Вносит предложения по развитию деятельности объединения. Легко и быстро увлекается творческим делом. Оригинальное мышление, богатое воображение. Способен к рождению новых идей.
4. Достижения (результаты работы)			
Пассивное участие в делах объединения, учреждения.	Пассивное участие в делах объединения, учреждения. Первые результаты на уровне объединения, учреждения.	Значительные результаты на уровне района, города, области	Значительные результаты на уровне района, города, области, России.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КУРСА ОБУЧЕНИЯ ПО ДООП

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 бочче 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.

План каждого занятия включает: разминку, отработку новых навыков и закрепление ранее изученных материалов.. Занимающимся необходимо иметь элементарные сведения об анатомии и физиологии человека: о связочном аппарате; о строении и расположении мышц, их функциях; о значении крови, об артериях и венах; об органах дыхания, их строении и функциях. В ходе занятий педагог раскрывает содержание понятия «здоровья» в единстве его главных аспектов: физического, психологического и социального.

Каждое занятие состояло из 3 частей:

I часть – подготовительная;

II часть – основная;

III часть – заключительная.

Подготовительная часть учебного занятия (10 мин):

1) Организация детей (1 мин).

2) Выполнение обще развивающих упражнений для подготовки организма к предстоящей нагрузки, так как усвоение двигательных действий связано с напряжением центральной нервной системы, опорно-двигательного аппарата и внимания (3 мин).

3) Упражнения в ходьбе, которые развивают координационные способности, пространственную ориентировку обучающихся, укрепляют мышцы стопы, оказывают общее воздействие на организм (4 мин).

4) Дыхательные упражнения. Особое внимание в упражнениях на дыхание уделяется полноценному вдоху через нос (воздух, проходя через носовые пазухи: согревается, увлажняется, обеззараживается и очищается) и активному выдоху через рот (2 мин).

Многочисленные нарушения в акте дыхания у детей с умственной отсталостью уменьшают их двигательную активность, а недостаток кислорода в организме (гипоксия) приводит к быстрому утомлению детей.

Основная часть учебного занятия (30 мин).

Специфика методики заключается в том, что формирование координационных способностей осуществляется путем применения подводящих и подготовительных упражнений к выполнению основных двигательных действий.

В процессе проведения занятий движения выполняются:

- отдельными звеньями опорно-двигательного аппарата (кисть, предплечье, плечо, локтевой сустав, голова, стопа, бедро, колено);
- из различных положений тела в пространстве (стоя, сидя, лежа на спине, лежа на боку и др.);
- с открытыми и закрытыми глазами.

Задания выполняются как произвольно, так и по сигналу различной природы и модальности (звуковому, световому, цветовому, тактильному). В занятия включаются доступные виды и формы двигательной активности, направленные на решение специфических коррекционно-развивающих, профилактических, лечебно-восстановительных, воспитательных и

образовательных задач, обусловленных физическими и психическими отклонениями в состоянии здоровья обучающихся.

Отправной точкой в разработке индивидуальных маршрутов развития каждого воспитанника и подбора средств и методов адаптивного физического воспитания являются показатели медико-психолого-педагогической диагностики состояния здоровья, степени заболевания, особенности психофизического развития детей с умственной отсталостью. Игровая деятельность используется на всех занятиях, как средство и метод адаптивной физической культуры, способствующий комплексному решению задач психофизического развития и коррекции, психологической адаптации к условиям учреждения (в том числе специализированного) и формирования мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, как на занятиях, так и в свободное время.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия (5 мин).

1) Специальные дыхательные упражнения и спокойная ходьба на координацию движений руками. Заканчиваются занятие упражнениями на расслабление, цель которых — обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это упражнения из исходных положений стоя, сидя или лежа.

Кроме того, используются такие упражнения, как потряхивание кистями рук, стопами ног, различные плавные движения руками и ногами из исходных положений стоя, сидя, лежа на спине, стоя на коленях. Все движения выполняются медленно, иногда с закрытыми глазами.

- 2) Уборка инвентаря.
- 3) Подведение итогов.

**Учебно-тематическое планирование занятий
и аттестационных мероприятий по бочче**

(Стартовый уровень 1 занятие 1 раз в неделю- 32 часа в год)

№ 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. Игровая практика. Отработка судейской практики. Соблюдение правил ухода за инвентарем.
34.	май	
35.	май	
36.	май	
		Итоговые соревнования по бочке.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план первого года обучения на 72 часов (образовательная программа «Бочче»- базовый уровень)

	Содержание материала	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71		
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72		
I	Раздел: Основы знаний.																																						
1.1	История возникновения игры бочче.	v	*																																				
1.2.	Требования безопасного поведения на занятиях		v	*	*				v	*	*		*	*			*			*		*			v				*	*			*				*		
1.3.	Требования к одежде для занятий.	v	*	*	*		*	*				*			*	*					*						*					*							
1.4.	Части тела человека.		v	*	*	*			v	*	*						*		*				*			v	*	*											
1.5.	Показ, разъяснение и назначение используемого оборудования для игры.				v	*																																	
1.6.	Правила игры.						v	*		v	*			*		*		*		*		*		v		*		v		*		*		*		*			
1.7.	Терминология, применяемая в игре бочче.									v	*	*	*		*		*		*		*		v		*		*		*		*		*		*		*		
1.8.	Показательная игра (проводится подготовленными спортсменами).				v									*							*						v												
II.	Разминочные упражнения.			v	*	*	*	v	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
III.	Индивидуальная подготовка спортсмена.																																						
3.1.	Техническая подготовка.																																						
1.	Обучение исходного положения, в котором должен стоять игрок.					v	*	*					*			*			*		*					*			*			*							
2.	Упражнение: хват, захват, способ держания шара.					v	*	*	*																														
3.	Катание шаров с одного конца поля на другой, используя																																						

	правильный захват:								v	*	*	*					*																				
	а) с 2х колен,																																				
	б) с одного колена.									v	*	*	*					v	*	*	*	*															
4.	Катание малого мяча «паллино»:									v	*	*	*				v	*	*	*	*						* *						v				
5.	Обучение катанию шара, из стойки игрока, от стартовой линии												v	*	*		v	*																			
3.2	Тактическая подготовка																																				
1.	Выбивание чужого шара.												v	*	*		*			v	*	*	*				v	*	*		v	*					
2.	Попадание в паллино через рикошет.													v	*		v	*				*	*				v	*		*		v	*				
3.	Выбор места на линии площадки для вбрасывания паллино.									v			*	*	v					*	*	*				*	*		*	*		*	*		*	v	
4.	Выбор места на линии площадки для броска шара в цель.								v	*	*	*	*			v	*	*	*			*	*	*				v									
IV.	Подвижные игры на точность и развитие глазомера.																																				
1.	«Набрасывание колец».								v			v	*			*				v			*		v				v					v			
2.	«Попадку в мяч».								x					v		*		v		*			v				v			v						v	
3.	«Попадку в мяч».												x				v		*			v				*	v					v					
4.	Командные игры «Бочче».										v	*	*	*	v	*	*	*	v	*	v	*	v	*	*	v	*	v	*	*	v	*			v		

Обозначения:

V – 1 час (основной материал для обучения на конкретном занятии)

* - повторение, совершенствование ранее пройденного материала

Учебно-тематический план второго года обучения на 72 часов (образовательная программа «Бочче»-базовый уровень)

[illegible]

2.	. «Метко в цель».																		V	*	*					V	*		*		*		V	*		*		*	*	
3.	1. Командные игры бочче.													V	*	*	*	*	*	*	*	*	V	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	V	*	*	*	V

Обозначения:

V – 1 час (основной материал для обучения на конкретном занятии)

***** - повторение, совершенствование ранее пройденного материала

Учебно-тематический план третьего года обучения на 72 часов (образовательная программа «Бочче» - базовый уровень)

	Содержание материала	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
I	Раздел: Основы знаний.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					

[illegible]

Обозначения:

V – 1 час (основной материал для обучения на конкретном занятии)

Формирование единого образовательного пространства по реализации дополнительной общеразвивающей программы

Функции Этапы реализации программ	Социальная	Педагогическая	Методическая	Организационная	Тренерская
Подготовительный 1 год	<i>Знакомство с ребенком</i> , с его семьей и социальным окружением. Социальное определение ребенка и его семьи.	Определение коллективных взаимоотношений. Построение отношений <i>педагог ↔ ребенок</i> <i>тренер ↔ ребенок</i>	<i>Поиск</i> общих точек соприкосновения и взаимопонимания	Формирование коллектива. Приучение воспитанников к <i>регулярному</i> тренировочному процессу	Развитие координационных способностей и формирование фундамента разнообразной <i>физической подготовленности</i> .
Начальный (стартовый) 2 год	Определение <i>роли ребенка в объединении</i> . Влияние объединения на семейные и социальные отношения	Формирование комфортных взаимоотношений в коллективе. Определение роли и места ребенка в команде. Управление отношениями между детьми педагогом <i>Тренер-преподаватель</i> ↓ <i>ребенок ↔ ребенок</i>	<i>Выработка</i> единого языка взаимопонимания	Формирование личной заинтересованности (<i>мотивации</i>) к занятиям спортом, тренировкам. Формирование команды единомышленников.	Отработка <i>ЗУНов</i>
Начальная (базовый) 3 год	Мотивация воспитанника на творческую деятельность, на самореализацию. Определение <i>роли и места ребенка в социуме, самоопределение.</i>	Формирование отношений взаимоуважения, взаимообучения, взаимопомощи, взаимокоррекции. <i>Тренер-преподаватель</i> ↓ <i>ребенок ↔ ребенок</i>	<i>Анализ</i> учебно-тренировочного процесса. Совместные <i>выводы. Самоанализ.</i>	Дисциплинированность, ответственность. Взаимопомощь и взаимокоррекция между педагогом и ребенком. Сплочение коллектива, команды.	Стабилизация в тактико-технической и практической подготовке, <i>многообразие</i> методов и форм обучения. <i>усложнение и решение</i> сложных вопросов и задач.
Углубленный (продвинутый) для одаренных детей и спортсменов	Профориентация. Определение своего места в жизни, в социуме.	Сотворчество педагога и воспитанника. Формирование дружеского пространства.	Взаимообучение, взаимопонимание. Обобщение, принятие решений.	Самоорганизация, самостоятельность, целеустремленность, взаимоуважение Коллектив единомышленников, <i>организаторские</i>	Индивидуализация воспитанника (спортсмена)

				<i>способности (лидерство).</i>	
--	--	--	--	---------------------------------	--

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ
(в соответствии с правилами соревнований игры Бочче)

Корт и его оборудование

1. Корт должен быть прямоугольным: в ширину - 3.66 метра, в длину - 18.29 метров. В наших условиях (в неофициальных соревнованиях) можно корт делать длиной 20 метров и шириной 4 метра.

