

**ГБПОУ «Ессентукский центр реабилитации
инвалидов и лиц с ограниченными
возможностями здоровья»**



БОЧЧА

**Учебно-методические рекомендации
для инструктора по адаптивной
физической культуре**

Развитие спорта для лиц с **ограниченными возможностями здоровья** основывается на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом. Для обучающихся с **ограниченными возможностями здоровья** организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

В нашей деятельности учтены все



ВОЗМОЖНОСТИ как для осуществления интеграции, так и условия для повышения уровня

методической обеспеченности учебно-тренировочного процесса.

При организации **работы** по адаптивному спорту и адаптивной физической культуре необходимо учитывать, что все объекты спорта должны отвечать установленным требованиям об обеспечении беспрепятственного доступа

инвалидов. Соответственно, при формировании бюджетов учреждений, осуществляющих деятельность по адаптивному спорту и адаптивной физической культуре необходимо предусматривать средства на обеспечение доступа инвалидов на спортивные объекты (спецтранспорт и оборудование, расходы на обустройство паркетов и подъемников и прочее).

В основу **программы** положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические **разработки по бочча** отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов по виду спорта **бочча**.

В **программе** даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной **работы на разных её этапах**, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Рабочая дополнительная образовательная программа по бочча для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон РФ «**Об образовании**» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

2. **ФГОС образования** для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья от 19.12.2014

3. Примерная адаптированная основная **образовательная программа образования** обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на основе **ФГОС образования** обучающихся с ограниченными возможностями здоровья). Далее **ПрАООП**.

4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих **образовательную** деятельность по адаптированным основным **общеобразовательным программам** для обучающихся с ОВЗ» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26).

Актуальность программы:

Физическое воспитание является важной составляющей в обучении и воспитании **ребят с ограниченными возможностями здоровья**. Данная **программа** решает проблемы занятости **обучающихся** в свободное от учебного процесса время, облегчает процесс адаптации в социуме, помогает реализовать интерес обучающихся на практике, значительно

расширяет **возможности** коррекционно-педагогического воздействия. Физическое воспитание имеет большие **возможности** в коррекции дефектов психофизического развития обучающихся. Занятия по **бочча** направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, **выработку** жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Актуальность данной **программы** заключается в том, что адаптивная физкультура и приобщение к здоровому **образу жизни обучающихся** способствуют полному раскрытию физических **возможностей**, позволяют испытать чувство радости, полноты жизни. Ребята с нарушениями ОДА и другими видами нарушений, с помощью спорта получает **возможность самореализовываться**, совершенствоваться как личность, расширить свои социальные контакты и **возможности**. Занятия по **бочча** направлены не только на коррекцию дефектов физического развития и моторики, но и укрепление здоровья, **выработку** жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Все это позволяет повысить уровень адаптивной **работы** и обеспечит в дальнейшем успешную социализацию и полноценное участие в жизни общества **детей с ограниченными возможностями здоровья**.



Двигательная активность – важнейшее условие формирования **здорового образа жизни**. С одной стороны, использование специальных упражнений и средств

физической культуры с учетом особенностей двигательной сферы **детей** будет способствовать совершенствованию существующих двигательных навыков, с другой – **разнообразие специально подобранных** общеразвивающих упражнений, направленных на развитие и совершенствование физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость и др., будут повышать **физическую работоспособность**, снижающуюся при патологических процессах и способствовать закреплению общеучебных умений и навыков, связанных с произвольной регуляцией деятельности.

Программа разработана с учетом особенностей моторики у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

4. **Разнообразие нарушений моторики**, обусловленное поражением центральной нервной системы, и **своеобразие** качественных нарушений движений, которое проявилось в том, что обучающиеся не могут быстро и точно начать движение, с трудом меняют быстроту, темп и ритм движения, испытывают трудности при выполнении противоположных и последовательных движений, плохо выполняют дифференцированные движения;

5. Стойкость нарушений отдельных компонентов движений: наличие патологического изменения тонуса в различных мышечных группах и содружественные движения, нарушающие точность и дифференцированность двигательного акта.

Приведенные данные **свидетельствуют**, что у многих обучающихся нарушено общее физическое развитие и подчеркивают правильность положения о том, что все виды физических нагрузок вне зависимости от целевого использования физических упражнений в различных предметных областях должны носить коррекционную и **оздоровительную направленность**. Отклонения в состоянии **здоровья** и физическом развитии не могут не влиять на умственную и трудовую **работоспособность**.

