

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 231 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

УТВЕРЖДАЮ

Педагогическим советом

Приказ

Протокол

от «29» августа 2025 г. № 1



от «29» августа 2025 г. № 186

О.В. Иванова

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа

«Бочче»

для обучающихся с интеллектуальными нарушениями

Срок реализации 2 года

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Составил(а): Гольцев М.В.

Оглавление

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	6
III. Планируемые результаты.....	11
Календарно-тематическое планирование.....	15
1 года обучения.....	15
Содержание занятий.....	16
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЯ.....	25
ПРИЛОЖЕНИЕ №1.....	25

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Настоящая Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими документами:

2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

3. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р.

5. Концепция развития дополнительного образования учащихся до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 N 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".

8. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 (ред. от 02.02.2021) "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

10. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 21.02.2022 N 150/89 "О внесении изменений в приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления учащихся и молодежи".

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 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".

13. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16).

14. Письмо Минпросвещения России от 30.12.2022 N АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций"

15. Положение о структурном подразделении – Отделении дополнительного образования детей ГБОУ №231.

16. Устав ГБОУ №231.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами игры Бочче» (далее – образовательная программа, программа) имеет ***физкультурно-спортивную направленность***.

Адресат программы: подростки с интеллектуальными нарушениями преимущественно в возрасте 12–17 лет.

Актуальность.

Физкультурно-спортивная деятельность традиционно рассматривается в Российской Федерации как один из ключевых инструментов укрепления здоровья подрастающего поколения и формирования основ активного образа жизни. Это закреплено в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ в ред. от 24.06.2023), а также в нормативных документах, регламентирующих образование обучающихся с интеллектуальными нарушениями, включая Федеральный государственный образовательный стандарт (приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599) и Адаптированную основную общеобразовательную программу (Приказ Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 № 1026). Эти документы подчёркивают значимость физического воспитания как средства развития, коррекции и социализации обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Адаптированная программа «ОФП с элементами игры Бочче» разработана в соответствии с положениями ФАООП УО и является частью образовательной модели, направленной на создание специальных условий, обеспечивающих доступность физкультурно-спортивной деятельности для детей с особыми образовательными потребностями.

Подростки с интеллектуальными нарушениями нередко сталкиваются с трудностями в развитии координации движений: движения могут быть неуверенными, медленными, с нарушениями пространственной ориентировки. Часто это сопровождается снижением интереса к учебной и физической

деятельности, трудностями в социальном взаимодействии и нестабильностью поведения.

В этих условиях адаптивная физическая культура выступает как одно из наиболее эффективных средств укрепления здоровья и улучшения психоэмоционального состояния подростков. Игровые виды двигательной активности, включая Бочче, позволяют сочетать коррекционные и развивающие задачи: учат управлять телом, развивают чувство ритма и точность движений, способствуют формированию внимания, саморегуляции и устойчивости к стрессовым ситуациям.

Бочче является доступным, безопасным и динамичным видом спорта, что делает его особенно ценным для подростков с интеллектуальными нарушениями. Игра требует концентрации внимания, точности, планирования действий и стратегического мышления — навыков, развитие которых положительно влияет на общую и психомоторную сферу.

Игровая деятельность в рамках занятий Бочче способствует формированию социально значимых качеств личности: умению работать в команде, взаимодействовать с окружающими, принимать правила и поддерживать соперников. Через участие в игровых ситуациях подростки получают возможность проявить инициативу, почувствовать себя успешными, повысить самооценку и мотивацию к занятиям физкультурой.

Программа опирается на принципы коррекционно-развивающего обучения и ориентирована на формирование у подростков функционально значимых двигательных навыков, развитие физических качеств, а также на обогащение социального опыта. Она содействует воспитанию ценностного отношения к физической культуре и здоровью, что является одной из ключевых задач современного образования.

Отличительные особенности программы.

Особенностью программы является доступность и вариативность освоения игры Бочче. Игра отличается высокой развивающей ценностью: требует

точности движений, зрительно-моторной координации, концентрации внимания, стратегического мышления и планирования.

Бочке способствует развитию межполушарного взаимодействия, стабилизирует эмоциональное состояние, формирует умение планировать действия, прогнозировать результат и принимать решения. Игра может проводиться индивидуально, в паре или небольшими группами, что позволяет учитывать разный уровень подготовки, снижать тревожность и создавать ситуацию успеха каждому обучающемуся.

Главной отличительной особенностью программы является её адаптация под особые образовательные потребности подростков с интеллектуальными нарушениями. В программе реализуется поэтапное освоение двигательных навыков, дифференцированный подход, постепенное усложнение упражнений, а также чередование индивидуальной, парной и групповой работы.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Уровень освоения программы *базовый*

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 2 года обучения.

На изучение программы отведено 36 часов в первый год обучения, во второй год обучения 36 часов. Всего по программе 72 часа.

Цель программы: - создание условий для максимального удовлетворения потребностей обучающихся с интеллектуальными нарушениями в двигательном развитии, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта, а также подготовка обучающихся к жизни в современном обществе.

Задачи:

Обучающие:

- раскрыть понятие «игровая деятельность», «здоровый образ жизни», «адаптивная физическая культура»;
- создать целостное представление о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье;
- познакомить с основными правилами игры «Бочче»;
- сформировать навыки безопасного обращения с игровым инвентарем и соблюдения правил техники безопасности.

Развивающие:

- формировать здоровый образ жизни и мотивацию к регулярной физической активности;
- развивать координацию движений, ловкость, точность и силу броска;
- совершенствовать внимание, память, волевую сферу и стратегическое мышление через игровую деятельность.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию нравственных качеств и свойств личности: уважение к партнёрам, честность, взаимопомощь;
- способствовать формированию навыков командной работы и социального взаимодействия;
- развивать ответственность за результаты своей деятельности и соблюдение правил игры.