1. Поверхность может быть земляная, глиняная, травяная, искусственная или из каменной пыли, однако чтобы не было никаких преград, постоянных или временных, которые мешают свободному движению мячей или Паллины.

2. Ограничения корта - боковые и торцевые стены, которые должны быть сделанные из любого жесткого материала (из дерева или плексигласа). Высота торцевой стены - один метр. Высота боковой стены - не меньше диаметра мяча.

3. По периметру корт ограничен деревянными брусками высотой не менее диаметра игровых мячей. Бруски скреплены снаружи железными уголками.

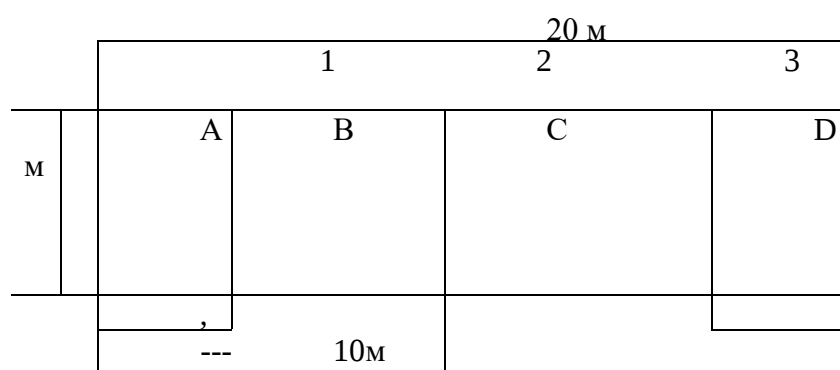
4. В начале и конце корта (с торцевых сторон) бруски обиты резиной или другим материалом для более мягкой остановки мячей.

5. Корт должен иметь 3 линии:

- две расположены на расстоянии 3.05 метра от каждой торцевой стены (две линии фолов);

- третья расположена на середине площадки (минимальная дистанция, за которую следует бросать Паллино в начале каждого тура).

Рис. 2. Разметка корта



(А) с этой стороны площадки игроки кидают Паллино и мячи в сетах.: первом, третьем, пятом, и т.д.

(Д) с этой стороны площадки игроки кидают Паллино и мячи в сетах: втором, четвертом, шестом, и т.д.

6. Если, по мнению Главного судьи турнира условия корта не удовлетворяют требованиям Правил игры в бочче, игра может быть остановлена и возобновлена на другом корте или в другое назначенное время.

7. Корты не могут переделываться во время игры. Во время игры можно только убирать препятствия или лишние предметы (камешки, ветки и т.п.).

8. Около кортов должны быть определены места для спортсменов,

тренеров и судей.

Инвентарь

1. В игре используются 8 шаров и один целевой шар меньшего размера, который называется паллина (джек, кью, биби, и др.). У каждой команды по 4 шара, обычно они бывают разных цветов, чтобы можно было отличить шары одной команды от шаров другой команды. Большие шары имеют отличительные линии, благодаря которым игроки одной и той же команды могут различать свои собственные шары. Шары могут быть деревянные или пластмассовые. Они также должны быть одинакового размера. Размер шаров в диаметре может быть от 107 мм до 110 мм. Цвет шаров не является существенно важным при условии, что четыре шара одной команды заметно отличаются от четырех шаров противника.

2. Размер паллино не должен превышать 63 мм и не должен быть меньше 48 мм. Цвет паллино должен заметно отличаться от цвета шаров обеих команд.

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

Измерительное устройство

Для измерения расстояния между шарами может использоваться любое измерительное устройство (желательно не гибкое) с градацией в миллиметрах. Обычно используется стальная рулетка.

Экипировка

Игроки должны быть одеты так, чтобы это вызывало уважение к ним и к спорту Бочче.

4.2. Форма участников обычно соответствует цвету шаров команды и представляет собой разноцветные манишки или нагрудники.

4.3. Игрокам запрещается играть в обуви, которая может повредить поверхность корта.

Ключевые понятия:

Игрок - любое лицо, играющее в бочче.

Матч - основное действие в бочче между противостоящими сторонами, каждая из 2 или 4 игроков.

Шар Бочче- игровой спортивный снаряд в форме шара. В игре используется восемь мячей - по четыре мяча у каждой команды.

Паллино - маленький сигнальный мяч.

Шар считается «живой» если он лежит на площадке (в рамках игры), т.е. мяч, который был подан (включен в игру).

Шар 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) оттолкнул его с места или помешал его свободному движению.

Попадание - иногда называемое «выстрелом», «бомбардировкой».

Рикошетный бросок - игра мячом от боковой стенки.

Рамка - период игры, в котором шары играют с одной стороны корта на другую. По результатам «рамки» присуждаются очки «баллы».

Очко (балл) - присуждается за то, что шар достиг ближайшей (чем другие мячи) точки к Паллино.

Фол - нарушение правил, за которое назначается наказание.

Упражнения для разминки.

Бег.

1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.
2. Бег с произвольным ускорением 3—5 м.
3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.
4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.
5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег с захлестывающим движением голени назад.
7. Бег спиной вперед.
8. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).
9. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).
10. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево.
11. То же самое, но спиной вперед.
12. Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

Упражнения для разминки Прыжковые.

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

Упражнения для разминки мышц рук.

1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам — круговые вращения руками.
3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.
5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.
6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.

7. Сжатие и разжатие кистей в кулак из положения руки вперед.
8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.
9. Сцепить кисти «в замок» — разминание.
10. Правая рука вверх, левая вниз рывки руками назад.
11. Правая рука вверх, левая вниз — рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверх, правая вниз.
12. Стоя лицом к стене — отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.
13. Упор лежа — отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.
14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.

Упражнения для разминки мышц туловища.

1. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.
2. Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.
3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.
4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.
5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой — вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.
6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.
7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.
8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.
9. То же, что и упражнение но руки сцеплены вверх над головой.
10. То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.
11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая вниз — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.
12. Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.
13. Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.
14. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.
15. То же, но руки за головой.
16. То же, но руки вверх.
17. Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.
18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

Упражнения для разминки мышц ног.

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.
2. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.
3. То же, но смена ног прыжком.

4. То же, но выпад ногой в сторону.
5. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.
6. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.
7. Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.
8. Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.
9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.
10. Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.
11. Отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее — поднимание на носках.
12. Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец вприсядку.

Организация и проведение соревнования по бочче

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 бочче 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).

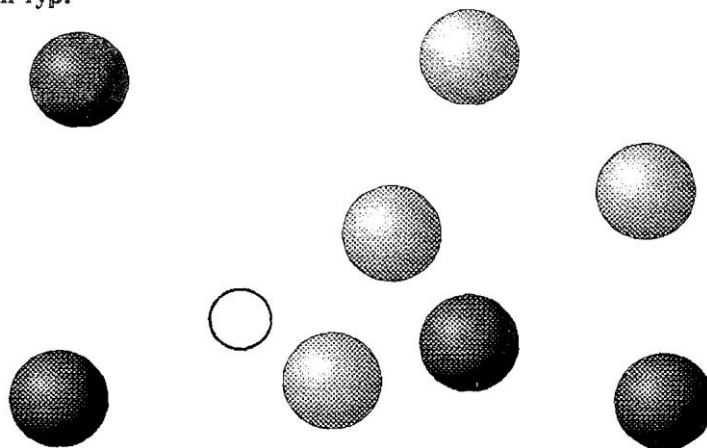
Игра может идти до определенного количества очков или в рамках временного промежутка, определенного регламентом соревнований.

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

Примеры расположения мячей в конце туров

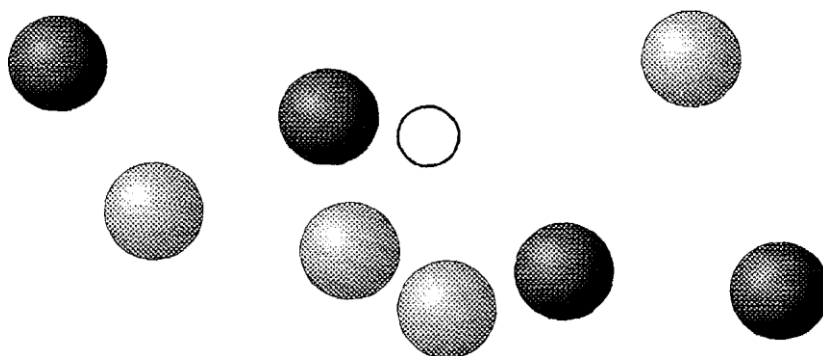
Один тур:

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.

