

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом школьного отделения для обучающихся с умеренной, тяжелой умственной отсталостью, тяжёлыми множественными нарушениями развития государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Псковской области «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения»
Протокол от «26» августа 2021 г. №1

УТВЕРЖДЕНА:

приказом государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Псковской области «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения»
от «26» августа 2021 г. № 24-ОД

Дополнительная адаптированная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Бочча»

для обучающихся с умеренной, тяжелой умственной отсталостью,
тяжёлыми множественными нарушениями развития

Составитель: педагог
дополнительного образования
Мезенцев Владимир Иванович

Псков, 2021

1. Общие сведения:

Наименование курса дополнительного обучения: Игра «Бочча»
Даты реализации - 2021-2022 учебный год
Форма организации деятельности – кружок
Итоговая аттестация – праздник - соревнование.
Общее количество детей – 10
Недельная нагрузка: 4.5 часа
Годовая нагрузка на одну группу: 76,5 часов
Общее количество часов в год для всех обучающихся – 153 часа

Группа 1:

1. Фоменков Глеб
2. Васильев Матвей
3. Никифорова Софья
4. Барышев Андрей
5. Денисьева Вера

Группа 2:

1. Иванова Вероника
2. Панова Варвара
3. Семенова Дарина
4. Бадикова Диана
5. Русинов Леонид

2. Пояснительная записка.

Данная программа предназначена для организации деятельности по физическому воспитанию, направлена на развитие физических и коммуникативных навыков обучающихся с выраженными нарушениями интеллекта, ТМНР. Адаптированная программа дополнительного образования составлена в соответствии с методическими рекомендациями по реализации дополнительных программ, способствующих реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья.

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бочча» носит физкультурно-спортивную направленность. Представленная программа обучения

рассматривает занятия игрой в бочча в качестве одной из методик физической реабилитации людей, имеющих ограничения физического и психического здоровья, а также как вид адаптивно-рекреационной деятельности. При разработке программы использованы современные тенденции развития бочча, передовой опыт обучения и тренировки игроков бочча, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Новизна данной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что она позволяет по-новому решать проблему дополнительного образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ). Обучение, воспитание обучающихся с выраженными нарушениями интеллекта, ТМНР представляет малоизученную и трудную проблему, которая находится в стадии разработки. Но уже сейчас она может и должна реализовываться в специальных (коррекционных) учреждениях.

Актуальность. Бочча единственная спортивная игра, в которую могут играть учащиеся с тяжелыми множественными нарушениями развития. В связи с тем, что отсутствуют программы дополнительного образования для обучения игре бочча, проблема разработки, апробации и внедрения крайне актуальна.

Отличительной особенностью программы «Бочча» является то, что она даёт возможность каждому учащемуся с ОВЗ, не зависимо от уровня физической подготовленности, овладеть навыками игры.

Бочча предполагает обязательный учёт индивидуальных возможностей и особенностей каждого обучаемого при выборе темпа, методов и способа обучения, обеспечивает ситуацию успеха каждому обучающемуся, рост его личностных достижений в физкультурно-спортивной деятельности, адаптации в социуме. Занятия бочча способствуют формированию настойчивости, смелости, решительности, честности, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования педагогически целесообразна, т.к. являясь составной частью общего педагогического процесса учреждения, позволяет обучающимся с ОВЗ овладевать жизненно необходимыми социальными умениями навыками.

Программа обучения игре «бочча» ориентирована на обучающихся с умеренной, тяжелой умственной отсталостью, тяжёлыми множественными нарушениями развития с 7 до 18 лет. Обучающиеся с нарушениями интеллекта в умеренной, тяжелой степени, тяжёлыми множественными нарушениями развития испытывают затруднения при усвоении общественного опыта, при взаимодействии с взрослыми и сверстниками, выполнении действий по подражанию и словесной инструкции. Характерно нарушение или недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации, движения рук бывают неловкими, действия несогласованными, часто не выделяется ведущая рука. Помимо нарушений в двигательной сфере есть множественные сопутствующие соматические заболевания.

Цель программы: укрепление психического и физического здоровья учащихся с ОВЗ через занятия бочча.