Цель: Создание условий для формирования, сохранения и укрепления физического, психического и социального **здоровья обучающихся с ограниченными возможностями**

здоровья. Создание воспитывающей среды, обеспечивающей осознанное стремление и практические навыки **здорового и безопасного образа** жизни через организацию физической деятельности, отличающейся **оздоровительным характером**, активным проживанием данной деятельности, прочувствование предметно-физических упражнений (*действий*) и сознательное применение их в различных жизненных ситуациях в свободное время.

Задачи:

1. Содействовать охране и укреплению **здоровья обучающихся**;
2. Знакомить с доступными способами укрепления **здоровья**, побуждать сознательно относиться к своему **здоровью**;
3. Развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести **здоровый образ** жизни на основе регуляции двигательной активности и т. д.;
4. Создавать условия для развития физкультурно-силовых способностей и физической самореализации **ребят** в различных видах и формах физической деятельности;
5. Обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
6. Учить организовывать и проводить физические упражнения и подвижные игры со

своими сверстниками, действовать по инструкции, строго соблюдая её в течение всего занятия.

7. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес к результатам своих занятий и к достижениям спортсменов;

8. Воспитывать положительные черты характера: организованность, дисциплинированность, самостоятельность, честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю, ответственное выполнение поручений: проявлять такие волевые качества как смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей, уверенность в своих силах, выдержка);

9. Воспитывать положительные эмоции, создающие бодрое жизнерадостное настроение;

10. Развивать способность воспринимать, чувствовать, и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений, позы, осанку, красоту костюмов, физкультурного инвентаря, окружающей обстановки.

Роль объединения дополнительного образования в образовательном процессе.

Игра **бочча** (боссе, распространенная в Европе как 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 обучающихся с **ограниченными возможностями здоровья**. Это средство при педагогически правильном, оправданном практическом использовании становится эффективным игровым методом коррекции физических недостатков обучающихся. «*Игровой метод*» предполагает не только какие-либо конкретные подвижные игры, но также и применение методических особенностей игры при выполнении любых физических упражнений. Такие упражнения, сохраняя свою сущность, приобретают **своеобразную игровую окраску**, привлекают **занимающихся ребят эмоциональностью**, доступностью, **разнообразием**, состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегченном виде, выполнять элементы изучаемых технических приемов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств, в первую очередь, развивают координационные способности.

При выполнении различных двигательных действий обучающиеся отличаются разными

координационными **возможностями**, как в количественном, так и в качественном отношении. Поэтому в самом общем виде под координационными способностями мы понимаем **возможности человека**, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию двигательного действия.

Уровень координации определяется объемом моторной памяти. Чем больше запас элементарных двигательных навыков, тем лучше выполняются сложные и сложно-координированные движения, тем выше координационные способности занимающихся (*Н. А. Бернштейн, 1947*).

Значение игры кроется в физиологической сущности координации, которая заключается в согласовании деятельности отдельных органов в целостном акте. Каждое двигательное действие имеет свой пусковой центр в мозгу; чем сложнее движение, тем большее движение афферентации, тем более высокоорганизованные отделы коры головного мозга участвуют в акте, тем более верхние уровни ЦНС берут на себя управление движением, тем сложнее взаимоотношения мышц-антагонистов, тем, естественно, сложнее координация.

Овладение навыками игры в бочча, посредством которой мы рассматриваем коррекцию координационных способностей детей с **ограниченными возможностями здоровья**,

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*). Этому подчинены также подводящие упражнения, которые развивают специальные координационные способности для конкретного приема; развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности, мышления.

Чтобы знания обучающихся были осознанными и отражали объективно существующую действительность, процесс обучения должен обеспечить опору их на ощущения. Прежде всего – это зрительный образ изучаемого действия; логический, основанный на объяснении; кинестезический образ или двигательное ощущение. То есть, один анализатор дополняет или заменяет другой и тем самым осуществляется механизм компенсации в познании.

Организация овладения двигательными действиями в процессе коррекции координационных способностей через игру в бочча имеет три основных этапа:

1. Этап начального разучивания.

Создаётся ориентировочная основа действия: показ захвата, способа держания паллино и **бочча**, исходного положения, в котором должен стоять игрок для того, чтобы подать шар.

2. Этап детализированного обучения.

Формируется первоначальное умение на основе сформулированного представления: тренировка основной фиксированной стойки у фаул-линии (стартовой линии, объяснение и показ подачи паллино и **бочча**, используя способ катания, тренировка в сочетании стойки и подачи, показ различных видов бросков. Здесь большое значение имеет контроль, осуществляемый органами чувств, за тем, как движение выполняется, насколько соответствует эталону (*представлению*). На основе этого корректируются неточности.