Схема 1

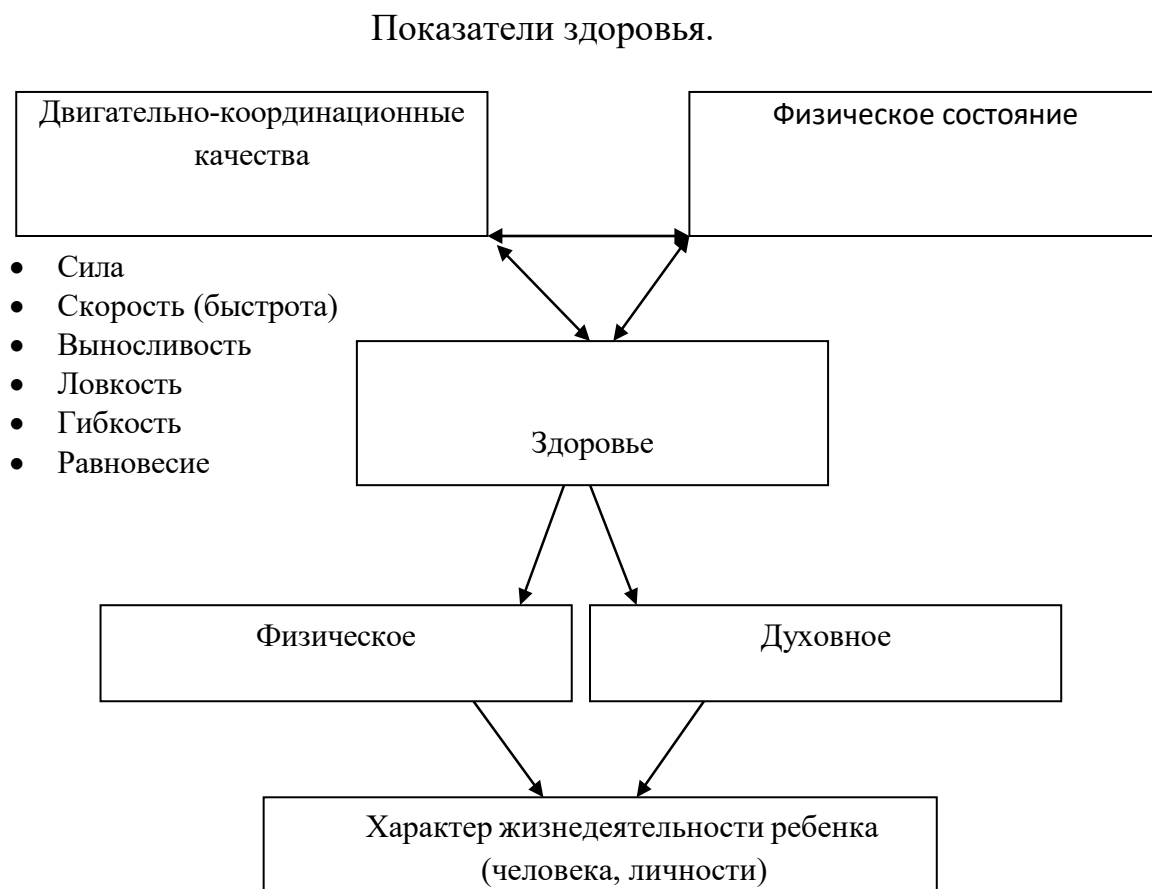


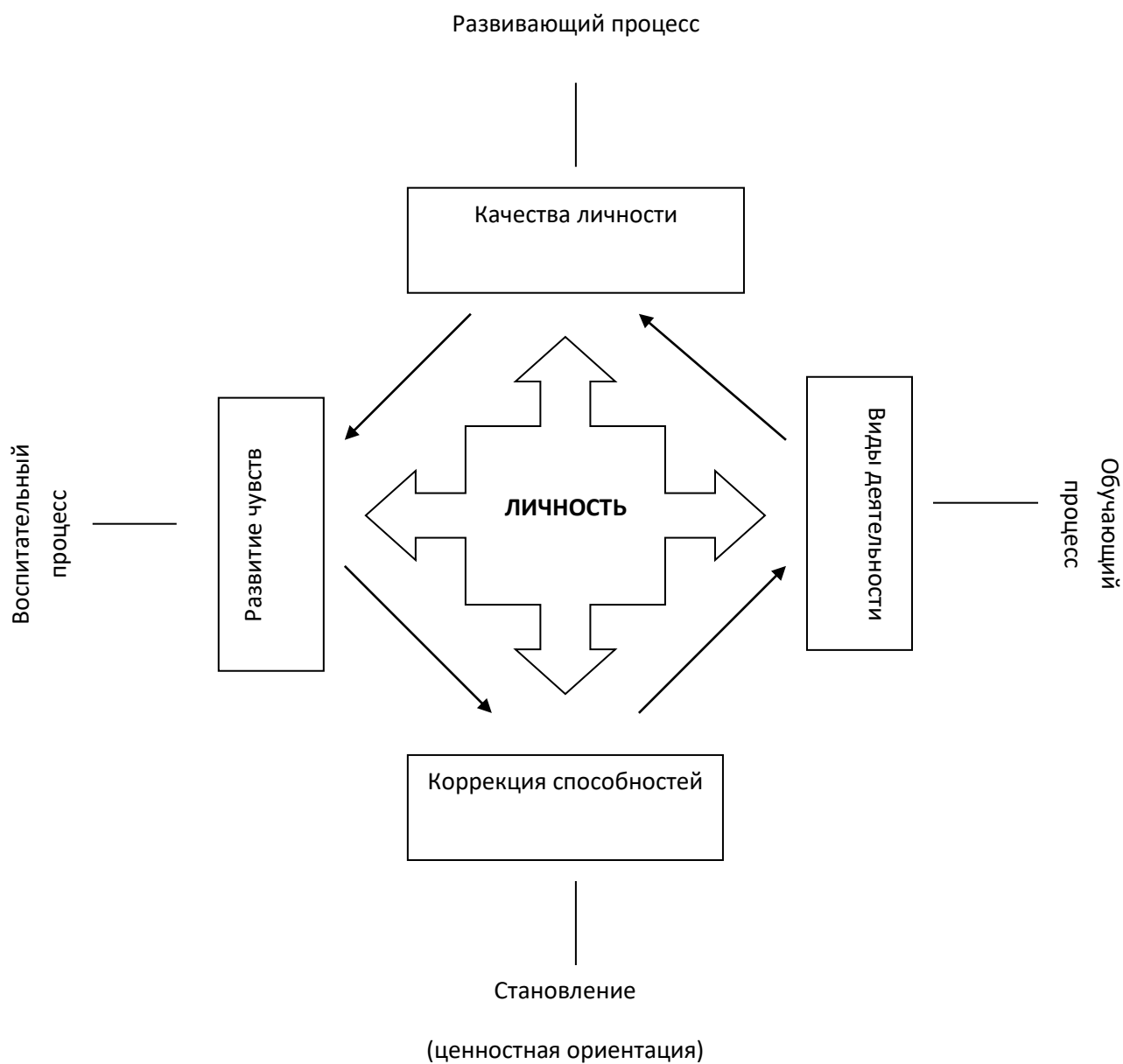
Схема 2

Система построения УТЗ



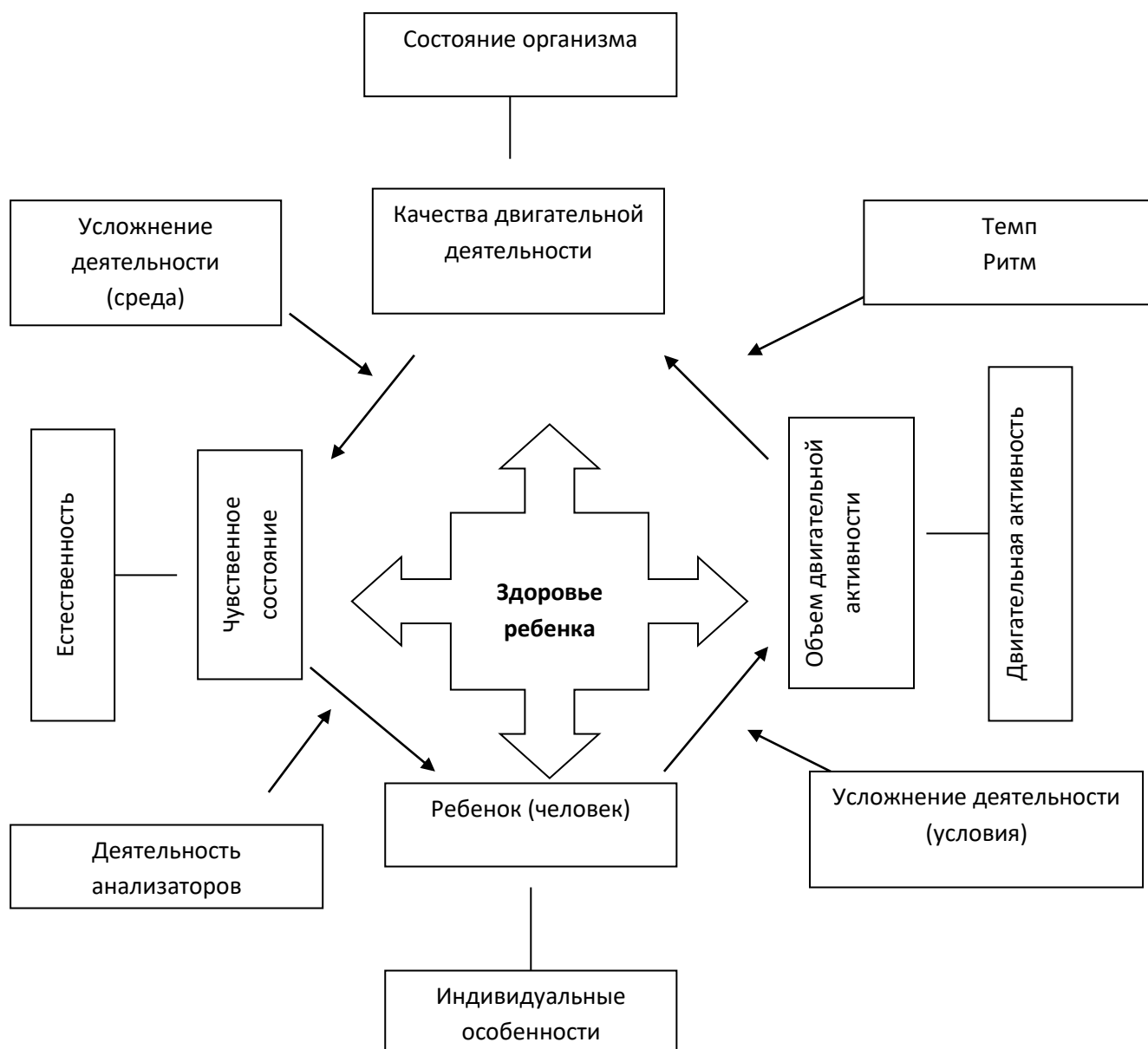
Схема 3

**Построения учебно-воспитательного процесса
для развития личности воспитанника**



Здоровьесберегающие компетенции

Схема 4



**Примерная схема внешних признаков утомления в процессе
учебно-тренировочного занятия**

№ п/п	Признаки	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое утомление)	Резкое переутомление (острое переутомление 2 степени)
1	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побеление, синюшность
2	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей.
3	Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин.) – на равнине и до 36 – на подъеме	Учащенное (38-46 дыханий в мин.) поверхностное	Резкое более 50-60 дыханий в мин.), учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющееся беспорядочным дыханием.
4	Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше.	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения.
5	Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи).	Изморженное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
6	Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний.	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления.	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда.
7	Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости.	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка.	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота.
8	Пульс , уд./мин.	110-15	160-180	180-200 и более

**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 обучающиеся 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 обучающихся 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

- Бросают мячи одновременно по сигналу.
- Если волейбольный мяч выскочит далеко в сторону от играющих, его возвращают на прежнее место.