Коррекционные:

- корректировать недостатки познавательной сферы и психомоторного развития;
- формировать социально приемлемые формы поведения, предупреждать проявления деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе занятий и вне учебной деятельности;
- укреплять уверенность в себе, снижать тревожность и способствовать эмоциональной стабильности через игровые ситуации.
-

Условия реализации программы: программа предусматривает проведение занятий в спортивном зале, под руководством педагога по адаптивной физической культуре. Обучающиеся занимаются индивидуально и в парах, с учётом их возможностей и уровня двигательной подготовленности.

Наполняемость группы:

1 год обучения – не менее 8 человек, не более 12 человек;

2 год обучения - не менее 6 человек, не более 12 человек.

Режим занятий:

Занятия групповые. Проводятся:

I вариант: 1 раз в неделю по 1 часу;

II вариант: 1 раз в неделю по 1 часу.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы: участие занимающихся в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Особенности организации образовательного процесса:

- учебные и тренировочные занятия
- спортивные праздники, конкурсы
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста
- соревнования школьного
- контрольные тесты (сдача нормативов ВФСК «ГТО» для лиц с интеллектуальными нарушениями) проводятся 2 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре и в конце учебного года в апреле – мае.

Условия набора в коллектив: прием в группу осуществляется на добровольной основе по желанию. Предварительная подготовка не обязательна.

Условия формирования групп: группы формируются разновозрастные и разнополые со справкой об отсутствии противопоказаний к занятиям адаптивной физической культурой.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: групповая, фронтальная, индивидуальная, поточная

Материально-техническое обеспечение программы:

Раздаточный дидактический материал:

- схемы и разметка волейбольной площадки;
- памятки с правилами игры в волейбол;

Спортивный инвентарь:

- спортивный зал
- волейбольные мячи – 15 шт.;
- набивные мячи - на каждого обучающегося – 8 шт.;
- перекладины для подтягивания в висе – 2 шт.;

– гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося – 15 шт.;

– волейбольная сетка – 2 шт.;

– гимнастические маты – 8 шт.;

Спортивные снаряды:

– гимнастические скамейки – 1 шт.;

– гимнастическая стенка.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения 36 часов

№	Название раздела	Количество учебных часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях	1	1	-	Опрос
2.	Теоретическая подготовка	4	3	1	Опрос
3.	Техническая подготовка	10	1	9	Опрос Педагогическое наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка	3	1	2	
5.	Общефизическая подготовка	10	1	9	Опрос Педагогическое наблюдение
6.	Правила игры в бочче	5	1	4	Опрос Педагогическое наблюдение

7. С	Судейство в бочче	2	1	1	Опрос Педагогическ ое наблюдение
8.	Итоговое занятие.	1	-	1	Педагогическ ое наблюдение
	ИТОГО	36	9	27	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения 36 часов

№	Название раздела	Количество учебных часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях	1	1	-	Опрос
2.	Теоретическая подготовка	2	1	1	Опрос
3.	Общепфизическая подготовка	8	-	8	Опрос Педагогическое наблюдение
4.	Техническая подготовка	14	1	13	Опрос Педагогическое наблюдение
5.	Тактическая подготовка	7	1	6	Опрос Педагогическое наблюдение
6.	Правила игры в бочче	2	1	1	Опрос Педагогическое наблюдение
7.	Судейская практика	1	1	-	
8.	Итоговое занятие.	1	-	1	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО	36	6	30	

1 год обучения

Особенности организации учебного процесса:

- учебные и тренировочные занятия
- спортивные праздники, конкурсы
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста
- соревнования школьного уровня
- контрольные тесты (сдача нормативов ВФСК «ГТО» для лиц с интеллектуальными нарушениями) проводятся 2 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре и в конце учебного года в апреле – мае.

Задачи:

Обучающие:

- раскрыть понятие «игровая деятельность», «здоровый образ жизни», «адаптивная физическая культура»;
- создать целостное представление о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье;
- познакомить с основными правилами игры «Бочче»;
- сформировать навыки безопасного обращения с игровым инвентарем и соблюдения правил техники безопасности.

Развивающие:

- формировать здоровый образ жизни и мотивацию к регулярной физической активности;
- развивать координацию движений, ловкость, точность и силу броска;
- совершенствовать внимание, память, волевую сферу и стратегическое мышление через игровую деятельность.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию нравственных качеств и свойств личности: уважение к партнёрам, честность, взаимопомощь;
- способствовать формированию навыков командной работы и социального взаимодействия;
- развивать ответственность за результаты своей деятельности и соблюдение правил игры.

Коррекционные:

- корректировать недостатки познавательной сферы и психомоторного развития;
- формировать социально приемлемые формы поведения, предупреждать проявления деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе занятий и вне учебной деятельности;
- укреплять уверенность в себе, снижать тревожность и способствовать эмоциональной стабильности через игровые ситуации.

Планируемые результаты

Личностные:

- иметь представление о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- иметь адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

Предметные:

- знать технику безопасности на занятиях по бочче;
- владеть основами техники и тактики игры;
- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знать основные правила игры бочче;

Содержание

Введение

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития Бочче в мире и в России. Ознакомление с инвентарём и игровой площадкой.

Теория

Понятие «игровая деятельность» и «адаптивная физическая культура». Личная гигиена, режим дня, питание, закаливание, врачебный контроль. Основные правила соревнований по Бочче. Судейская жестикация и фиксация очков. Основная спортивная терминология, используемая в Бочче.

Общеразвивающие

упражнения

ОРУ без предметов: разминка, упражнения на координацию, растяжку и общую подвижность.

ОРУ с игровыми шарами: упражнения на меткость и точность движений.

ОРУ на месте и в движении: активизация кровообращения, развитие ловкости и равновесия.

Общая

физическая

подготовка

(ОФП)

Упражнения на развитие быстроты: ускорения, короткие дистанции, реактивные движения.

Упражнения на развитие координации: приставные шаги, прыжки, упражнения с изменением направления.

Упражнения на силу и выносливость: работа с собственным весом, интервальные нагрузки.

Упражнения на гибкость: растяжка рук, плечевого пояса, корпуса и ног.

Техническая

и

тактическая

подготовка

(ТПП)

Значение технической подготовки в Бочче: точность, сила и координация броска.

Значение тактической подготовки: планирование броска, выбор позиции.