Основные задачи:

Обучающие задачи:

1. Способствовать овладению обучающимися правилами спортивной игры «Бочча».
2. Формирование умений выполнять действия различной координационной сложности по их демонстрации, словесному описанию.
3. Формирование эмоционально-волевых качеств: чувства удовлетворения от полученного результата, умения преодолевать трудности, чувствовать себя сильным, ловким и выносливым.
4. Формирование спортивных навыков, умения рационально проявить себя в процессе игры, соревнования, стремлением показать свой лучший результат.

5. Подготовка обучающихся к участию в соревнованиях на городском и региональном уровнях.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям по бочче;
2. Воспитание у обучающихся чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;
3. Воспитание основных физических качеств выносливости, ловкости, гибкости.
4. Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности.
5. Воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
6. Воспитание моральных и волевых качеств, чувство коллективизма

Развивающие задачи:

1. Развитие у обучающихся способности ориентироваться в различных социальных ситуациях, участвовать в них или отказываться от этого, обосновывая при этом свой выбор.
2. Развитие коммуникативных способностей (слушать собеседника, объяснения тренера; задавать вопросы по ходу разучивания упражнений; вступать в диалог с другими участниками соревнований; выяснять причины низкой оценки выступлений; правильно выполнять просьбы и обоснованные требования окружающих).
3. Развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости.
4. Развитие умения думать, умения исследовать, умения общаться, умения взаимодействовать и доводить дело до конца.

Коррекционные задачи:

1. Формирование и закрепление эмоционально-позитивных установок в самооценке обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
2. Подготовка обучающихся к самостоятельной жизни: адекватное вхождение в систему социальных отношений при взаимодействии друг с другом и педагогом в процессе тренировок и соревнований.
3. Создание условий для самореализации обучающихся.
4. Развитие навыков самоорганизации, самоуправления, самоконтроля.
5. Преодоление недостатков психического и физического развития обучающихся.

Планируемые результаты обучения.

Знать:

- гигиенический режим обучающегося (режима дня, питания, сна, зарядки);
- правила безопасности на занятиях «Бочча»;
- гигиенические требования на занятиях «Бочча»;
- правила соревнований;
- требования к поведению спортсменов на соревнованиях;
- терминологию, применяемую в игре бочча.

Уметь:

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

Условия реализации программы.

Набор и формирование групп осуществляется на добровольной основе с учетом рекомендаций консилиума специализированного структурного подразделения. Предполагаемый объем учебного времени – 4 - 4.5 часа в неделю. Продолжительность занятия по времени - 45 минут.

Содержание программы ориентировано на группы в количестве от 5 до 10 человек. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Программу реализует педагог дополнительного образования. Занятия организуются с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья учащихся. На практических занятиях с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта средствами игры бочча происходит физическая реабилитация и социальная адаптация учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Проверка знаний и умений учащихся осуществляется на каждой тренировке, как по теоретической подготовки, так и по общей и специальной физической подготовке, а также необходим постоянный медицинский контроль. К тренировкам по бочче допускаются обучающиеся при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятий адаптивной физкультурой и спортом.

Занятия проводятся в спортивном зале, оснащенный в соответствии с требованием.

Корт и его оборудование

1.1. Корт прямоугольный: в ширину - 3.66 метра, в длину - 18.29 метров.

1.2. Поверхность ковровое покрытие, деревянный пол или линолеум.

- При наличии корта:

1.3. Ограничения корта - боковые и торцевые стены, которые сделанные из дерева. Высота торцевой стены – 15 см. Высота боковой стены – 15 см скреплены снаружи железными уголками.

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

1.5. Корт имеет 3 линии: - две расположены на расстоянии 3.05 метра от каждой торцевой стены (две линии фолов); - третья расположена на середине площадки (минимальная дистанция, за которую следует бросать Паллино в начале каждого тура). 20 м 1 2 3 4 м А В С D , 3,05 м, 3,05 м ш 10м. Разметка корта (А) с этой стороны площадки игроки кидают Паллино и мячи в сетах: первом, третьем, пятом, и т.д. (Д) с этой стороны площадки игроки кидают Паллино и мячи в сетах: втором, четвертом, шестом, и т.д.

1.6. Около кортов определены места для спортсменов.

2. Инвентарь

2.1. В игре используются 8 шаров и один целевой шар меньшего размера или белого цвета, который называется паллина (джек, кью, биби, и др.). У каждой команды по 4 шара, разных цветов, чтобы можно было отличить шары одной команды от шаров другой команды. Большие шары имеют отличительные линии, благодаря которым игроки одной и той же команды могут различать свои собственные шары. Шары набивные и пластмассовые. Они одинакового размера. Размер шаров в диаметре 110 мм.