- 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

- Бросать мячи можно только по сигналу руководителя.
- 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 ногами 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, бегает, прыгает, увертывается в кругу. Тот, кто попал в водящего мячом, не заходя за черту, меняется с ним местом. Играют 5 - 7 минут. Отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться дольше других в середине круга и наиболее меткие игроки. Если играют в 2 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

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

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

1. Проводят: Специалисты по адаптивной физической культуре

Упражнения с мячом:

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. ходьба в колонне по одному с выполнением заданий с мячом.
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.

- Игра «Догони мяч»

Взрослый подзывает к себе ребенка, бросает мяч подальше от него и предлагает ему побежать и принести мяч. Повторить от 4 до 6 раз.

- Игра «Поймай мяч»

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)

- бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча после ведения с фиксацией остановки (10-12 раз).

- Игра «Лучший вратарь»

Ребенок выполняет удар по воротам.

1 вариант - без вратаря. 2 вариант - с вратарем.

Каждый ребенок должен побывать в роли вратаря и нападающего.

- Дети садятся в круг, ноги врозь и руками прокатывают мяч друг другу. Не допускать, чтобы мяч вышел из круга.

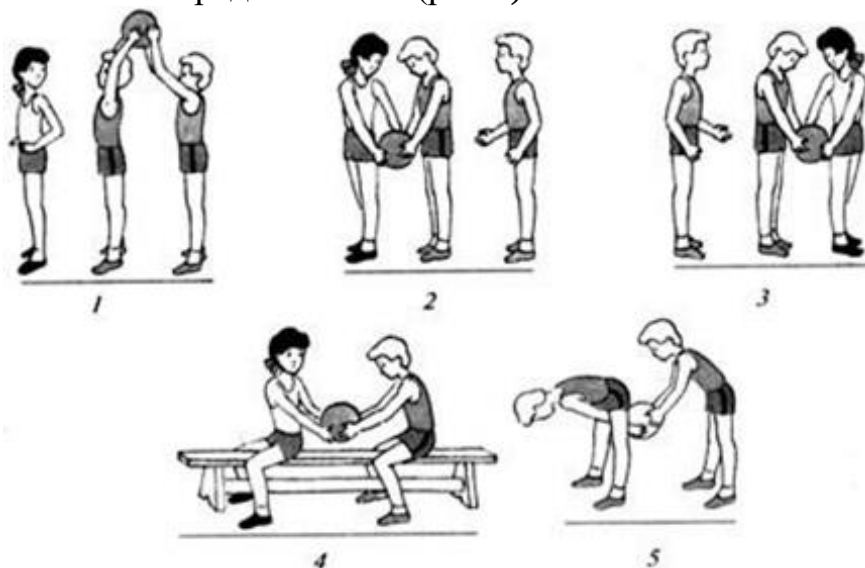
2. Проводят: Специалисты по адаптивной физической культуре. А также могут проводить педагоги прочих специальностей, волонтеры.

- Обратить внимание на принятие исходного положения при передаче мяча:

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.

- Передачи мяча:

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)



- «Игра в мяч»

По мячу ладошкой бьём дружно, весело вдвоём.

Мячик - мячик, мой дружок, звонкий, звонкий, звонкий бок.

По мячу ладошкой бьём, дружно, весело вдвоём.

(Удары по мячу ладонью сидя на полу, стоя. При этом мяч может лежать на полу, стуле.)

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)

- 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.

- 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.

3. Проводят: Родители, члены семьи. Игры дома.

- 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 покатился (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.)

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 шарик 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

Проводят: Специалисты по адаптивной физической культуре

- бросание мяча в цель, вдаль, вверх;
- бросок большого мяча обеими и одной рукой друг другу снизу, от груди и из-за головы в цель с
 - расстояния 2,5 – 3 м;
 - бросок мяча одной и обеими руками снизу и из-за головы в цель;
 - бросок предметов (мячи, мешочки с песком, шишки, камешки, снежки) из-за спины через плечо на дальность правой и левой рукой;
 - подбросить мяч, как можно выше (у кого выше, тот и победил);
 - 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;
 - начертить мелом на асфальте круг или обозначить его на земле, бросать мяч с расстояния 3 - 5 метров, стараясь попасть в центр;
 - упражнения с малым набивным мячом:
 - 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.
 - упражнения «Перебрось мяч через веревочку»:
 - одной рукой с боку;
 - двумя руками из-за головы;
 - двумя руками снизу, от груди.
- Расстояние до веревочки 4 - 5 метров, высота 150 см.
- **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, 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 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 пошевелинется, тот в плен попадется». Ребенок, который пошевелится, уходит в плен к пауку.

- **Игра «Очисти площадку»**

На определенной площадке на полу разбросаны мячи, дается задание быстро перекидать на другую

площадку, тем самым очистить свою.

- **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.

1. Проводят: Специалисты по адаптивной физической культуре.

А также могут проводить педагоги прочих специальностей, волонтеры.

- **Игра «Мы баскетболисты»**

Бросаем мяч в цель, в корзину.

- **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.

- **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.



Удержание мяча при броске и ловля мяча руками.

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.

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.

3. Проводят: Родители, члены семьи. Игры дома.

- 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».

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:

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.)

- 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.

- Игра «Я знаю пять»

Первый вариант.

Игрок чеканит мячом по-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 мультиков, виды спорта.

Второй вариант

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

Участники по очереди передают (перекачивают, 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 надоеет, 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

1. *Проводят: Специалисты по адаптивной физической культуре*

- Удержание равновесия в положение «упор сидя», поднять одну ногу, опустить, поднять руку в верх, опустить.
- Удержание равновесия при ходьбе по горизонтальной, по наклонной плоскости.
- ходьба по наклонной скамейке

Укрепите гимнастическую скамейку или доску, приподняв одним конец на высоту 20 - 25 см.

Предложите ребёнку пройти по скамейке вверх, повернуться и спуститься вниз. Помогайте ребёнку, поддерживая его за руку.



- Ходьба по доске, лежащей на полу.

Обучение ходьбе по доске, находящейся на полу, начинается с выполнения ряда подводящих упражнений.

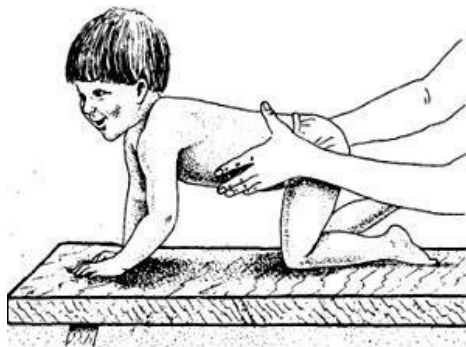
1. Передвигаться приставными шагами правым боком вперед.
2. Дойдя до середины, присесть.
3. Повернуться влево (учитель может указать ориентир — баскетбольный щит).
4. Продолжить движение левым боком вперед.
5. Пройти по доске вперед до конца, руки в стороны.
6. Обратно — руки вверх.

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.).

- 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,

длинной 5 м, ходьба по веревочке прямо, правым, левым боком, ходьба змейкой.

2. *Проводят: Специалисты по адаптивной физической культуре .
А также могут проводить педагоги прочих специальностей, волонтеры.*



Ползание по скамейке Пусть ребенок походит на четвереньках по скамейке, сохраняя равновесие.

Не забывайте его подстраховывать.

- 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.

- **Комплекс упражнений «Самолёты»**

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 пробежать 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 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).

- **Игра «Ножками затопаем»**

Музыка Раухвергера.

Слова песни: «Ножками затопаем Зашагаем по полу Топ-топ (4 раза)

Все ребята дружно «СТОП»!

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.

3. Проводят: Родители, члены семьи. Игры дома.

- 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.)

- **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.

- **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.

Малыш прыгает на двух ногах по кругу. А по окончании стихотворения прыгает в круг. При повторении игры прыжки выполняются в другую сторону.

- **Игра «Бери скорее»**

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.

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.

- **Игра «Собери пуговицы»**

Маленькие предметы рассыпаны на полу, по сигналу взрослого, дети быстро собирают пуговицы и складывают в коробочку.

- Упражнение «Цапля»: стоя на одной ноге, вторая согнута в колене на 90%, руки в сторону. Упражнение выполняется на время.

- Произвольные упражнения и игры под музыку.

В детских песенках повторять движения за героями (например, «Песенка про львенка») и другие.

Подвижные игры на точность и развитие глазомера

1 год обучения

1. «Набрасывание колец».

Взять три кольца. Поставить табурет ножками вверх или палку на стойке высотой 0,5м. На расстоянии 2-3м от стойки или табурета проводится черта. Играющие встают в очередь около черты.

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

2. Подвижная игра. «Попаду в мяч».

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

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

Правила:

- а) бросают мячи одновременно по сигналу.
- б) при броске нельзя заступать за черту.
- в) если волейбольный мяч выскочит далеко в сторону от играющих, его возвращают на прежнее место. При присуждении победы учитываются сделанные ошибки.

2 год обучения

1. «Попаду в мяч».

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

Описание игры По сигналу руководителя игры, не заходя за черту, бросают маленькие мячи в волейбольный мяч, находящийся посередине площадки, стараясь откатить его к команде соперников. Игроки с другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить

его обратно. Так, поочередно, команды метают мячи установленное количество раз. Можно дать всем по мячу и тогда одновременно бросают все мячи в большой мяч. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой.

Правила:

- а) бросают мячи одновременно по сигналу.
- б) при броске нельзя заступать за черту.
- в) если волейбольный мяч выскочит далеко в сторону от играющих, его возвращают на прежнее место.
- г) при присуждении победы учитываются сделанные ошибки

2. «Метко в цель».

Площадка, зал. Мячи Б/тенниса- 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 противоположенных сторонах площадки. Участники одной команды получают по мячу.

Описание игры .По сигналу педагога играющие бросают мячи в городки, стараясь сбить их. 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 один шаг ближе к ним. Каждая команда бросает мячи определенное количество раз. Выигрывает команда сумевшая приблизить к себе городки на большее число шагов.

Правила:

- а) бросать мячи можно только по сигналу педагога;
- б) при броске нельзя заходить за черту, проведенную перед командой.