Виды тактики: атакующая, защитная, комбинированная.

Основные позиции игрока и исходные положения. Передвижения по игровой площадке. Техника броска: прямой бросок, точность, сила, контроль над шаром. Подача и приём подачи: направление, сила, стратегия.

Индивидуальные

действия

Выбор позиции в зависимости от ситуации на площадке. Тактика подачи и приёма. Тактика атаки и защиты. Игра против атакующего и защитного стиля соперника.

Групповые

действия

Взаимодействие в парной игре. Тактические схемы в командных встречах. Двухсторонняя игра по правилам. Контрольные испытания по тактическим действиям в игре.

Специальная

физическая

подготовка

(СФП)

Кто такой судья и его роль на площадке. Основы судейской жестикуляции и фиксации очков.

Специальные упражнения для развития реакции. Упражнения для развития выносливости: челночный бег, интервальные нагрузки. Игры соревновательного характера для закрепления технических навыков. Отработка качества подачи, приёма и стабильности бросков.

Контрольно-оценочные и переводные испытания (смотри приложение №1). Планирование на следующий учебный год.

№1). Планирование на следующий учебный год.

Календарно-тематическое планирование
1 года обучения

№ п/п	Дата пров еден ия	Фак тич еск ая дат а	Тема занятия	Количес тво часов	Примечан ие
1.			Инструктаж по ТБ. Ознакомление с инвентарём	1	Опрос
2.			Теоретическая подготовка: основы игры, история Бочче	1	Опрос
3.			Теоретическая подготовка: правила игры, подсчет очков	1	Опрос
4.			Практическая демонстрация техники броска	1	Педагогическое наблюдение
5.			Техническая подготовка: простые броски с позиции стоя	2	Педагогическое наблюдение
6.			Техническая подготовка: броски по цели	2	Педагогическое наблюдение

					е
7.			Техническая подготовка: развитие точности и силы броска	2	Педагогическое наблюдение
8.			Специальная физическая подготовка: координация и растяжка	1	Педагогическое наблюдение
9.			Общефизическая подготовка: упражнения на ловкость и реакцию	2	Опрос
10.			Общефизическая подготовка: упражнения на выносливость и баланс	2	Педагогическое наблюдение
11.			Правила игры в бочче: стратегические позиции, зона подачи	1	Опрос
12.			Практика правил: игра с наставником до 3 очков	1	Педагогическое наблюдение
13.			Судейство: основы фиксации очков и ведения счета	1	Опрос
14.			Практическая игра: закрепление	2	Педагогическое

			техники броска		наблюдени е
15.			Практическая игра: серия бросков по целям	2	Педагогич еское наблюдени е
16.			Практическая игра: работа в паре и малых группах	2	Педагогич еское наблюдени е
17.			Итоговое повторение основных элементов игры	1	Педагогич еское наблюдени е
18.			Контрольные тесты итоговые: точность и техника броска	1	Опрос
19.			Итоговое занятие: товарищеские матчи	1	Педагогич еское наблюдени е
20.			Итоговое занятие: подведение результатов, оценка навыков	1	Педагогич еское наблюдени е

1. Инструктаж по ТБ. Ознакомление с инвентарём

Перед занятием:

- Одеться в спортивную форму и обувь с нескользящей подошвой.
- Проверить инвентарь: маты, мячи, палки, обручи, скамейки.
- Ознакомиться с расположением аварийных выходов и аптечки.

Во время занятия:

- Принимать инвентарь только по разрешению педагога.
- Не использовать повреждённый инвентарь.

После занятия:

- Вернуть инвентарь на место, упорядочить маты и мячи.

2. Теоретическая подготовка: основы игры, история Бочче

Теория:

Объяснение основ игры Бочче, её происхождения и истории развития, как в мире, так и в России. Рассмотрение правил игры: кто может участвовать, как организуются турнирные соревнования, особенности физического взаимодействия и ролей в игре. История Бочче, её популяризация среди людей с особыми потребностями.

Практика:

Просмотр презентации или раздаточных материалов по истории игры и основам её правил. Упражнение: обсуждение особенностей игры и её значимости для подростков с интеллектуальными нарушениями. Раздача памяток, содержащих основные элементы игры, её историю и задачи, а также карты площадки и основные зоны для бросков.

3. Теоретическая подготовка: правила игры, подсчёт очков

Теория:

Изучение основных правил игры: как происходит матч, последовательность бросков, роль каждого игрока. Рассмотрение методов подсчёта очков и фиксации результатов, объяснение правил судейства. Учебная подготовка по ведению счета, а также разъяснение принципов подведения итогов и обработки информации о ходе игры.

Практика:

На примере маленькой игры или практического демонстрационного матча будет показано, как ведется подсчёт очков и фиксируются результаты. Практика подсчёта очков в ходе игр, использование табличек для ведения счёта. Подготовка учащихся к реальным игровым ситуациям, когда они должны будут сами вести учёт результатов.

4. Практическая демонстрация техники броска

Теория:

Рассмотрение техники правильного броска в игре Бочче, включая основные ошибки и способы их коррекции. Теоретическая подготовка включает объяснение позиции тела, положения рук и техники броска с учётом силы и точности.

Практика:

Преподаватель демонстрирует правильную технику броска, объясняя важность правильного захвата шара, стойки и цели. Упражнения на бросок на точность, анализ ошибок и корректировка техники. Практическая отработка бросков, помощь преподавателя в корректировке позы и движений.

5. Техническая подготовка: простые броски с позиции стоя

Теория:

Обучение начальным основам техники броска с позиции стоя, важность правильной осанки и баланса в процессе броска. Объяснение, как важно правильно установить позицию тела и контролировать направление и силу броска.

Практика:

Отработка простых бросков с позиции стоя. Практика с точным попаданием в целевую зону. Контроль правильной стойки, рук и хвата. Индивидуальная помощь в обучении и коррекции позы, обсуждение ошибок. Работа с разной силой броска для достижения точности.