Цвет шаров: синий, красный.

Размер паллино 63 мм.

Цвет паллино белый.

2.2. Прибор для измерения расстояния – рулетка.

3. Экипировка

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

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

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

Учебный план:

Количество часов в год – 153 (одна группа 76,5)

	Разделы и занятия	Группа 1		Группа 2	
		дата	часы	дата	Часы
1.	Тема:1 Техника безопасности.	10.09	2.25	10.09	2.25
2.	Тема:2 Изучение инвентаря.	17.09	2.25	17.09	2.25
3.	Тема:3 Изучение правил. Занятие 1	24.09	2.25	24.09	2.25
4	Тема:3 Занятие 2	01.10	2.25	01.10	2.25
5	Тема:3 Занятие 3	08.10	2.25	08.10	2.25
6	Тема:4 Бросок мяча «паллино». Занятие 1.	15.10	2.25	15.10	2.25
7	Тема:4 Бросок мяча «паллино». Занятие 2.	22.10	2.25	22.10	2.25
8	Тема:5 Бросок мяча «бочче» на точность. Занятие 1.	29.10	2.25	29.10	2.25
9	Тема:5 Бросок мяча «бочче» на точность. Занятие 2	12.11	2.25	12.11	2.25
10	Тема:6 Бросок мяча «бочче» с отскоком. Занятие 1.	19.11	2.25	19.11	2.25
11	Тема:6 Бросок мяча «бочче» с отскоком. Занятие 2.	26.11	2.25	26.11	2.25
12	Тема:7 Бросок мяча «бочче» с отскоком от бортиков. Занятие 1.	03.12	2.25	03.12	2.25
13	Тема:7 Бросок мяча «бочче» с отскоком от бортиков. Занятие 2.	10.12	2.25	10.12	2.25
14	Тема: 8 Катание мяча «бочче». Занятие 1.	17.12	2.25	17.12	2.25
15	Тема: 8 Катание мяча «бочче». Занятие 2.	24.12	2.25	24.12	2.25
16	Тема: 8 Катание мяча «бочче». Занятие 3.	14.01	2.25	14.01	2.25
17	Тема: 9 Броски в цель мяча «бочче». Занятие 1.	21.01	2.25	21.01	2.25
18	Тема: 9 Броски в цель мяча «бочче». Занятие 2.	28.01	2.25	28.01	2.25
19	Тема: 9 Броски в цель мяча «бочче». Занятие 3.	04.02	2.25	04.02	2.25
20	Тема: 10 Выбивание шара другой команды. Занятие 1.	11.02	2.25	11.02	2.25
21	Тема: 10 Выбивание шара другой команды. Занятие 2.	18.02	2.25	18.02	2.25
22	Тема: 10 Выбивание шара другой команды. Занятие 3.	25.02	2.25	25.02	2.25
23	Тема: 10 Выбивание шара другой команды. Занятие 4.	04.03	2.25	04.03	2.25
24	Тема: 11 Выбивание шара «паллино» Занятие1.	11.03	2.25	11.03	2.25
25	Тема: 11 Выбивание шара «паллино» Занятие2.	18.03	2.25	18.03	2.25
26	Тема: 11 Выбивание шара «паллино» Занятие3.	08.04	2.25	08.04	2.25
27	Тема: 11 Выбивание шара «паллино» Занятие4.	15.04	2.25	15.04	2.25
28	Тема: 12 Подвижные игры на точность и развитие глазомера. «Попади в мяч» Занятие 1	22.04	2.25	22.04	2.25
29	Тема: 12 Подвижные игры на точность и развитие глазомера. «Попади в мяч» Занятие 2	29.04	2.25	29.04	2.25
30	Тема: 12 Подвижные игры на точность и развитие глазомера. «Точно в цель» Занятие 1	06.05	2.25	06.05	2.25

31	Тема: 12 Подвижные игры на точность и развитие глазомера. «Точно в цель»» Занятие 2	13.05	2.25	13.05	2.25
32	Тесты	20.05	2.25	20.05	2.25
33	Соревнования на первенство группы.	27.05	2.25	27.05	2.25
34	Соревнования на первенство ЦЛП	03.06	2.25	03.06	2.25
			76.5		76.5
ИТОГО		153ч.			