3 годобучения

Упражнение на точность.

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

Задача: с линии старта с силой посылать мячи с попаданием в тяжелый мяч.

2. Приземление. Начертите несколько маленьких кругов от 10 до 15 см в диаметре на различных расстояниях. Затем, стоя или присев, бросьте шар так, чтобы он приземлилось непосредственно в одном из кругов.

3. «Точное попадание».

Для этого начертите перед собой круг диаметром 50см и расположите шар-цель в его центре. Вы должны научиться выбивать цель, при том, что ваш шар не должен выкатываться за пределы круга. Начните с расстояния 2-3 метра, затем увеличивайте его, уменьшая при этом диаметр круга, в котором расположена цель.

4. «Задний шар»

Это - превосходный способ улучшить вашу точность. В 8-9 метрах от вашего круга, разместите два шара, один перед другим. При броске надо выбить задний шар, не дотрагиваясь шара стоящего перед ним.

5. Подвижная игра. «Попаду в мяч».

Посередине площадки кладется волейбольный мяч. Играющие делятся на две команды и строятся в шеренгу на противоположенных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние 18-20м. перед носками

играющих проводятся по черте. Игроки одной команды получают по теннисному мячу.

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

Правила:

- а) бросают мячи одновременно по сигналу;
- б) при броске нельзя заступать за черту;
- в) если волейбольный мяч выскочит далеко в сторону от играющих, его возвращают на прежнее место;
- г) при присуждении победы учитываются сделанные ошибки.

6. Подвижная игра. «Метко в цель».

7. Площадка, зал. Мячи Б/тенниса- 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 противоположенных сторонах площадки. Участники одной команды получают по мячу.

Описание игры. По сигналу педагога играющие бросают мячи в городки, стараясь сбить их. 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 один шаг ближе к ним. Каждая команда бросает мячи определенное количество раз. Выигрывает команда сумевшая приблизить к себе городки на большее число шагов.

Правила:

- а) бросать мячи можно только по сигналу педагога;
- б) при броске нельзя заходить за черту, проведенную перед командой.

8. Подвижная игра. «Подвижная цель»

Зал, площадка, 1 или 2 мяча.

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутой руки. Перед их ногами чертится окружность. Игроки получают волейбольный мяч. Выбирается водящий, который становится в середине круга. Если помещение позволяет, то лучше играющих поставить в два круга и в каждом из них проводить игру самостоятельно.

Описание игры. Игроки перекидывают мяч, стараются попасть им в водящего. Водящий, спасаясь от мяча, бежит, прыгает, увертывается в кругу. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Играют 5-7 минут. Отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться дольше других в середине круга и наиболее меткие игроки. Если играют в 2-х кругах, можно провести между ними соревнование:; начиная одновременно игру в двух кругах, побеждает команда первой попавшая мячом в водящего. В этом случае водящим каждый раз становится игрок другой команды.

Правила:

а) засчитывается попадание в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается.

б) если в водящего попал мяч, отскочивший от пола или от предмета, то попадание не засчитывается.

в) при броске мяча в водящего, заступившему за черту, попадание не засчитывается.

Календарный план воспитательной работы

п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Участие - в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинск)	Мероприятия согласно содержания акции	Информация (сообщения, творческие работы фото- видеоотчеты об участии в акциях, проектах)
2.	Видео-поздравление от детских коллективов для педагогов к Дню учителя	Октябрь	Онлайн-праздник на уровне МБУДО «МЦДТ	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
3.	Новогодний праздник «Дед Мороз спешит поздравить!»	Декабрь	Мероприятие на уровне детского объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
4.	Видеопоздравление «С Днем Защитников Отечества»	23 февраля	Онлайн-праздник на уровне МБУДО «МЦДТ	Фото- и видеоматериалы с выступлением обучающихся (на сайте, соцсети)
5.	Видеопоздравление «Самым милым и любимым», посвященный Международному женскому дню	8 марта	Онлайн-праздник на уровне МБУДО «МЦДТ»	Фото- и видеоматериалы с выступлением обучающихся (на сайте, соцсети)
6.	Видеопоздравление «Праздник со слезами на глазах», посвященный Дню Победы в Великой Отечественной войне	9 мая	Онлайн-праздник на уровне МБУДО «МЦДТ»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
7.	Участие в состязательных мероприятиях (в турнирах, олимпиадах, соревнованиях) различного уровня	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий	Спортивные состязания	Информация, фото- видеоматериалы с состязательных мероприятий (на сайте, соцсети)

п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
	соответствующих направленности ДООП	муниципальной образовательной системы г. Челябинска)		
8.	Спортивные состязания «Сильные, смелые, ловкие», посвящённый Дню Победы в Великой Отечественной войне	1-10 мая	Спортивные соревнования в детских объединениях физкультурно-спортивной направленности на уровне МБУДО «МЦДТ»	Информация, фото-видеоматериалы с состязательных мероприятий (на сайте, соцсети)

Умственная отсталость у детей и подростков

Возрастная группа: дети и подростки

(год утверждения: 2021)

<https://diseases.medelement.com/disease/умственная-отсталость-у-детей-и-подростков-кп-рф-2021/16990>

1. Определение заболевания или состояния (группы заболеваний или состояний).

По МКБ-10, умственная отсталость – это состояние задержанного или неполного развития психики, которое в первую очередь характеризуется нарушением способностей, проявляющихся в период созревания и обеспечивающих общий уровень интеллектуальности, то есть когнитивных, речевых, моторных и социальных способностей [11, 20].

Умственная отсталость – группа различных наследственных, врожденных или рано приобретенных состояний общего психического недоразвития. Для кодировки диагноза умственной отсталости в МКБ-10 предложено использование разделов F70 – 79 с уточняющими после точки цифрами в зависимости от этиологии, а также наличием или отсутствием сопутствующих значительных нарушений поведения. Синонимами умственной отсталости являются такие понятия как «общее психическое недоразвитие», «психическое недоразвитие», «олигофрения». По мнению некоторых современных авторов, понятие «умственная отсталость» более широкое, чем часто использовавшийся ранее термин «олигофрения». Под олигофренией обычно понимают дефект, ограниченный в первую очередь сферой интеллекта. Термин «умственная отсталость» стал все более общепринятым в мировой психиатрии в течение последних двух десятилетий, постепенно заменив термин «олигофрения». На наш взгляд, традиционный в том числе и для нашей страны термин «олигофрения» все-таки не должен быть утрачен и вполне может использоваться, когда речь не идет, например, о пограничной умственной отсталости или о деменции [12].

Особенности кодирования заболевания или состояния (группы заболеваний или состояний) по Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем.

Умственная отсталость легкой степени (F70):

F70.0 – Умственная отсталость легкой степени с указанием на отсутствие или слабую выраженность нарушения поведения;

F70.1 – Умственная отсталость легкой степени со значительными нарушениями поведения, требующие ухода и лечения;

F70.8 – Умственная отсталость легкой степени с другими нарушениями поведения

F70.9 – Умственная отсталость легкой степени без указаний на нарушения поведения

Умственная отсталость умеренная (F71):

F71.0 – Умственная отсталость умеренная с указанием на отсутствие или слабую выраженность нарушения поведения;

F71.1 – Умственная отсталость умеренная со значительными нарушениями поведения, требующие ухода и лечения;

F71.8 – Умственная отсталость умеренная с другими нарушениями поведения

F71.9 – Умственная отсталость умеренная без указаний на нарушение поведения.

Умственная отсталость тяжелая (F72):

F72.0 – Умственная отсталость тяжелая с указанием на отсутствие или слабую выраженность нарушения поведения;

F72.1 – Умственная отсталость тяжелая со значительными нарушениями поведения, требующие ухода и лечения;

F72.8 – Умственная отсталость тяжелая с другими нарушениями поведения;

F72.9 – Умственная отсталость тяжелая без указаний на нарушение поведения.

Умственная отсталость глубокая (F73):

F73.0 – Умственная отсталость глубокая с указанием на отсутствие или слабую выраженность нарушения поведения;

F73.1 – Умственная отсталость глубокая со значительными нарушениями поведения, требующие ухода и лечения;

F73.8 – Умственная отсталость глубокая с другими нарушениями поведения;

F73.9 – Умственная отсталость глубокая без указаний на нарушение поведения.

Другие формы умственной отсталости (F78)

F78.0- Другие формы умственной отсталости с указанием на отсутствие или слабую выраженность нарушения поведения;

F78.1 - Другие формы умственной отсталости со значительными нарушениями поведения, требующими ухода и лечения;

F78.8 - Другие формы умственной отсталости с другими нарушениями поведения;

F78.9 - Другие формы умственной отсталости без указаний на нарушение поведения.

Умственная отсталость неуточненная (F79)

F79.0- Умственная отсталость неуточненная с указанием на отсутствие или слабую выраженность нарушения поведения;

F79.1- Умственная отсталость неуточненная со значительными нарушениями поведения, требующими ухода и лечения;

F79.8- Умственная отсталость неуточненная с другими нарушениями поведения;

F79.9- Умственная отсталость неуточненная без указаний на нарушение поведения.

Классификация заболевания или состояния (группы заболеваний или состояний).

В большинстве классификаций в качестве основного критерия группировки умственной отсталости используется степень глубины интеллектуального дефекта. В МКБ-10 выделяется умственная отсталость легкой степени (F70), умеренная (F71), тяжелая (F72) и глубокая (F73). Выделяются также разделы F78 (другая умственная отсталость) и F79 (неуточненная умственная отсталость).

Классификация

Следует заметить, что придерживаться только данной классификации, особенно при проведении научных исследований, не всегда оправданно. Так, в МКБ-10, адаптированной к использованию в Российской Федерации, специально подчеркивалось, что МКБ-10 предназначена, прежде всего, для статистических целей и не должна подменять собой концептуальных классификаций, сохраняющих свое значение для науки и практики. Это замечание в полной мере относится и к типологии умственной отсталости.

В отечественной литературе чаще всего выделялось три степени общего психического недоразвития: идиотия (глубокая умственная отсталость), имбецильность (резко выраженная и среднетяжелая умственная отсталость) и дебильность (легкая умственная отсталость). Данная классификация удобна при практическом использовании и наиболее распространена.

Важным с клинической точки зрения вариантом типологии является клинико-физиологическая классификация психического недоразвития, предложенная С.С. Мнухиным и дополненная в дальнейшем Д.Н. Исаевым [5]. Согласно этой классификации, умственная отсталость подразделяется на четыре формы: астеническую, атоническую, стеническую и дисфорическую (будут рассмотрены в разделе диагностики).

