

Министерство образования и молодежной политики  
Свердловской области  
государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области  
«Серовская школа – интернат, реализующая адаптированные основные  
общеобразовательные программы»

Утверждаю  
директор ГБОУ СО  
«Серовская ШИ,  
реализующая АООП»  
Ахмедянова С.В.  
приказ № 311-од от 29.08.2023г

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

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации 4 года.

Разработчик  
Капустина А.В.  
педагог дополнительного образования

г. Серов, 2023 г

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.).
- Образовательная программа дополнительного образования ГБОУ СО «Серовская ШИ, реализующая АООП».

## **Направленность и уровень программы.**

Адаптивная дополнительная общеразвивающая программа «Бочче» относится к стартовому уровню и имеет физкультурно-спортивную направленность для обучающихся с ОВЗ. Содержание адаптивной дополнительной общеразвивающей программы направлена на удовлетворение потребностей, обучающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое, нравственное оздоровление и социализации обучающихся с интеллектуальными нарушениями развития.

## **Актуальность и новизна программы.**

В связи с потребностями современного общества вопрос физического воспитания приобрёл особую значимость. У обучающихся с нарушением интеллекта очень часто ведущим является двигательный дефект, поэтому у них снижена двигательная активность. Снижение двигательной активности ведёт к ухудшению психо-физических функций организма, что в конечном итоге влияет на социализацию учащихся. Игра бочче является для таких школьников доступным видом спорта.

Спортивная секция даёт возможность учащимся реализовать двигательные потребности с учетом их индивидуальных возможностей. В программе раскрыт весь комплекс параметров обучения, тренировки и воспитания.

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

Содержание, форма и методические особенности позволяют рассматривать подвижную игру в качестве одного из важнейших средств физического воспитания умственно отсталых школьников. Это средство при педагогически правильном, оправданном практическом использовании становится эффективным игровым методом коррекции физических недостатков данных школьников. «Игровой метод» предполагает

не только какие-либо конкретные подвижные игры, но также и применение методических особенностей игры при выполнении любых физических упражнениях. Такие упражнения, сохраняя свою сущность, приобретают своеобразную игровую окраску, привлекают занимающихся детей эмоциональностью, доступностью, разнообразием, состязательным характером.

Значение игры кроется в физиологической сущности координации, которая заключается в согласовании деятельности отдельных органов в целостном акте.

Овладение навыками игры в бочче, посредством которой мы рассматриваем коррекцию координационных способностей детей с умственной отсталостью, обеспечивает развитие способности согласовывать свои движения с направлением и скоростью движения шара (дифференцирование пространственно-временных отношений; развитие специальных физических способностей, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение моментом воздействия руками на шар (при подаче). Игра развивает быстроту сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности, мышления.

#### **Отличительная особенность программы.**

В программе используются методы и приёмы для учащихся любого возраста, с разными двигательными и интеллектуальными возможностями. На тренировках используется не только инвентарь для бочче, но и оборудование из других видов спорта. В каждое занятие включены упражнения общей и специальной физической подготовки и корректирующие упражнения.

#### **Адресат программы.**

Данная Программа рассчитана на обучающихся от 12 до 15 лет разного возраста. По данной программе могут обучаться дети с различной (от средней до самой тяжёлой) патологией развития и заболевания опорно-двигательного аппарата;

Для обучения по данной программе необходимо нестандартное оборудование для каждого воспитанника – набор разноцветных мячей (8 штук), спортивная площадка (корт) размером 3,5 на 18 метров с ровным и гладким покрытием, ассистенты для игроков определённых классов. Программа предусматривает индивидуальный, персональный подход к методам и технологиям обучения каждого обучающегося, учитывая особенности их развития и степень тяжести дефекта. Программа предусматривает изучение разделов «Тактическая подготовка» и «Психологическая подготовка».

Набор в секцию осуществляется с учётом желаний и двигательных возможностей обучающихся.

#### **Объем и срок освоения программы.**

В учебно-тренировочных группах общее количество учебных часов в год – 102 (34 недели по 3 часа). Нагрузка может быть снижена в зависимости от самочувствия и индивидуальных особенностей учащихся, но не более чем на 25%. Период занятий с 1 сентября по 31 мая учебного года.