6. Развитие точности и силы бросков

Теория:

Объяснение важности точности и силы при выполнении бросков в игре Бочче. Как использование силы и точности влияет на конечный результат игры. Разбор причин ошибок и способов их коррекции для улучшения техники бросков.

Практика:

Упражнения, направленные на улучшение точности и силы бросков. Дети учат, как правильно регулировать силу броска в зависимости от ситуации, а также как точно направить мяч в нужную зону. Использование различных расстояний и направлений для тренировки точности. Упражнения на точность попадания в целевые зоны.

7. Командная работа и взаимодействие в игре

Теория:

Обсуждение важности командной работы в Бочче, особенно в играх, где играют в парах. Понимание того, как важна роль каждого игрока в группе и как это влияет на общий результат. Разбор взаимодействия партнёров и стратегических решений во время игры.

Практика:

Игра в парах с акцентом на командное взаимодействие. Партнёры должны совместно принимать решения о стратегии игры, о том, как лучше бросить мяч, чтобы достичь нужного результата. Практика передач и работы в паре. Задания на улучшение взаимодействия между игроками.

8. Изучение тактики игры: защита и атака

Теория:

Знакомство с тактическими приёмами игры Бочче, такими как защита своей зоны и атака противника. Разбор, как правильно выбирать тактику в зависимости от ситуации на площадке и от действий противника. Объяснение важности стратегического подхода и адаптации в реальной игре.

Практика:

Практические упражнения, направленные на отработку тактики защиты и атаки. Дети учат, как защищать свою позицию, используя мяч для блокировки, и как атаковать, выбирая стратегию, чтобы заставить противника ошибиться. Игра с элементами защиты и атаки, где учащиеся применяют тактические приёмы.

9. Игра на точность и контроль: тренировка с целью

Теория:

Развитие навыков точности и контроля при броске. Теория заключается в том, как важно контролировать каждый бросок, чтобы попасть в целевую зону. Объяснение, как при каждом броске важно не только попасть в цель, но и контролировать мяч, чтобы избежать неожиданных ошибок.

Практика:

Дети выполняют броски на точность в различных зонах. Использование мишеней или разметки для улучшения точности попадания. Практика контроля мяча после броска. Игры и упражнения, направленные на совершенствование навыков броска на точность с разных позиций.

10. Усложнение игровых ситуаций: работа с партнёром

Теория:

Объяснение того, как усложнение игровых ситуаций помогает детям развивать координацию, реакцию и совместное принятие решений с партнёром. Разбор, как игра в парах и взаимодействие в реальных условиях помогает улучшать навыки и работать в команде.

Практика:

Упражнения и игры, где дети должны работать с партнёром для решения игровых задач. Например, при передаче мяча партнёру или при блокировке мячей противника. Сложные игровые ситуации, где партнёры должны скоординировать свои действия и совместно реагировать на меняющуюся ситуацию на поле.

11. Развитие устойчивости и равновесия в игре

Теория:

Развитие устойчивости и равновесия для правильного выполнения бросков и общего контроля над действиями в игре. Объяснение того, как хорошая осанка и баланс помогают предотвратить ошибки и повысить точность бросков, а также как укрепление устойчивости влияет на успех игры.

Практика:

Упражнения на поддержание равновесия: стояние на одной ноге, упражнения с мячом на устойчивых и нестабильных поверхностях. Игры, направленные на поддержание баланса при выполнении бросков. Работа над техникой правильной стойки при подготовке к броску и его исполнении.

12. Тренировка стратегического мышления: планирование ходов

Теория:

Объяснение, как стратегическое мышление помогает в игре Бочче. Анализ, как важно планировать свои ходы, предугадывать действия соперника и адаптироваться к меняющейся ситуации на площадке. Стратегия в Бочче строится не только на точности, но и на правильной оценке ситуации.

Практика:

Игры с элементами стратегии, где детям нужно заранее планировать свой ход в зависимости от положения мяча и действий противника. Дети учат, как предугадывать ходы противника и использовать лучшие возможности для достижения победы. Практика на принятие тактических решений в реальном времени.

13. Совершенствование техники броска с различной силой

Теория:

Развитие навыков контроля силы броска. Объяснение, как правильное регулирование силы броска влияет на результат игры, как важно контролировать силу, чтобы не сделать ошибку, но в то же время эффективно использовать её для достижения точности.

Практика:

Упражнения, направленные на контроль силы бросков. Дети выполняют броски с различной силой в разные зоны, учат контролировать силу и точность одновременно. Практика бросков с малым и средним усилием, где важно не только попасть в цель, но и правильно выбрать силу для достижения нужного результата.

14. Работа в группе: командные игры с элементами Бочче

Теория:

Объяснение важности командной работы и координации в групповом взаимодействии. Как работает синхронизация действий с партнёрами и почему командные игры дают дополнительные возможности для улучшения игровых навыков и социальной активности.

Практика:

Дети выполняют командные эстафеты и игры с элементами Бочче, где важно взаимодействие с партнёром и командой. Например, игра с передачей мячей в группе, где каждый участник выполняет свой ход, работая на общий результат. Игры на взаимодействие с партнёрами, где координация и стратегия играют важную роль.

15. Контроль точности и скорости в бросках

Теория:

Изучение важности сочетания точности и скорости при выполнении бросков. Объяснение, как точность и скорость влияют на результат, и как важно регулировать эти параметры в зависимости от ситуации на площадке. Важность быстрого принятия решений при игре.

Практика:

Дети выполняют упражнения, которые требуют быстрого и точного выполнения бросков в целевые зоны. Например, броски с ограничением времени или в условиях, где нужно быстро адаптировать силу и точность броска. Упражнения на точность и скорость с акцентом на выполнение бросков в условиях ограниченного времени.

16. Тренировка реакции и быстроты принятия решений

Теория:

Развитие быстроты реакции и умения принимать решения в условиях игры — ключевые навыки для успешной игры в Бочче. Объяснение, как быстрая реакция на действия противника помогает детям адаптироваться к меняющимся игровым условиям.

Практика:

Упражнения на развитие быстрой реакции, такие как броски по сигнальному сигналу, при котором нужно быстро адаптировать силу и точность броска. Дети учат быстро реагировать на изменения на поле и принимать тактические решения в условиях, когда необходимо мгновенно отреагировать на ситуацию.