(см. <https://diseases.medelement.com/disease/умственная-отсталость-у-детей-и-подростков-кп-рф-2021/16990>).

Дети с умственной отсталостью: особенности развития, требования к обучению

Развитие познавательных процессов детей обучающихся в коррекционной школе является важным условием коррекционного обучения. Объясняется это социально-гуманистическими тенденциями в современном обществе, во всем мире и в России в частности. Умственно отсталый ребенок характеризуется исследователями общим недоразвитием и мыслительные способности, естественно формируются у него с большими задержками. Общество, же должно позаботиться, чтобы такой ребенок вырос и вступил во взрослую жизнь без особых проблем. Для этого надо подробно исследовать вопросы формирования познавательных процессов, интересу к учебе у детей с недостатками интеллекта.

Познавательные процессы умственно отсталых детей формируется в условиях неполноценного чувственного познания, речевого недоразвития, ограниченной практической деятельности, поэтому их мыслительные операции замедленно развиваются и обладают своеобразными чертами.

Понятие умственно отсталый ребенок включает в себя весьма разнородную массу детей, которых объединяет наличие повреждения мозга.

В соответствии с Международной классификацией болезней 10 пересмотра (МКБ – 10):

Умственная отсталость — это состояния задержанного или неполного развития психики, которое в первую очередь характеризуется нарушением способностей, проявляющихся в период созревания и обеспечивающих общий уровень интеллектуальности, т.е. когнитивных, речевых, моторных и социальных способностей.

В других источниках термин умственной отсталости определяется следующим образом:

Умственная отсталость – это стойкое, необратимое нарушение познавательной деятельности, всех психических функций с особым недоразвитием абстрактно – логического мышления, возникающее вследствие органического поражения головного мозга.

Причины умственной отсталости.

1. Эндогенные (или внутренние) причины делятся на три группы:
 - пренатальные (до рождения ребенка): это может быть болезнь матери, нервные срывы, травмы, наследственность;
 - натальные (момент родов): это могут быть тяжелые роды, слишком быстрые роды, вмешательство медиков;
 - постнатальные (после рождения): например, ребенок стукнулся, упал.
2. Экзогенные (или внешние) причины: причины социально биологического характера – это экология, табакокурение, наркомания, алкоголизм, спид.

Структура дефекта:

- Необратимое недоразвитие мозга с преимущественно незрелой корой

- Недоразвитие собственно мыслительной деятельности
- Недоразвитие мотивационно-волевых и эмоциональных компонентов
- Недостаточность высших психических функций

Дети с умственной отсталостью характеризуются стойкими нарушениями всей психической деятельности, особенно отчетливо обнаруживающимися в сфере познавательных процессов. Причем имеет место не только отставание от нормы, но и глубокое своеобразие и личностных проявлений, и познания. Таким образом, умственно отсталые ни в коей мере не могут быть приравнены к нормально развивающимся детям более младшего возраста.

Такие дети способны к развитию, хотя развитие осуществляется замедленно, но оно вносит качественные изменения в психическую деятельность детей, в их личностную сферу.

Особенности познавательных процессов умственно отсталых школьников:

- Патологическая инертность нервных и психических процессов;
- Интеллектуальная пассивность, равнодушие к происходящему;
- Снижение мотивации деятельности;
- Тугоподвижность, косность и стереотипность мышления;
- Нарушение критичности мышления;
- Нарушение операционального и организационного компонентов мыслительной деятельности;
- Недостаточность, недифференцированность и бедность восприятия;
- Низкая точность и прочность запоминания;
- Непреднамеренность запоминания;
- Нарушения речи;
- Низкая целенаправленность деятельности

Ощущение и восприятие.

Зрительное восприятие обучающихся замедленно. А это значит, что, для того чтобы разглядеть и узнать знакомый объект, ученикам, младших классов, требуется больше времени, чем их нормально развивающимся сверстникам. Это важная особенность, оказывающая определенное влияние на ориентировку детей в пространстве и, вероятно, на процесс обучения чтению.

Восприятие отличается недифференцированностью. Рассматривая предмет, дети видят его в общих чертах, не замечая специфических особенностей. Особенно сложным для умственно отсталых детей оказывается активное приспособление восприятия к изменяющимся условиям. Они неправильно узнают перевернутые изображения хорошо знакомых предметов, принимая их за другие предметы, находящиеся в обычном положении. Особым является вопрос о восприятии школьниками сюжетных картин.

При легкой степени УО: Сужен объем зрительного восприятия, затруднено ориентирование.

При умеренной степени УО: Отстает развитие зрительного, слухового, тактильного анализаторов, аномалии зрения и слуха, не ориентируется самостоятельно в ситуации.

При тяжелой степени УО: Восприятие поверхностно, окружающие предметы воспринимаются и различаются удовлетворительно.

При глубокой степени УО: Психика на низких ступенях развития, с трудом ориентируются, не отличают съедобное от несъедобного.

Внимание и память.

Исследователи подчеркивают существенную роль внимания в выполнении учебной и трудовой деятельности. Среди основных недостатков внимания умственно отсталых школьников отмечают нарушение концентрации, устойчивости, распределения, переключаемость и объем внимания. У обучающихся с нарушениями интеллекта непроизвольное внимание несколько сохраннее произвольного, но и оно отличается своеобразием. Внимание умственно отсталого ребенка находится в прямой зависимости от особенностей его работоспособности.

Обучение умственно отсталых детей в большей мере опирается на процессы памяти, которая имеет многие своеобразные особенности. Объем запоминаемого учениками с УО материала существенно меньше, чем у их нормально развивающихся сверстников.

Так, ряды слов ученики запоминают менее успешно, чем ряды картинок.

Точность и прочность запоминания и словесного и наглядного материала низкая.

Запоминание текстов даже несложных, страдает у школьников несовершенством, поскольку они недостаточно умеют разделять материал на абзацы, выделять основную мысль, определять опорные слова и выражения, устанавливать смысловые связи между частями и т. п. В результате ученики сохраняют в своей памяти лишь часть материала.

Весьма характерным для учеников с УО является их неумение пользоваться хорошо усвоенным материалом, воспроизводить те знания, которые необходимы для решения поставленной перед ними конкретной задачи.

Существенным для характеристики памяти умственно отсталых учеников, а также для обоснования благоприятного прогноза их развития является то, что они способны с большим успехом запомнить материал который им понятен.

При легкой степени УО: Уменьшен объем внимания, ухудшена концентрация внимания, произвольное внимание нестойкое; не прочное запоминание, быстрое забывание, механическая память сформирована.

При умеренной степени УО: Неустойчивое внимание, память развита недостаточно, нарушено произвольное запоминание, механическая память страдает.

При тяжелой степени УО: Внимание серьезно нарушено, малый объем памяти.

При глубокой степени УО: Внимание и память не развиты.

Мышление.

Мышление — обобщенное, опосредованное отражение внешнего мира и его законов, общественно обусловленный процесс познания, наиболее высокий его уровень. Оно осуществляется при помощи мыслительных операций (анализа, синтеза, обобщения, классификации, абстрагирования, сравнения).

Оно имеет последовательно возникающие в онтогенезе ребенка и затем взаимодействующие практически действенную, наглядно-образную и словесно-логическую формы.

У умственно отсталых младших школьников обнаруживается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности. Их затрудняет решение простейших практических задач, таких, как объединение разрезанного на 2-3 части изображения знакомого объекта, выбор геометрической фигуры, по своей форме и величине идентичной данной.

Еще большие трудности вызывают у учеников 1-2 классов задачи, предусматривающие использование наглядно-образного мышления. Наибольшую сложность представляют собой задания, требующие от обучающихся словесно-логического мышления, такие, как понимание несложных текстов, содержащих те или иные зависимости — временные, причинные и т. п. Дети воспринимают материал упрощенно, много опускают, изменяют последовательность смысловых звеньев, не устанавливают необходимых взаимоотношений между ними.

Мыслительные процессы умственно отсталых младших школьников весьма своеобразны.

Выполняемый ими мыслительный анализ зрительно воспринимаемого реального предмета или его изображения отличается бедностью и фрагментарностью. Анализ объектов будет более подробным, если он выполняется с помощью взрослого — по его вопросам.

Еще более сложной задачей для умственно отсталых обучающихся является обобщение предметов или явлений, т. е. объединение их на основе выявленной общей черты, для всех них существенной.

При легкой степени УО: Ограничена способность к абстрактному мышлению. Относительная сохранность наглядно-образного мышления

При умеренной степени УО: Отсутствует обобщение, непонимание скрытого смысла, механическое заучивание.

При тяжелой степени УО: Хаотично. Бессистемно. Отсутствие смысловых связей.

При глубокой степени УО: Отсутствие элементарных процессов мышления
Речь.

Для социальной адаптации человека очень важно его общение с другими людьми, умение вступить в беседу и поддержать ее, т. е. необходим определенный уровень сформированности диалогической речи. Ученики младших классов редко бывают инициаторами диалога. Это связано с недоразвитием их речи, с узким кругом интересов и мотивов. Они не умеют в достаточной мере слушать то, о чем их спрашивают, и не всегда отвечают на заданный вопрос. В одних случаях — молчат, в других отвечают невпопад.

При легкой степени УО: Запаздывание речи (немота, гнусавость, заикание).

При умеренной степени УО: Запаздывание речи на 3-5 лет, косноязычие, бедный словарный запас.

При тяжелой степени УО: Недоразвита устная речь, состоит из отдельных слов, структура слов нарушена, пользуются жестами и нечленораздельными звуками.

При глубокой степени УО: Речь заменяется нечленораздельными звуками.

Особенности развития личности и эмоционально-волевой сферы умственно отсталых детей.

В мотивационно-потребностной сфере начальная стадия становления. Интерес направлен на текущую деятельность

Эмоции отстают в развитии. Нестабильность чувств (у детей с легкой степенью умственной отсталости отмечается добродушный настрой, с глубокой – больше злостно-тоскливый).

Самооценка подвержена контрастным изменениям. Уровень притязаний понижен. Отсутствует конкурентоспособность, стремление к достижению успеха.

Особенности деятельности заключаются в своеобразии целей, мотивов, средств. Нарушена целенаправленная деятельность. Низкая работоспособность, отсутствует ролевая игра.