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Формы обучения и режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Во время занятий предусмотрены 10-15 минутные перерывы для отдыха и снятия напряжения. Форма обучения: групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая.

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

##### **Методы и способы организации занятий.**

Словесный метод обучения. Словесное пояснение техники бросков в бочча. Его анатомическое выполнение (правильная работа мышц, положение рук при выполнении техники определённого броска в бочча).

**Наглядные методы обучения.** Демонстрация выполнения техники, упражнения, задания педагогом дополнительного образования.

Практические методы обучения. Обучающийся, демонстрируют навыки по технике бросков и тактике игры в бочча.

### **Цели и задачи программы.**

**Цель** - коррекция имеющихся нарушений развития, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья посредством игры в бочча. Воспитание адаптированной к жизни в современном обществе, социально активной личности.

#### **Задачи:**

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
2. Формирование у обучающихся интереса к занятиям физической культурой с элементами бочча;
3. Гармоничное физическое развитие через организацию занятий с использованием приемов(элементов) техники владения мячом в футболе.

#### Обучающие:

- научить занимающихся основным двигательным действиям при игре бочче;
- создать представление о спортивной терминологии, классификации игроков, правилах соревнований, жестах судей;
- содействовать формированию основных двигательных умений и навыков при выполнении технических приемов;
- содействовать формированию знаний о тактических действиях в личных и командных соревнованиях.

#### Воспитательные:

- воспитание решительности, организованности, личной ответственности, трудолюбия и дисциплинированности у занимающихся;
- воспитание чувства взаимопомощи и взаимной поддержки в коллективе; воспитание привычки чёткой продуманности;
- воспитание способности к эмоциональной отзывчивости и сопереживанию как побед, так и неудачных выступлений;
- воспитание понимания значимости здорового образа жизни и гармонии тела.

#### Развивающие:

- развитие координационных способностей, общей и специальной выносливости, меткости и точности при выполнении бросков мяча, общей физической и специальной подготовки;
- развитие логического мышления, умственных способностей, умения координировать свои
- действия в игре (тактические действия);
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук, зрительно-моторной координации, мышечно-суставного чувства;
- развитие индивидуальных способностей, учитывая ограниченные физические возможности каждого обучающегося.

#### Оздоровительные:

- сохранение и преумножение здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта.
- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся; активизация защитных сил организма обучающегося;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;

#### Коррекционные:

- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

#### **Планируемый результат.**

В процессе обучения и тренировках обучающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований.

*Знать:*

- правила игры в бочче;
- роль капитана в парных и командных дисциплинах, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

*Уметь:*

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на корте;
- уметь владеть техникой броска и передвижения коляски в боксе;
- выполнять и применять на практике основные двигательные действия;
- следовать правилам игры, спортивной терминологии и жестам, указаниям судьи на корте.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в школьных, районных соревнованиях

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования, выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Название темы	Количество часов			
		УТГ		ГСС	
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1	Общая физическая подготовка	10	20	20	20
2	Специальная физическая подготовка	8	16	16	16
3	Техническая подготовка	33	42	42	42
4	Теоретическая подготовка	6	9	9	9
5	Психологическая подготовка	4	4	4	4
6	Инструкторская и судейская практика	2	4	4	4

7	Соревновательная деятельность	2	2	2	2
8	Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, теоретической подготовке	3	3	3	3
9	Медицинский контроль	2	2	2	2
	Общее количество учебных часов	70	102	102	102

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

### Содержание программы.

#### Общая физическая подготовка.

- Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом и прыжками. Бег на скорость 20-40 метров с высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту. Челночный бег. Бег по пересеченной местности до 2 км. Бег с высоким подниманием бедра. Метание набивного мяча (2 кг).
- Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч по упрощенным правилам, настольный теннис, бадминтон и др.
- Подвижные игры на развитие глазомера, координационных способностей.
- Эстафеты с передачей предмета.
- Общеразвивающие упражнения на месте и в движении из программного материала этапа начального обучения с постепенным их усложнением, увеличением объема и интенсивности выполнения.
- Лыжи: передвижение на лыжах попеременным ходом до 1,5 км.