17. Реализация тактики защиты: блокировка противника

Теория:

Техника защиты в Бочче также важна, как и атака. Объяснение, как правильно блокировать действия противника, использовать мяч для обороны и сохранять

преимущество. Разбор тактических приёмов, которые помогают эффективно защищаться от атак.

Практика:

Дети тренируют защитные действия, такие как блокировка мяча противника с использованием своей позиции или мячом. Практика создания барьера для блокировки бросков и контроль за результатами игры. Игра с элементами защиты, где дети учат, как максимально эффективно использовать защитные приёмы для блокировки и предотвращения точных бросков противника.

18. Игры на командное взаимодействие и стратегическое планирование

Теория:

Знакомство с тактическими приёмами командной работы, где важно не только индивидуальное мастерство, но и взаимодействие между партнёрами. Разбор стратегического планирования для команды в зависимости от ситуации.

Практика:

Игра в группах с акцентом на стратегическое планирование ходов в паре или группе. Дети учат, как выбирать тактику в зависимости от ситуации, как располагать мячи на поле, чтобы контролировать ситуацию и достигать наилучшего результата.

19. Развитие точности в длинных бросках

Теория:

Тренировка точности при выполнении бросков на большие расстояния. Объяснение, как техника броска, контроль силы и правильное распределение энергии помогают добиться нужной точности на длинных дистанциях.

Практика:

Дети выполняют длинные броски, ориентированные на точность попадания в цель. Работа с мячом на дальние дистанции, тренировка точности и силы бросков на большие расстояния. Практика на улучшение дальноточности бросков с точностью попадания в определённые зоны.

20. Контрольные испытания и подведение итогов

Теория:

Контрольные испытания помогают оценить достигнутые успехи и уровень развития навыков. Разбор, что необходимо улучшить и какие аспекты требуют дополнительной работы. Обсуждение важности регулярных тренировок и анализа собственных действий в игре.

Практика:

Проведение контрольных игр и заданий на точность бросков, скорость, координацию и командную работу. Итоговая оценка прогресса каждого ребёнка. Игры с элементами соревнования, где каждый участник имеет возможность продемонстрировать свои достижения. Заключительная беседа по итогам тренировок, корректировка техники и планирование дальнейшего развития.

Методические и оценочные материалы

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся

Текущий контроль

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Содержание

Общая физическая подготовка (ОФП)

Развитие основных физических качеств через упражнения, направленные на улучшение силы, выносливости, гибкости и координации. Включает упражнения для тренировки точности, силы бросков и ловкости. Задания помогают детям развивать выносливость, а также работать над улучшением подвижности и общего физического состояния.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальные упражнения, направленные на улучшение координации движений, баланса и точности при выполнении бросков. Эти упражнения помогают детям развивать навыки управления силой броска, улучшать реакцию и развивать специальные двигательные качества, необходимые для игры в Бочче.

Техническая подготовка и игровые элементы

Развитие навыков бросков, взаимодействия в паре и работы в команде. Упражнения включают работу над улучшением точности попадания в целевые зоны, работу с силой броска и техникой. Важным элементом является улучшение реакции и адаптация к изменяющимся условиям игры. Также происходит развитие тактического мышления и применения различных игровых элементов, таких как защита и атака.

Индивидуальные действия и командные взаимодействия

Работа на развитие точности бросков, ловкости, реакции и концентрации внимания. Задания помогают детям улучшать индивидуальные навыки в игре, а также развивать умение работать в команде. Включает взаимодействие с партнёром в процессе игры, планирование ходов и использование стратегических приёмов в реальных игровых ситуациях.

Контрольно-оценочные и переводные испытания

Оценка усвоенных навыков и достижений за год. Включает контрольные игры, соревнования и задания на точность бросков, координацию движений, работу в команде и защитные действия. Эти испытания помогают тренерам и ученикам

понять, насколько улучшились двигательные навыки и где ещё есть возможности для роста.

2 год обучения

Особенности организации учебного процесса 2 года обучения:

- учебные и тренировочные занятия
- спортивные праздники, конкурсы
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста
- соревнования школьного уровня
- контрольные тесты (сдача нормативов ВФСК «ГТО» для лиц с интеллектуальными нарушениями) проводятся 2 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре и в конце учебного года в апреле – мае.

Задачи:

Обучающие:

- раскрыть понятие «игровая деятельность», «здоровый образ жизни», «адаптивная физическая культура»;
- создать целостное представление о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье;
- познакомить с основными правилами игры «Бочче»;
- сформировать навыки безопасного обращения с игровым инвентарем и соблюдения правил техники безопасности.

Развивающие:

- формировать здоровый образ жизни и мотивацию к регулярной физической активности;
- развивать координацию движений, ловкость, точность и силу броска;

- совершенствовать внимание, память, волевую сферу и стратегическое мышление через игровую деятельность.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию нравственных качеств и свойств личности: уважение к партнёрам, честность, взаимопомощь;
- способствовать формированию навыков командной работы и социального взаимодействия;
- развивать ответственность за результаты своей деятельности и соблюдение правил игры.

Коррекционные:

- корректировать недостатки познавательной сферы и психомоторного развития;
- формировать социально приемлемые формы поведения, предупреждать проявления деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе занятий и вне учебной деятельности;
- укреплять уверенность в себе, снижать тревожность и способствовать эмоциональной стабильности через игровые ситуации.

Планируемые результаты

Личностные:

- иметь представление о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- иметь адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

Предметные:

- знать технику безопасности на занятиях по бочке;
- владеть основами техники и тактики игры;
- иметь представления о физической культуре как средстве

укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знать основные правила игры бочче;

Содержание

Введение

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития Бочче в мире и в России. Ознакомление с инвентарём и игровой площадкой.

Теория

Понятие «игровая деятельность» и «адаптивная физическая культура». Личная гигиена, режим дня, питание, закаливание, врачебный контроль. Основные правила соревнований по Бочче. Судейская жестикуляция и фиксация очков. Основная спортивная терминология, используемая в Бочче.