Мотивация.

Многие дети, имеющие легкую умственную отсталость, достаточно смыслены, чтобы учиться в обычных школах, хотя они более подвержены чувству беспомощности и разочарования, что дополнительно усложняет их социальное и когнитивное развитие. В результате они начинают ожидать неудачи даже при выполнении тех задач, с которыми могут справиться; при отсутствии надлежащего обучения их мотивация выполнять новые требования понижается.

Следовательно, по сравнению с нормально развивающимися детьми одного с ними умственного возраста, дети с умственной отсталостью ожидают меньшего успеха, ставят для себя низкие цели и довольствуются минимальным успехом, когда могут достичь большего. Взрослые непреднамеренно могут потворствовать этой приобретенной беспомощности. Когда, например, ребенок считается «отстающим», взрослые менее склонны настаивать на его упорстве в достижении цели, чем если бы он был нормальным ребенком на том же уровне когнитивного развития. Это явление объясняет некоторые из проявляющихся недостатков, обнаруживаемых в деятельности детей с умственной отсталостью по мере их роста. Особенно это касается задач, для которых требуются навыки обработки вербальной информации, например: чтения, письма и решения проблем.

Рекомендации родителям по обучению детей с УО

Появление в семье ребенка с нарушениями в развитии ставит перед родителями ряд сложных проблем. Это событие меняет их взгляд на мир, отношение к самим себе, к другим людям. Родители попадают в сложную ситуацию: с одной стороны, они помогают и заботятся о своих детях, желают им самого лучшего; с другой стороны, они принадлежат к обществу, которое, возможно, рассматривает их ребёнка как социально непригодного, не имеющего никакой социальной ценности.

Семьи, воспитывающие детей с интеллектуальными отклонениями, характеризуются определенными признаками:

- родители испытывают нервно-психическую и физическую нагрузку, усталость, напряжение, тревогу и неуверенность в отношении будущего ребенка;

- личностные проявления и поведение ребенка не отвечают ожиданиям родителей, и, как следствие, вызывают у них раздражение, горечь, неудовлетворенность;
- семейные взаимоотношения нарушаются и искажаются;
- социальный статус семьи снижается - возникающие проблемы затрагивают не только внутрисемейные взаимоотношения, но и приводят к изменениям в ее ближайшем окружении;
- родители стараются скрыть факт нарушения развития у ребенка от друзей и знакомых, соответственно круг внесемейного функционирования сужается.

Большинство родителей не могут ввести ребенка с ограниченными возможностями в мир социальной действительности.

По данным исследований более половины семей отрицательно влияют на развитие ребенка с интеллектуальными отклонениями, и лишь около 40% семей оказывают положительное воздействие. При этом следует отметить, что даже в тех семьях, где отношение к ребенку правильное, родители в большинстве случаев действуют, руководствуясь лишь собственным пониманием роли воспитания, не разбираясь в его специфике

Почти 70% родителей склонны переоценивать их способности, а 25% - недооценивают. Только 5% родителей правильно оценивают возможности своих детей, следовательно, большинство из них нуждаются в помощи специалистов в этом вопросе.

Воспитанием ребенка занимаются в основном матери, лишь в 24% случаев - отец и мать, а примерно в 6% семей ребенок предоставлен сам себе. В неполных семьях, с отчимами или приемными отцами живут 73,5% таких детей. Такое положение ребенка в семье в ряде случаев может определять неадекватные методы воспитания и нарушения поведения.

Родителей детей с отклонениями в развитии в первую очередь беспокоит, сможет ли он обучаться в массовой школе. Они начинают обучать ребенка чтению, письму, счету, организуют дополнительные занятия с педагогом, стремятся дать ребенку такое количество информации, которое он не в состоянии осмыслить. При этом формированию социально-бытовых навыков уделяется значительно меньше внимания. Ребенок с отклонениями интеллектуального развития слаб и моторно неловок. Очень быстро родители приходят в отчаяние от беспомощности ребенка и начинают его полностью и чрезмерно обслуживать. Прекращаются или резко сокращаются попытки научить его самостоятельно пользоваться вещами. Для воспитания и социализации умственно отсталого ребенка очень важным является развитие у него культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и элементарного бытового труда. Необходимо хвалить ребенка, когда он старается быть опрятным, и не ругать, а помогать, если навык по какой-то причине утрачивается.

Ребенок с отклонениями интеллектуального развития часто более впечатлителен, добр, незащищен, чем здоровый ребенок. Малейшее проявление недоброжелательности глубоко ранит его, он привыкает к упрекам, постепенно отдаляется от родителей, замыкается в себе, что усиливает его физические и

психические проблемы и способствует патологическому развитию личности. Главное заключается в том, что к каждому ребенку не смотря на уровень умственного развития, следует относиться с большим уважением.

Важно сохранить в семье единство и согласованность всех требований к ребенку. Согласованное влияние, единый подход помогают быстрее сформировать его навыки и умения, социально приемлемое поведение.

Рекомендации родителям при организации занятий

При занятиях с ребенком с отклонениями интеллектуального развития родителям рекомендуется соблюдать определенные условия:

1. Чаще хвалите ребенка.

Хвалите его, ласково обнимайте или давайте ему какую-нибудь маленькую награду, когда у него что-нибудь хорошо получается (или когда он очень старается).

2. Больше разговаривайте с ребенком.

Объясняйте все, что вы делаете, просто и доходчиво. Пояснение, похвала за успехи действует гораздо лучше, чем ругань или наказание за неудачу. Когда ребенок старается что-нибудь сделать, но у него не получается, лучше обойти это молчанием или просто сказать: «Жаль, не вышло. Ничего, в другой раз получится».

Однако нельзя давать в награду сладости или еду, особенно если ребенок склонен к полноте.

3. Используйте подражание (копирование). Чтобы научить ребенка новому действию или навыку, сначала выполните действие сами и пригласите ребенка повторить его, подражая вам. Превратите это в игру.

4. Сделайте обучение интересным. Всегда ищите способы превратить обучающие занятия в игру.

Дети охотнее занимаются, когда это доставляет им удовольствие. Продолжайте заниматься с ребенком до тех пор, пока его это забавляет. Как только занятие перестает быть забавой, прекратите его или внесите какие-нибудь изменения, чтобы сделать его более увлекательным.

5. Пусть ребенок по мере сил обслуживает себя сам. Помогайте ему только в той мере, в какой это необходимо.

Занимаясь с ребенком:

- сидите справа от него. Правая сторона – это будущее. Когда вы находитесь справа, вы помогаете ему продвигаться в нужном направлении к результатам, которых вы оба ждете;

- занимайте позицию Левелинга – на уровне глаз ребенка (он на стуле, вы на стульчике; он на полу и вы на полу);

- следите за своим голосом и организацией речи (логические паузы и ударения, высота, тембр, звучание);

- принимайте ребенка таким, какой он есть;

- будьте с ним «здесь и сейчас» (думая о своем, вы теряете контакт с ребенком, а он интерес к тому, что он делает);

- оставьте за порогом ваше настроение, не разрешайте себе раздражаться, лгать, притворяться; будьте спокойны и доброжелательны, открыты ему и искренни.

Помощь, оказываемая семьям, воспитывающим умственно отсталого ребенка (рекомендации родителям).

Педагоги и специалисты должны помочь родителям найти адекватный состоянию ребенка стиль воспитания, в котором главным будет баланс необходимой опеки и требований, предъявляемых ребенку на разных этапах его развития.

Можно выделить следующие формы работы педагогов, классных руководителей и специалистов коррекционных школ с семьями, имеющими детей с нарушениями интеллекта.

1. Индивидуальное консультирование родителей.

Проводится с целью преодоления различных трудностей в обучении, воспитании и общении с ребенком в семье. Также служит основой установления личного контакта между педагогом и родителями.

2. Участие родителей в тематических общешкольных собраниях, проводимых специалистами совместно с педагогами и администрацией ГОУ.

3. Посещение родителями индивидуальных консультаций, проводимых специалистами.

4. Совместное проведение досуга (праздников, развлечений).

Проводятся с целью раскрепощения, объединения родителей, детей и педагогов.

5. Оформление информационных стендов для родителей.

6. Работа с родительской группой, которая включает:

- анализ конкретных проблем, связанных с воспитанием и обучением;
- выбор адекватных форм общения и поведения во взаимодействии с ребенком;
- установление конструктивных отношений со специалистами ГОУ.

Эта работа способствует гармонизации внутрисемейных отношений, социальной адаптации семьи, воспитывающей ребенка с нарушением интеллекта.

Таким образом, для организации адекватного воспитания и обучения детей, имеющих интеллектуальные проблемы, с целью достижения возможно полной социальной адаптации ребенка необходима организация единой, комплексной работы специалистов и педагогов. Обязательно участие в этом процессе родителей ребенка. Родители должны знать об особенностях своего ребёнка. Знание особенностей психики умственно отсталого ребёнка позволяет выбрать оптимальный тип воспитания и осознать значение специального обучения и воспитания в развитии ребёнка. Родители должны отводить важную роль специальному обучению и воспитанию в развитии ребёнка, и сами помогать этому процессу. Родители должны активно взаимодействовать со специалистами и педагогами, не отвергая их помощи, а наоборот принимая её.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ В БОЧЧЕ

БОКОВЫЕ СТЕНКИ – Борты окружают корт, чтобы предотвратить выкатывание шаров с корта. Официально высота стенки корта 304 см на торцевых бортах, а на боковых стенках выше, чем высота бочче мяча.

БОЧЧЕ – 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 бочче.

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 бочче между противостоящими сторонами, каждая из 2 или 4 игроков.

МЁРТВЫЙ 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.

ОДИНОЧНАЯ ИГРА – Игра двух спортсменов друг против друга.

ОЧКО (БАЛЛ) – присуждается за то, что шар достиг ближайшей (чем другие мячи) точки к Паллино.

ШАР БОЧЧЕ – игровой спортивный снаряд в форме шара. В игре используется восемь мячей – по четыре мяча у каждой команды.

ШАР считается «ЖИВОЙ» если он лежит на площадке (в рамках игры), т.е. мяч, который был подан (включен в игру).

ШАР считается «МЁРТВЫМ» 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) оттолкнул его с места или помешал его свободному движению.

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.

ПОЛЛИНО – маленький сигнальный мяч. Шар диаметром от 48 до 63 см, который первым вбрасывается на корт.