#### Специальная физическая подготовка.

Это серия коротких планов для тренировки по проведению 5-недельной программы по бочче.

#### Техническая подготовка.

##### 1). «Набрасывание колец»

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

Играющие встают в очередь около черты.

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

##### 2). «Попаду в мяч»

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

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

Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой.

Правила.

1. Бросают мячи одновременно по сигналу.

2. При броске нельзя заступать за черту.

3. Если волейбольный мяч выскочит далеко в сторону от играющих, его возвращают на прежнее место.

4. При присуждении победы учитываются сделанные ошибки.

3). «Метко в цель»

Подготовка. Площадка, чал. Маленькие мячи – по количеству в половину играющих и 10 городков.

Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставится 10 городков. Играющие делятся на 2 команды и располагаются шеренгами одна против другой на противоположных сторонах площадки. Участники одной команды получают по маленькому мячу.

Описание игры. По установленному сигналу руководителя играющие бросают мячи в городки, стараясь их сбить. Сбитый городок ставится на 1 шаг ближе к команде, участник которой его сбил. Затем также по сигналу бросают мячи в городки и игроки другой команды, и сбитые городки ставятся на шаг ближе к ним. Каждая команда бросает мячи установленное количество раз. Выигрывает команда сумевшая приблизить к себе городки на большее число шагов.

Правила.

1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя.

2. При броске нельзя заходить за черту, проведенную перед командами.

4). «Верный глаз»

Подготовка. Поляна, площадка, зал, комната. Листки бумаги и карандаши - по количеству играющих. Играющие становятся на одной линии около руководителя, и каждый из них получает листок бумаги и карандаш.

Описание игры. Руководитель указывает на какой-нибудь предмет, находящийся в 6-10 м от линии играющих. Играющие измеряют на глаз расстояние до указанного предмета шагами (если оно более 8 метров) или стопами (если расстояние небольшое), и каждый записывает свой результат. Подписанные листки игроки сдают руководителю. Руководитель раскладывает их в порядке записанных цифр, начиная с меньшей, а затем по команде ведет все отделение играющих развернутым строем к предмету, подсчитывая шаги. Если же расстояние определялось количеством стоп, то играющие шагают вперед, представляя 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.

Участники становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками чертится окружность. Затем они получают волейбольный мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Если позволяет помещение, то лучше детей поставить в 2 круга и в каждом из них выполнять упражнение самостоятельно.

Описание игры. Играющие, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего. Водящий, спасаясь от мяча, 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-х кругах, можно провести между ними соревнование: начиная одновременно игру по сигналу в двух кругах, отмечают, в каком из них быстрее удастся попасть мячом в водящего. В этом случае водящим каждый раз становится игрок другой команды.

Правила.

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

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

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

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

Понятие здоровья. Значение соблюдение режима дня для здоровья спортсмена.

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

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

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

Совместный просмотр соревнований старших спортсменов с комментированием их выступлений.

Создание условий для приобретения соревновательного опыта каждым учащимся.

Анализ выступления на соревнованиях каждого учащегося в индивидуальном порядке.

Педагогическое наблюдение: формирование коммуникативных навыков, проявление волевых качеств.

Индивидуальные беседы с учащимися и родителями.

Инструкторская и судейская практика. Участие в организации соревнований для младшего возраста. Уход за инвентарём и оборудованием спортивного зала, мелкий ремонт.

Восстановительные мероприятия. Витаминизация. Водные процедуры. Прогулки на свежем воздухе. Воздушные и солнечные ванны.

#### **Календарно- тематическое планирование (3 год обучения).**

№ п/п	Дата	Кол- во часо- в	Тема занятия
1		1	<u>Общая физическая подготовка (20 часов)</u> Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий. Положение игрока.Нахождение своего места на корте.
2-3		2	Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом и прыжками. Бег на скорость 20-40 метров с высокого старта.
4-5		2	Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту.
6-7		2	Челночный бег. Бег по пересеченной местности до 2 км.
8-9		2	Бег на скорость 20-40 метров с высокого старта.
10		1	Спортивные игры: волейбол.
11		1	Спортивные игры: баскетбол.
12		1	Спортивные игры: футбол.