Общеразвивающие

упражнения

ОРУ без предметов: разминка, упражнения на координацию, растяжку и общую подвижность.

ОРУ с игровыми шарами: упражнения на меткость и точность движений.

ОРУ на месте и в движении: активизация кровообращения, развитие ловкости и равновесия.

Общая

физическая

подготовка

(ОФП)

Упражнения на развитие быстроты: ускорения, короткие дистанции, реактивные движения.

Упражнения на развитие координации: приставные шаги, прыжки, упражнения с изменением направления.

Упражнения на силу и выносливость: работа с собственным весом, интервальные нагрузки.

Упражнения на гибкость: растяжка рук, плечевого пояса, корпуса и ног.

Техническая

и

тактическая

подготовка

(ТПП)

Значение технической подготовки в Бочче: точность, сила и координация броска.

Значение тактической подготовки: планирование броска, выбор позиции.
 Виды тактики: атакующая, защитная, комбинированная.
 Основные позиции игрока и исходные положения. Передвижения по игровой площадке. Техника броска: прямой бросок, точность, сила, контроль над шаром.
 Подача и приём подачи: направление, сила, стратегия.

Индивидуальные

действия

Выбор позиции в зависимости от ситуации на площадке. Тактика подачи и приёма. Тактика атаки и защиты. Игра против атакующего и защитного стиля соперника.

Групповые

действия

Взаимодействие в парной игре. Тактические схемы в командных встречах. Двухсторонняя игра по правилам. Контрольные испытания по тактическим действиям в игре.

Специальная

физическая

подготовка

(СФП)

Кто такой судья и его роль на площадке. Основы судейской жестикуляции и фиксации очков.

Специальные упражнения для развития реакции. Упражнения для развития выносливости: челночный бег, интервальные нагрузки. Игры соревновательного характера для закрепления технических навыков. Отработка качества подачи, приёма и стабильности бросков.

Контрольно-оценочные и переводные испытания (смотри приложение №1). Планирование на следующий учебный год.

Календарно-тематическое планирование

Для групп 2 года обучения

№ п/п	Дата пров еден	Фак тич еск	Тема занятия	Количес т во часов	Примечан ие
----------	----------------------	-------------------	--------------	--------------------------	----------------

	ия	ая дат а			
1.			Инструктаж по ТБ. Ознакомление с инвентарём	1	Опрос
2.			Теоретическая подготовка: основы игры, история Бочче	1	Опрос
3.			Теоретическая подготовка: правила игры, подсчёт очков	1	Опрос
4.			Практическая демонстрация техники броска	1	Педагогическое наблюдение
5.			Техническая подготовка: простые броски с позиции стоя	2	Педагогическое наблюдение
6.			Развитие точности и силы бросков	2	Педагогическое наблюдение
7.			Командная работа и взаимодействие в игре	2	Педагогическое наблюдение

8.			Изучение тактики игры: защита и атака	1	Педагогическое наблюдение
9.			Игра на точность и контроль: тренировка с целью	2	Опрос
10.			Усложнение игровых ситуаций: работа с партнёром	2	Педагогическое наблюдение
11.			Развитие устойчивости и равновесия в игре	1	Опрос
12.			Тренировка стратегического мышления: планирование ходов	1	Педагогическое наблюдение
13.			Совершенствование техники броска с различной силой	1	Опрос
14.			Работа в группе: командные игры с элементами Бочче	2	Педагогическое наблюдение
15.			Контроль точности и скорости в бросках	2	Педагогическое наблюдение

16.			Тренировка реакции и скорости принятия решений	2	Педагогическое наблюдение
17.			Реализация тактики защиты: блокировка противника	1	Педагогическое наблюдение
18.			Игры на командное взаимодействие и стратегическое планирование	1	Опрос
19.			Развитие точности в длинных бросках	1	Педагогическое наблюдение
20.			Контрольные испытания и подведение итогов	1	Педагогическое наблюдение

Содержание занятий

1. Инструктаж по ТБ. Ознакомление с инвентарём

Теория:

На данном занятии важно познакомить детей с основными правилами безопасности на занятиях. Речь идет о безопасности при использовании игрового инвентаря (шары для Бочче, конусы и другие элементы), а также о соблюдении правильной осанки и безопасных движений при игре. Также стоит обсудить, как правильно организовать игровое пространство, чтобы избежать травм.

Практика:

Дети учат, как правильно обращаться с инвентарём, как проверять его на целостность и пригодность для игры. Практическая установка игровой площадки и правильная расстановка мячей, конусов и других элементов. Обсуждение безопасности перед началом каждого занятия и практическое соблюдение правил на уроке.

2. Теоретическая подготовка: основы игры, история Бочче

Теория:

Изучение основ игры Бочче, её истории и происхождения. Бочче — это игра, пришедшая из Италии и ставшая популярной среди людей с ограниченными возможностями. Важно понимать, как она развивалась и какие принципы заложены в её правилах. Также рассматриваются правила игры: кто может участвовать, как происходит матч и как фиксируются результаты.

Практика:

Просмотр презентации или видео о происхождении игры и основных принципах. Дети обсуждают правила игры, а также изучают различные виды бросков и особенности управления мячом. Проведение мини-игры для практического ознакомления с элементами Бочче, где участники будут тренировать основные броски и методы подсчёта очков.

3. Теоретическая подготовка: правила игры, подсчёт очков

Теория:

Углубленное изучение правил игры Бочче, включая подсчёт очков. Важно понимать, как определяется победитель, что влияет на количество очков, а также как фиксировать результат матча. Особое внимание уделяется правилам, касающимся положения мяча, определения победителя в случае равенства и нарушений.

Практика:

Практика подсчёта очков с использованием примеров из реальных игр. Дети участвуют в тренировочном матче, где им нужно будет следить за

расположением мячей и правильно подсчитывать очки в зависимости от их положения на поле. Роль судьи будет разыграна детьми, чтобы закрепить теоретические знания.