ПОПАДАНИЕ – иногда называемое «выстрелом», «бомбардировкой».

ПРАВИЛО ПРЕИМУЩЕСТВА – выбор, данный команде в случае нарушения прав противником. Команда может выбирать варианты, учитывая текущее расположение шаров и состояние игры.

ПРЕИМУЩЕСТВО ПОЛЛИНО – 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.

ПУНТО – Вид броска - заключающийся в спокойном выкатывании шара.

РИКОШЕТНЫЙ БРОСОК – игра мячом от боковой стенки.

РАМКА – период игры, в котором шары играют с одной стороны корта на другую. По результатам «рамки» присуждаются очки «баллы».

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.

ЧЕТВЁРКИ – игра проводится между двумя командами, состоящими из 4 игроков.

ФОЛ (Нарушение правил) – 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 нарушение правил, за которое назначается наказание.

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.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

АДАПТАЦИЯ – процесс приспособления (привыкания) организма, направленный на поддержание гомеостаза при изменяющихся условиях существования.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ – отдых за счет смены видов деятельности, например смена умственной деятельности физической или наоборот.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА (в спорте) – система сознательно применяемых спортсменами психологических приемов, которые помогают изменить тонус мышечной системы и динамику некоторых психических процессов.

АККЛИМАТИЗАЦИЯ – разновидность адаптации, процесс приспособления организма к изменяющимся климатогеографическим условиям.

АКСЕЛЕРАЦИЯ – ускорение темпов индивидуального развития по сравнению с предшествующими поколениями, проявляется в ускорении роста и полового созревания детей и подростков.

АНАЛИЗ – метод научного исследования путем рассмотрения отдельных сторон, свойств процесса, явления. Ретроспективный анализ спортивных результатов – изучение динамики роста спортивных результатов в педагогических целях: для контроля правильности тренировочного процесса. Анализ массовых спортивных результатов проводится для оценки уровня физического развития и подготовленности населения.

АНТРОПОМЕТРИЯ – система измерений в антропологии линейных размеров и др. физических характеристик тела человека (рост, вес, окружность груди и т.п.).

ВОЗРАСТ БИОЛОГИЧЕСКИЙ – характеристика конкретной биологической стадии роста организма, связанная с периодами развития человека: часто не совпадает с календарным возрастом, определяется по совокупности анатомо-физиологических признаков.

ВОЗБУЖДЕНИЕ – активная реакция, возникающая в результате того или иного воздействия на живой объект.

ВЫНОСЛИВОСТЬ – способность к длительному выполнению заданной статической и динамической работы. При мышечной работе характеризуется удлинением времени сохранения человеком работоспособности и повышенной сопротивляемостью организма утомлению.

ВЫНОСЛИВОСТЬ ОБЩАЯ – способность человека совершать динамическую работу в течение длительного времени, из меряемого десятками минут и часами.

ВЫНОСЛИВОСТЬ СИЛОВАЯ – способность сохранять работоспособность при динамической работе со значительными нагрузками.

ВЫНОСЛИВОСТЬ СКОРОСТНАЯ – способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром или максимально быстром передвижении на короткие дистанции.

ВЫНОСЛИВОСТЬ СТАТИЧЕСКАЯ – способность к длительному непрерывному поддержанию мышечных усилий.

ГИПОДИНАМИЯ – недостаточность двигательной активности.

ГИПОКИНЕЗИЯ – снижение потребности в движении.

ГИПОКСИЯ – состояние кислородного голодания, возникающее при недостаточном обеспечении кислородом и (или) нарушении его потребления отдельными органами и тканями.

ГОМЕОСТАЗ – относительное динамическое постоянство состава и свойств внутренней среды и устойчивости основных физиологических функций организма

ЗАКАЛИВАНИЕ – повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных воздействий солнца, воздуха, воды.

ЗДОРОВЬЕ – состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, психического и социального благополучия.

КАЧЕСТВА ФИЗИЧЕСКИЕ – двигательные способности человека: силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость.

ЛОКОМОЦИИ – движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве (бег, ходьба и т.п.).

ЛОВКОСТЬ - эффективное и целесообразное решение двигательных задач на основе генетически заложенных и приобретенных физических и координационных качеств.

МЫШЕЧНАЯ СИЛА – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

МАССА МЫШЕЧНАЯ – количество мышечной ткани, признак, определяющий физическое развитие человека.

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ – свойство организма повторять в ряду поколений сходные типы индивидуального развития в целом и отдельных его характеристик, обеспечивается самовоспроизведением материальных единиц наследственности (генов, локализованных в специфических структурах ядра клетки – хромосомах).

НЕРВНАЯ СИСТЕМА – совокупность нервных и глиальных клеток. Н.С. состоит из центральной (головной и спинной мозг), периферической (спинно-мозговые и черепно-мозговые нервы) систем и периферических ганглиев.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) – процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

ОНТОГЕНЕЗ – процесс индивидуального развития человека.

ПЛАСТИЧНОСТЬ – гармоничные по форме и ритму движения, отражающие духовный и внутренний мир человека.

ПРЫГУЧЕСТЬ - способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий для преодоления вертикального или горизонтального расстояния.

РАВНОВЕСИЕ - способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазе двигательного действия.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП) – процесс развития физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для данной спортивной дисциплины.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – процесс приобретения совокупности знаний о системе спортивной подготовки, включающей медико-биологические, психологические основы физической тренировки, а также сведения о спортивном инвентаре, оборудовании и т.д.

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ – потенциальная способность человека выполнять возможный объем физических нагрузок.

РАЗМИНКА - комплекс подготовительных упражнений, выполняющих(ся) для повышения работоспособности перед тренировочными занятиями и соревнованиями.

РЕАКЦИЯ – действие, состояние, процесс, возникающий в ответ на те или иные внешние и внутренние раздражители.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ – способность к достижению определенных результатов.

СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ – физические упражнения: соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные.

СТАТИЧЕСКАЯ РАБОТА - деятельность мышц, связанная с удержанием тела или его отдельных частей в определенном положении.

СИЛА МЫШЦЫ определяется тем максимальным грузом, который она в состоянии поднять, либо тем максимальным напряжением, которое она может развить в условиях изометрического режима.

СКОРОСТЬ (БЫСТРОТА) - способность спортсмена производить движение или пробегать определенную дистанцию за минимальное время. Различают 3 вида элементарного проявления быстроты: латентное время двигательной реакции; скорость отдельных движений; частота движений.

ТОЧНОСТЬ - двигательно-координационное качество, обеспечивающее наиболее полное соответствие пространственным, временным и силовым параметрам технически совершенного двигательного действия.

ТЕСТ – измерение или испытание, проводимое для определения физического состояния человека.

ТЕСТЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ – тесты для определения уровня развития двигательных качеств, как по отдельному, так и в комплексе.

ТОНУС МЫШЦ - длительное сокращение мышц с небольшой затратой энергии.

ТРЕНИРОВАННОСТЬ – состояние организма, определяющее уровень физической подготовленности человека. Является следствием спортивной тренировки.

УТОМЛЕНИЕ - физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ - совокупность антропометрических (рост, масса тела, окружность грудной клетки) и физиометрических (сила кисти, становая сила, жизненная емкость легких) показателей, характеризующих дееспособность организма.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА – педагогический процесс, направленный на развитие и совершенствование способности выполнять двигательное действие автоматически.

ЦИКЛИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ - последовательное чередование отдельных фаз целостного движения (цикла) и самих циклов. Все элементы движений, составляющих один цикл, обязательно присутствуют в одной И той же последовательности во всех циклах. Каждый цикл движений связан с предыдущим и последующим. К ц.д. относятся борьба, бег, ходьба, плавание, бег на коньках и лыжах, гребля, велоезда и др.

ЭНЕРГОТРАТЫ – количество энергии, израсходованное организмом за определенный промежуток времени в состоянии покоя или во время работы.

Пояснительная записка к пункту 1.6.

Воспитательная работа в коллективе строится также с учётом ключевых событий проекта «Челябинск — культурная столица 2027» и направлена на формирование у обучающихся чувства сопричастности к культурной жизни города, уважения к национальным традициям, интереса к локальной истории и гордости за родной край. Мероприятия носят локальный характер, органично вплетаются в учебный процесс и не требуют дополнительных ресурсов, реализуются в рамках плановых занятий воспитательной работы.

Целевые ориентиры воспитания:

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к культурному наследию Южного Урала и России в целом;
- воспитание уважения к традициям и обычаям народов, населяющих Челябинскую область;
- развитие чувства гордости за свой город и осознания личной причастности к его культурному развитию;
- укрепление навыков коллективного взаимодействия, ответственности и взаимопомощи через участие в общих творческих делах.

Предлагаемые мероприятия являются локальными, не требуют дополнительных ресурсов и реализуются в рамках занятий, репетиций и концертной деятельности коллектива. Они учитывают возрастные особенности обучающихся и специфику программ, при этом сохраняют единую смысловую линию – знакомство с культурным многообразием региона и подготовку к событиям года культурной столицы.

Календарный план воспитательных мероприятий к году культурной столицы 2027

№	Название мероприятия	Сроки (месяц)	Формат проведения	Ответственные / организаторы	Краткое содержание
1	Игровой турнир по бочче «Наш город — Челябинск»	Сентябрь	Очно (специальный корт)	Педагог, педагог-психолог	Проведение внутреннего турнира, посвящённого Дню города. Простые задания (попади в круг, покати шар дальше) с визуальной поддержкой.
2	«Осенняя ярмарка» — игровая	Октябрь	Очно (кортовое поле)	Педагог, педагог-организатор, педагог-психолог	Соревнование между командами с простыми задачами

№	Название мероприятия	Сроки (месяц)	Формат проведения	Ответственные / организаторы	Краткое содержание
	программа с элементами бочче				(сбить кеглю шаром, попасть в обруч). Использование ярких предметов и музыки.
3	Экологическая прогулка-занятие «Спорт на свежем воздухе»	Апрель	Очно (парк или корт)	Педагог, педагог-психолог	Занятие проводится на улице. Обучающиеся выполняют простые упражнения на координацию и бросают шары в корзину для мусора.
4	Праздничное занятие «День Победы»	Май	Очно (открытое пространство или корт)	Педагог, педагог-психолог,	Выполнение простых упражнений под музыку военных лет. Оформление корта флагами и воздушными шарами. Беседа о празднике (с использованием иллюстраций).