3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Двигательное действие совершенствуется путем многократного повторения: повторение захвата, фиксированной стойки, подачи паллино и **бочча** путем катания, знакомство с игровыми ситуациями, установлением мячей в разных позициях, объяснение стратегии для выигрыша.

В процессе коррекции координационных способностей учащихся с **ограниченными**

возможностями здоровья посредством игры в бочча из всего многообразия движения можно выделить наиболее простые (*элементарные*): для принятия стойки у стартовой линии необходимо поставить опорную ногу к линии, толчковую ногу – сзади, тело отклонить назад и отвести назад руку с **бочча**, затем плавно перенести тело вперед, подающую руку подвести к стартовой линии, при этом центр тяжести тела перенести с толчковой ноги на опорную; для захвата **бочча** кисть развернуть ладонью вверх, положить **бочча на ладонь**, обхватить шар таким **образом**, чтобы мизинец находился напротив большого пальца. Такой подход соответствует и дидактическим правилам «от простого к сложному» и «от известного к неизвестному», требующим учета в процессе изучения новых двигательных действий.

Таким **образом**, игра в **бочча** способствует коррекции координационных способностей **обучающихся с ограниченными возможностями здоровья** при использовании подготовительных упражнений (для развития физических качеств, подводящих упражнений и упражнений по технике, а также применение упражнений для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов и их многократного выполнения в сочетании с действиями с шаром.

Задачи начального периода специализации:

- укрепить **здоровье**;
- повысить уровень общей и специальной физической подготовленности;
- создать условия для развития коммуникабельности, формирования коммуникативных навыков;
- развивать волевые качества;
- осваивать правильную технику исполнения элементов начального обучения.

Задачи этапа углублённой специализации:

• повысить уровень функциональной подготовленности:

• создать условия для интеллектуального развития учащихся:

- **сохранять здоровый образ жизни**;
- развивать волевые качества;
- создать условия для формирования коммуникативных навыков;
- совершенствовать навыки.

На каждом этапе обучения занятия имеют свою направленность.

Обучающихся необходимо заинтересовать, привить потребность в движении и научить приемам игры **бочча**. В работе нужно акцентировать внимание на развитии двигательных способностей и самостоятельности.

Отличительной особенностью **рабочей программы** по сравнению с примерной **программой** является коррекционная и практическая направленность, индивидуализация обучения. Методические **разработки** и практические исследования доказали необходимость организации **дополнительных занятий по бочча**, направленных как на коррекцию имеющихся у **обучающихся** с **ограниченными возможностями здоровья** нарушений в физическом развитии, так и на развитие физических качеств в целом. Специфика организации и структура занятий по **бочча** заключается в адаптированности средств физической культуры (*группы общеразвивающих упражнений*) к небольшому пространству. Этому способствует и смена положений тела в пространстве (*положение сидя, лежа, стоя*) и организация занятий на свежем воздухе.

Решение **лечебно-оздоровительных** задач предполагает включение таких упражнений, которые способствуют укреплению **здоровья обучающегося**, помогают развивать сердечно-сосудистую, дыхательную системы. Задача инструктора по физической культуре –

подобрать специальные упражнения, придав им комплексный характер, и постоянно использовать этот комплекс для исправления нарушений физического развития и моторики. Организация занятий в небольшом помещении также способствуют формированию умения владеть своими эмоциями, воспитывается дисциплинированность, сила воли, настойчивость, развивается чувство товарищества и взаимопомощи.

Методологической основой для организации занятий по **бочча** служат

1. Принципы АФК:

принцип **оздоровительной направленности**;

принцип социализации обучающегося;

принцип всестороннего развития личности.

2. Соблюдение требований к физкультурным занятиям:

доступность содержания предлагаемых сведений (конкретность материала, его связь с жизненным опытом, использование наглядных средств и др.);

увлекательность, эмоциональность содержания и формы **работы**, использование элементов игры и соревновательности;

обеспечение интеллектуальной активности обучающихся;

четкость выводов, содержащих рекомендации по социально-нормативному поведению школьников:

систематичность и **разнообразие** повторения усвоенных норм поведения (предложение обучающимся передать содержание нормативной информации другим лицам, разъяснить её смысл младшим школьникам, использовать её для контроля и самоконтроля, оценки и самооценки поведения в различных ситуациях