4. Практическая демонстрация техники броска

Теория:

Объяснение основных принципов правильного броска в Бочче: правильное положение тела, техники захвата мяча, выдержка и точность. Рассмотрение различных типов бросков и их применения в различных игровых ситуациях, включая броски с дальних дистанций и короткие броски для точного попадания в цель.

Практика:

Преподаватель демонстрирует технику правильного броска с различными силами и углами. Дети выполняют броски по очереди, тренируя точность попадания в заданную цель. Учебные упражнения направлены на отработку координации движений, стабильности и силы при бросках. Обратная связь от преподавателя для корректировки ошибок в технике.

5. Техническая подготовка: простые броски из позиции, стоя

Теория:

Основы правильной позиции тела при броске, включая объяснение важности баланса и осанки для точности. Обсуждение того, как положение ног, рук и корпуса влияет на результат броска. Также учёба распределения силы для достижения необходимой точности при выполнении бросков с позиции стоя.

Практика:

Дети отрабатывают броски с позиции стоя, улучшая свою осанку и стойку при бросках. Упражнения включают простые броски на точность в различные зоны на поле. Важно соблюдать правильную технику, чтобы улучшить стабильность и точность бросков. Преподаватель корректирует технику выполнения в случае ошибок и помогает детям улучшать результаты.

6. Развитие точности и силы бросков

Теория:

Для успешной игры в Бочке важным элементом является способность контролировать силу и точность бросков. Понимание того, как регулируется сила броска в зависимости от расстояния до цели, поможет детям улучшить свои результаты. Необходимо научить детей различать, когда нужно применить большую силу, а когда — точность и контроль.

Практика:

Упражнения на броски с различной силой. Дети тренируют точность попадания в заданные зоны с разной силой броска. Используются различные дистанции, что помогает детям развить чувство силы и точности. Практика на точность попадания в мишень и анализ ошибок.

7. Командная работа и взаимодействие в игре

Теория:

Важность командной работы в игре Бочке заключается в том, что успех часто зависит от того, насколько слажено действуют игроки в паре или группе. Обучение детей эффективному взаимодействию, командной стратегии и взаимопомощи поможет им значительно улучшить свои игровые результаты.

Практика:

Игры в парах, где участники должны работать в команде. Задания направлены на улучшение передачи мяча и принятие совместных решений. Практика на взаимодействие с партнёром, когда каждый участник должен согласовывать свои действия с командой для достижения общей цели. Обратная связь о взаимодействии и распределении ролей.

8. Изучение тактики игры: защита и атака

Теория:

Тактические приёмы в Бочке включают как защитные действия, так и атакующие стратегии. Задача защиты — не позволить противнику выиграть, а задача атаки — направить мяч в нужную зону для получения преимущества.

Ожидаемый результат — развитие умения выбирать тактику в зависимости от ситуации на поле.

Практика:

Игры с элементами защиты и атаки. Дети учат, как правильно защитить свою позицию с помощью мячей и какие приёмы использовать для атаки, чтобы поставить противника в неудобное положение. Практика взаимодействия с партнёром в защите и атаке, а также реагирование на действия противника.

9. Игра на точность и контроль: тренировка с целью

Теория:

Точность и контроль при броске — важнейшие аспекты игры. Дети учат, как контролировать мяч и точность попадания в цель. Это не только тренирует физические качества, но и развивает внимательность и концентрацию.

Практика:

Упражнения на точность попадания в мишень и заданные зоны на поле. Использование мишеней, разметки и различных зон для тренировки точности. Дети выполняют серию бросков в целевые зоны с ограничением времени или силой броска. Корректировка ошибок и улучшение результата.

10. Усложнение игровых ситуаций: работа с партнёром

Теория:

Объяснение, как усложнение игровых ситуаций помогает развить координацию и реакцию. Разбор того, как важно учиться взаимодействовать с партнёром в условиях изменения ситуации на поле, повышая уровень взаимодействия и адаптивности в игре.

Практика:

Игры с усложнёнными ситуациями, где нужно принимать решения быстро. Например, в паре тренируется не только бросок, но и передача мяча в разные зоны, блокировка мячей противника, использование защитных и атакующих приёмов. Акцент на улучшение взаимодействия и повышения уровня командной игры.

11. Развитие устойчивости и равновесия в игре

Теория:

Хорошая осанка и равновесие важны для контроля над движениями и бросками. Развитие устойчивости помогает детям сохранять точность и уверенность при выполнении бросков, а также эффективно двигаться по игровому полю.

Практика:

Упражнения на баланс и устойчивость, такие как стояние на одной ноге, перемещения с мячом, выполнение бросков в нестабильных позах. Упражнения, направленные на улучшение контроля над движениями в сложных условиях, и выполнение бросков при разных позах тела.

12. Тренировка стратегического мышления: планирование ходов

Теория:

Стратегическое мышление помогает детям не только улучшить их физические навыки, но и развить способность предугадывать действия противника. Умение планировать свои ходы заранее и подстраиваться под изменения на поле — ключевые навыки в Бочче.

Практика:

Игры, в которых дети должны заранее планировать свои действия, предугадывать ходы противника и выбирать стратегию, направленную на победу. Упражнения, где важно принимать тактические решения на каждом этапе игры, анализируя ситуацию на поле и действия соперника.

13. Совершенствование техники броска с различной силой

Теория:

Умение регулировать силу броска — это важный аспект, который влияет на точность попадания. Изучение того, как сила броска зависит от дистанции и зоны, в которой стоит мяч, поможет детям лучше контролировать свои действия в игре.

Практика:

Дети выполняют броски с различной силой, регулируя их в зависимости от ситуации. Упражнения с бросками на дальние и короткие дистанции, тренировка силы и точности, чтобы достичь нужного результата. Практика на улучшение контроля за силой броска.

14. Работа в группе: командные игры с элементами Бочче

Теория:

Командная работа важна для развития социальных навыков и понимания ценности сотрудничества в игре. Объяснение, как группа может использовать свои сильные стороны для достижения общей цели.

Практика:

Игры с элементами Бочче, в которых дети работают в группах для достижения общей цели. Совместная передача мячей, принятие коллективных решений и развитие командного духа. Упражнения, направленные на улучшение взаимодействия в группе.