Содержание программы

I. Основы знаний

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

1. Гигиенический режим учащихся (режима дня, питания, сна, зарядки).
2. Правила безопасности на занятиях «Бочча».
3. Гигиенические требования на занятиях «Бочча».
4. Изучение правил соревнований.
5. Поведение спортсменов на соревнованиях.
6. Терминология.
7. Наблюдение за тренировками команд высшего класса и отдельных игроков.

II. Разминочные упражнения

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

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

III. Индивидуальная подготовка обучающихся

3.1 Техническая подготовка

1. Катание малого (белого) мяча «паллино»:

- а) ограниченное пространство;
- б) в различные части игровой площадки;
- в) в цель.

2. На средней линии «В» «С» чертится круг, туда помещается паллино.

Задачи:

- а) - задеть паллино;
- б) - сбить паллино;
- в) - положить свой мяч как можно ближе к паллино.

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

Задача:

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

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

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

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

Задача: бросать Бочче в боковую стенку так, чтобы он, отлетая (отскакивая) от стены, сбивал или задевал мяч соперника или свой мяч. Тем самым, занимая выгодную позицию к паллино.

3.2 Тактическая подготовка.

1. Катание шара вдоль борта с выбиванием шара соперника.

2. Удар шара соперника отскоком от борта.

3. Выбивание шара соперника для создания выгодной ситуации для своей команды:

- а) шары соперника закрываю паллино;
- б) шары соперника находятся ближе шаров бросающего игрока.

4. Катание шара с целью попасть в другой шар.
5. Выбивание паллино:
 - а) два и более шара соперника находятся ближе к паллино;
 - б) паллино находится перед шаром соперника.

IV. Подвижные игры на точность и развитие глазомер.

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

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

Правила:

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

2. Подвижная игра. «Метко в цель». Площадка, зал. Мячи Б/тенниса- по количеству в половину играющих и 10 городков. Посередине площадки проводится черта вдоль которой ставится 10 городков. Играющие делятся на 2 команды и располагаются шеренгами одна против другой на противоположенных сторонах площадки. Участники одной команды получают по мячу.

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

Правила:

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

V. Соревнование

Командные игры бочча.

- а) Одиночные.
- б) Парные.
- в) Командные (четыре игрока)

Оценочные и методические материалы

Методическое обеспечение программы.

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

Особенности организации занятий в бочче с учащимися, имеющими ограниченные возможности здоровья:

- доступность игры;

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

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

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

Используемая терминология (определения):

Игрок - любое лицо, играющее в бочча.

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

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

Паллино - маленький сигнальный мяч.

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

Шар считается «мертвым» если он был изъят из игры. Судья может изъять мяч в случаях: штрафа, если мяч улетел из площадки, если кто-то (игрок, капитан, тренер, зритель) оттолкнул его с места или помешал его свободному движению.

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

Рикошетный бросок - игра мячом от боковой стенки.

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

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

Фол - нарушение правил, за которое назначается наказание.

Список литературы.

1. Бочче - программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады / Под редакцией Бойко О.Я. Екатеринбург, 2010.
2. Ванюшкин, В. А. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими недостатки интеллектуального развития: Учебно-методическое пособие для студентов, специалистов коррекционной педагогики. Екатеринбург: ЕФ УралГУФК, 2007. (интернет-ресурс <http://www.slideshare.net/Stahlhammer/ss-11149898>)
2. Полевщиков М.М., Устыменко О.Н. Бочче. Официальные правила игры и проведение соревнования Специальной Олимпиады России. – М.: ООБОПИСУО «Специальная Олимпиада России», 2005, -30с.

Способы определения результативности

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия;
- спортивные праздники;
- участие в районных и городских спартакиадах для лиц с ОВЗ;

Соревнование.

- а) Одиночные.
- б) Парные.
- в) Командные (четыре игрока)

Приложение

Упражнения для разминки.

Бег.

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

Упражнения для разминки Прыжковые.

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 90° (180°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

Упражнения для разминки мышц рук.

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

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

Упражнения для разминки мышц туловища.

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

Упражнения для разминки мышц ног.

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.
2. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.
3. То же, но смена ног прыжком.
4. То же, но выпад ногой в сторону.
5. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.
6. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.
7. Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.
8. Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.
9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.
10. Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.
11. Отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее — поднимание на носках.
12. Наклоны туловища до касания руками пола.