13		1	Спортивные игры: настольный теннис.
14		1	Спортивные игры: бадминтон.
15-16		2	Подвижные игры на развитие глазомера, координационных способностей.
17		1	Эстафеты.
18		1	Общеразвивающие упражнения.
19		1	Контрольное тестирование.
20-21		2	<u>Специальная физическая подготовка</u> (16 часов, см. Приложение) Тренировочные упражнения.
22-23		2	Тренировочные упражнения. Закрепление правил.
24-25		2	Тренировочные упражнения. Основные правила.
26-27		2	Тренировочные упражнения. Закрепление тактических приемов в игре бочче.
28-29		2	Тренировочные упражнения. Освоение системы счета.
30-31		2	Тренировочные упражнения. Виды бросков «ВОЛЛО», «ПУНТО».
32-33		2	Тренировочные упражнения. Зоны игроков. Закрепление тактических приемов в игре бочче.
43-35		2	Тренировочные упражнения. Правила игры. Нарушение игры. Закрепление тактических приемов в игре бочче.
36		1	Контрольное тестирование.
37-38		2	<u>Техническая подготовка</u> . «Набрасывание колец»
39-40		2	Техническая подготовка. "Попаду в мяч"
41-42		2	Техническая подготовка. «Метко в цель»
43-44		2	Техническая подготовка. "Верный глаз"
45-46		2	Техническая подготовка. "Подвижная цель"
47		1	<u>Теоретическая подготовка</u> . Связочный аппарат. Значение, функции.
48		1	Функции мышц, их взаимодействие с костной системой.
49		1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний
50		1	Роль спортивно-технической подготовки в процессе становления спортивного мастерства
51		1	Понятие здоровья. Значение соблюдение режима дня для здоровья спортсмена.
52		1	Характеристика спортивного снаряжения.
53		1	Правила и тактика игры в бочче.
54-55		2	Жеребьевка. Основы судейства.
56		1	Медицинский контроль.

57		1	<u>Психологическая подготовка.</u> Просмотр и анализ соревнований.
58		1	Психологический тест.
59		1	Беседа
60		1	Консультация со школьным психологом.
61- 62		2	Лыжная подготовка. передвижение на лыжах попеременным ходом до 1,5 км.
63- 64		2	<u>Техническая подготовка.</u> «Набрасывание колец»

65- 66		2	Техническая подготовка. "Попаду в мяч"
67- 68		2	Техническая подготовка. «Метко в цель»
69- 70		2	Техническая подготовка. "Верный глаз"
71- 72		2	Техническая подготовка. "Подвижная цель"
73		1	<u>Инструкторская и судейская практика.</u> Участие в организации соревнований для младшего возраста.
74		1	Уход за инвентарём и оборудованием спортивного зала, мелкий ремонт.
75- 76		2	Правила игры. Жесты судей.
77- 78		2	<u>Техническая подготовка.</u> «Набрасывание колец»
79- 80		2	Техническая подготовка. "Попаду в мяч"
81- 82		2	Техническая подготовка. «Метко в цель»
83- 84		2	Техническая подготовка. "Верный глаз"
85- 86		2	Техническая подготовка. "Подвижная цель"
87- 88		2	Техническая подготовка. Отработка бросков поллино и шаров.
89- 90		2	Техническая подготовка. Выполнение бросков позаданным ситуациям. Индивидуальные игры.
91- 92		2	Техническая подготовка. Индивидуальные игры. Игры по упрощенным правилам.
93- 94		2	Техническая подготовка. Игры.
95- 96		2	Техническая подготовка. Игры.
97- 98		2	Техническая подготовка. Игры на свежем воздухе.
99- 100		2	Соревнования.
101		1	Медицинский контроль
102		1	Итоговое тестирование.

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ программного материала по годам обучения

Вид программного материала, направленность	Учебно-тренировочная группа		Группа спортивного совершенствования	
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
Основы знаний	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Понятие здоровья. Значение соблюдение режима дня для здоровья спортсмена.	Основные сведения о связочном аппарате, строении и расположении мышц. Функции мышц, их взаимодействие с костной системой.	Роль спортивно-технической подготовки в процессе становления спортивного мастерства.	Анализ техники сильнейших спортсменов в бочче.
	Характеристика спортивного снаряжения: размеры и разметка корта, размеры шаров, способы измерения расстояния между шарами. Правила и тактика игры в бочче: экипировка, жеребьевка, система счета, перерывы и задержки в игре, поведение игроков, неправильное поведение и наказания, основы судейства. Правила безопасности при выполнении физических упражнений			
Строевые упражнения	Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Повороты.	Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.	Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.	Выполнение строевых команд за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Фигурная маршировка. Отработка строевого шага.
Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов - упражнения на осанку	Упражнения с удержанием груза (100-150 г.) на голове: повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической стенке вверх,	Упражнения с удержанием груза (100-150 г.) на голове; Лазание по гимнастической скамейке, по гимнастической стенке вверх,	Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед.	Закрепление ранее изученных сочетаний с удержанием на голове груза с упражнениями в равновесии.

	й скамейке с различными положениями рук.	вниз, влево, вправо.	Стойка поперек на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.	
- упражнения в расслаблении мышц	Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Расслабление мышц после силовых упражнений	Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге	Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями расслабленными конечностями	Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы, мышц спины и верхних конечностей.
- основные положения движения головы, конечностей, туловища	Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх.	Сохранение правильного положения головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук.	Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног.	Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях
Равновесие	Повороты на гимнастической скамейке направо и налево. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки.	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногами. Повороты в	Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Бег по коридору шириной 10-15 см. Ходьба со	Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону). Повторение всех

	<p>Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук.</p> <p>Равновесие на одной ноге «ласточка».</p>	<p>приседе на носках.</p> <p>Соскоки с гимнастической скамейки с сохранением равновесия при приземлении.</p> <p>Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу.</p>	<p>взмахом левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны).</p> <p>Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища.</p> <p>Равновесие на левой (правой) ноге.</p>	видов равновесия.
Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.	<p>Построение в различных частях зала по показу и по команде.</p> <p>Ходьба по диагонали по начертенной линии. Ходьба «змейкой» по начертенным линиям.</p> <p>Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведен ие его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения.</p>	<p>Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них.</p> <p>Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведени е его за столько же шагов без контроля зрения. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами.</p>	<p>Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них).</p> <p>Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции).</p>	<p>Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними.</p> <p>Поочередные односторонние движения рук: правая назад – левая назад. Правая вниз – левая вниз.</p> <p>Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх – левая в сторону. Правая в сторону – левая вверх.</p> <p>Поочередные односторонние движения рук и ног: правая рука в сторону – правая нога в сторону, правая рука вниз – правую ногу приставить.</p> <p>Поочередные разнонаправленные движения рук и ног.</p>

<p>Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.</p>	<p><u>Знать:</u> правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после выполнения физических упражнений.</p> <p><u>Уметь:</u> выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал тренера; сохранять равновесие на прямой плоскости.</p>	<p><u>Знать:</u> как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазания.</p> <p><u>Уметь:</u> подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания и лазания.</p>	<p><u>Знать:</u> как перестроиться из колонны по одному в колонну по два; как осуществлять страховку при выполнении другим учеников упражнений на гимнастической скамейке.</p> <p><u>Уметь:</u> удерживать равновесие на гимнастической скамейке в усложненных условиях; различать и правильно выполнять команды.</p>	<p><u>Знать:</u> что такое фигурная маркировка; как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии; обнаружить ошибку у товарища, объяснить ее, помочь исправить.</p> <p><u>Уметь:</u> соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их без контроля зрения; изменять направления движения по команде.</p>
<p>Бочче</p>	<p>Правила игры в бочче. Знакомство с правилами поведения при обучении бочче. Основная стойка у стартовой линии. Перенос центра тяжести тела с толчковой ноги на опорную. Захват кистью руки большого шара. Вид броска</p>	<p>Закрепление правил поведения при игре в бочче. Основные правила игры. Закрепление тактических приемов в игре бочче. Освоение системы счета. Виды бросков «ВОЛЛО», «ПУНТО».</p>	<p>Основные правила игры в бочче. Неправильные поведения, нарушения в ходе игры. Реакция судей на нарушения, принятия судейских решений. Обязанности судей. Отработка ранее изученных видов бросков.</p>	<p>Рекомендации для судей на корте. Обязанности спортсменов на соревнованиях различного уровня.</p>

	«РАФФА».			
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам	<p><u>Знать:</u> Правила игры в бочче</p> <p><u>Уметь:</u> принимать основную стойку, выполнять бросок «РАФФА», выбирать выгодное положение на стартовой линии.</p>	<p><u>Знать:</u> правила поведения игроков во время игры.</p> <p><u>Уметь:</u> Выбирать тактику игры в зависимости от расположения шаров, выполнять броски «ВОЛЛО», «ПУНТО».</p>	<p><u>Знать:</u> правила судейства, виды нарушений в ходе игры.</p> <p><u>Уметь:</u> корректировать свое поведение во время игры, отвечать за свои действия, понимать действия судьи, выполнять все виды бросков.</p>	<p><u>Знать:</u> правила поведения спортсменов на соревнованиях различного уровня.</p> <p><u>Уметь:</u> выполнять роль судьи на стартовой линии, измерять расстояние от полини до бочче с помощью измерительного инструмента.</p>
Подвижные игры	«Ходим в шляпах», «Воздушный шарик», «Чья лошадка быстрее»	«Верный глаз», «Подвижная цель», «Сбей кеглю»	«Набрасывание колец», «Попаду в мяч», «Голуби»	«Сидячий футбол», «Метко в цель»

### **Материально-техническое обеспечение.**

1. Мультимедийное оборудование (компьютер).
2. Мячи для игры в бочче.
3. Корт с разметкой для игры в бочче.
4. Специальные устройства для хранения мячей.
5. Тренажерные устройства
6. Гантели.
7. Ракетка и измеритель расстояния для судейства игр.

### **Кадровое обеспечение.**

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения, обладать психолого-педагогическими знаниями, использовать диагностику интересов и мотивации детей с ОВЗ

### **Список литературы**

- Аверин, В. А. Психология детей и подростков / В. А. Аверин. - СПб: Педиатрический медицинский институт Центр общественного здоровья – 2005 г.
- Ванюшкин, В. А. Коррекция координационных способностей учащихся с недостатками интеллектуального развития: Монография / В. А. Ванюшкин. – Екатеринбург: ЕФ УралГУФК, 2007. – 89 с.
- Ванюшкин, В. А. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими недостатки интеллектуального развития: учебно-методическое пособие для студентов, специалистов коррекционной педагогики / В. А. Ванюшкин. – Екатеринбург, 2007. – 140 с.

- Козленко Н. А. Особенности двигательных нарушений у учеников вспомогательной школы и коррекция их средствами физической культуры (на первоначальном этапе обучения) / Н. А. Козленко. – Киев.: ФиС, 1962. – 238 с.
- Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии/ под ред. Л. В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.
- Лазуренко С. Б. Психолого-педагогическая характеристика детей-инвалидов с умственной отсталостью, поступивших в дома-интернаты в дошкольном возрасте / С. Б. Лазуренко // Дефектология. – 2008 г. - № 5. – С. 11-20.
- Малофеев Н. Н. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М: МО РФ, ГКРФ по ФК и туризму – 2005 г.
- Новицкий, П. Н. Воспитание физических качеств у учащихся с умеренной и тяжелой степенью интеллектуальной недостаточности / П. Н. Новицкий // Адаптивная физическая культура. – 2008. - № 3 (35). – С. 28-30.
- Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: Методическое пособие / Н. О. Рубцова, В. А. Ильин, Т. И. Ольховая. – М.: РГУФК, 2005. – 296 с.
- Полевщенков М. М., Устыменко О. Н. Бочче. Официальные правила и проведения соревнований Специальной Олимпиады России. – М.: ООБОПИСУО Специальная Олимпиада России, 2005, - 30 с.
- Хрипкова А. Г. Возрастная физиология: учебное пособие. – М.: Просвещение – 2002 г.
- [www.boccerussia.ru](http://www.boccerussia.ru)
- Сайт: <http://bossiarus.ru/> Презентация: основные тренировочные упражнения и приёмы бросков.-М., 2012.