15. Контроль точности и скорости в бросках

Теория:

Контроль точности и скорости бросков помогает детям научиться управлять своими действиями в различных игровых ситуациях. Важно не только точно бросить мяч, но и сделать это быстро и с правильной силой.

Практика:

Упражнения на выполнение бросков с ограничением по времени. Дети выполняют серию бросков с задачей попасть в цель на максимальной скорости. Тренировка на развитие реакции и точности. Практика выполнения бросков при различных игровых условиях.

16. Тренировка реакции и быстроты принятия решений

Теория:

Быстрая реакция и способность принимать решения на ходу — важные навыки для игры в Бочче. Объяснение того, как важно быстро оценивать игровую ситуацию, анализировать её и принимать решения в реальном времени.

Быстрая реакция позволяет не только успешно защищаться, но и успешно атаковать.

Практика:

Упражнения на развитие реакции и принятие решений. Дети выполняют серию бросков, где они должны быстро реагировать на изменения ситуации: например, бросать мяч после сигнала тренера или в ответ на неожиданный ход противника. Тренировка быстроты и точности реакции в условиях соревнования.

17. Реализация тактики защиты: блокировка противника

Теория:

Тактика защиты в Бочче важна для того, чтобы помешать противнику сделать точный бросок. Разбор ключевых приёмов защиты, таких как блокировка мяча противника, использование своего положения для защиты и создание препятствий для точных бросков соперника.

Практика:

Практика блокировки бросков противника с использованием своего мяча. Дети тренируют защитные действия, включая использование бросков для блокировки и постановку мячей в нужные позиции для создания защитных барьеров. Упражнения на улучшение защиты своей позиции и изучение лучших методов контрбросков.

18. Игры на командное взаимодействие и стратегическое планирование

Теория:

Стратегическое планирование в Бочче требует от команды не только тактических знаний, но и хорошей координации между игроками. Важно учить детей работать в группе, принимать коллективные решения и поддерживать друг друга в ходе игры.

Практика:

Игры на развитие командного взаимодействия с элементами стратегического планирования. Дети выполняют командные задания,

направленные на достижение общей цели. В каждой игре необходимо совместно решать, как правильно расположить мячи, на какой позиции они должны быть для максимальной пользы и как действовать в зависимости от ситуации на поле.

19. Развитие точности в длинных бросках

Теория:

Длинные броски требуют от игроков не только силы, но и точности. Разбор того, как важно управлять силой при выполнении дальних бросков, чтобы контролировать мяч и попасть в целевые зоны. Это помогает развить выносливость и силу, а также улучшить точность при бросках на расстояние.

Практика:

Дети выполняют броски на длинные дистанции, направленные на точность попадания в целевые зоны. Упражнения включают броски на дальнее расстояние, где важно соблюдать правильную силу и угол броска. Практика на улучшение дальноточности и точности попадания в заданные зоны.

20. Контрольные испытания и подведение итогов

Теория:

Итоговые испытания предназначены для того, чтобы оценить прогресс каждого игрока и определить области, которые требуют улучшения. Важность подведения итогов заключается в понимании сильных и слабых сторон игры, а также в корректировке стратегии для дальнейшего развития.

Практика:

Контрольные игры и соревнования, где дети должны продемонстрировать все навыки, которые они приобрели за год: точность бросков, силу, командную работу и умение защищать свою позицию. Подведение итогов и обсуждение достижений каждого участника. Обратная связь от тренера, рекомендации по улучшению индивидуальных и командных навыков.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЯ

1. 500 игр и эстафет. - М.: ФиС, 2015.
2. Иванова, Т. «Весёлые игры и упражнения для детей с особыми образовательными потребностями». — Москва: Просвещение, 2020.
3. Федорова, Н. «Здоровый образ жизни и физическое развитие детей с интеллектуальными нарушениями». — Москва: Просвещение, 2020.
4. Сидорова, Е. «Адаптивная физическая культура для детей с интеллектуальными нарушениями». — Москва: Академия, 2021.
5. Петров, А. «Игры с мячом для подростков: развитие координации, ловкости и силы». — Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2019

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Нормативы тестирования ВФСК «ГТО» для лиц с интеллектуальными нарушениями



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»









ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями







ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	5,5	5,3	5,2	6,4	6,0	5,7
	или бег на 60 м (с)	10,3	10,1	9,6	12,4	12,0	11,6
2	Бег на 2000 м (мин, с)	11.15	10.41	10.10	13.10	12.50	11.34
	или бег на 3000 м (мин, с)	16.20	15.50	15.20	-	-	-
	или бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	19.25	18.25	17.10	23.00	22.15	20.10
	или бег на лыжах (без учета времени, км)*	2	3	5	1	3	4
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	2	2.5	3
	или плавание без учета времени (м)	25	35	50	25	35	50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	8	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	16	22	6	8	12

Испытания (тесты) по выбору							
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+5	+10	+5	+8	+12
5	Прыжок в длину с разбега (см)	272	280	312	208	228	262
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	132	142	170	112	126	152
	или метание мяча весом 150 г (м)	20	26	30	14	19	22
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	32	40	22	28	34
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	5	7	8
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	14	14	14
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств							

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	5,2	5,1	4,9	6,1	5,8	5,4
	или бег на 60 м (с)	9,8	9,2	8,8	12,0	11,8	11,2
	или бег на 100 м (с)	15,8	15,6	14,7	18,2	18,0	17,4
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.45	12.15	11.00
	или бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	-	-	-	22.10	21.25	19.15
	Бег на 3000 м (мин, с)	15.55	15.20	14.40	-	-	-
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	29.05	28.15	26.10	-	-	-
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2.5	3
	или плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	20	25	7	10	13
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	8	12	18	-	-	-

4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+6	+8	+12	+6	+10	+14
5	Прыжок в длину с разбега (см)	296	312	352	222	242	302
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	158	166	182	126	144	162
	или метание мяча весом 150 г (м)	24	29	36	18	22	28
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	30	40	15	20	30
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	9	6	7	9
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	14	14	14
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств							