**Министерство социального развития Новосибирской области**

**государственное автономное стационарное учреждение социального обслуживания Новосибирской области**

**«Ояшинский детский дом-интернат для умственно отсталых детей»**

**инструктивно – методические материалы**

**для родителей (законных представителей) по вопросам применения адаптивной физической культуры как средства реабилитации и социальной адаптации детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья № 1**

**(общая физическая подготовка, легкая атлетика, бочче)**

Разработана в рамках проекта «Мы тоже хотим побеждать: адаптивная физическая культура для полноценной жизни»

Новосибирская область

2017 г.

Содержание

**Предисловие** ……………………………………………………………………………………3

**Общая физическая подготовка.** *Непряхин А.А, педагог дополнительного образования ГАСУСО НСО «Ояшинский детский дом-интернат для умственно отсталых детей», исполнительный директор Новосибирского регионального отделения «Специальной Олимпиады России»*

Занятия на свежем воздухе…………...…………………………………………………4

Занятия с тяжестями……….. …………………………………………………………...5

Занятия в помещении…………..………………………………………………………..6

Подвижные игры ………………………… ……………………………………………..6

Заключение ……………………………………. ………………………………………..7

**Легкая атлетика.** *Непряхин А.А, педагог дополнительного образования ГАСУСО НСО «Ояшинский детский дом-интернат для умственно отсталых детей», исполнительный директор Новосибирского регионального отделения «Специальной Олимпиады России»*

Занятия бегом…………………………….…………………………...............................8

Дыхание при беге …………………………………..……………………………………9

Беговые занятия …………………………………………………………………………9

Бег по дистанции..……………………………………………......................................11

Заключение ……………………………………………………………………………..12

**Бочче.** *Непряхин А.А, педагог дополнительного образования ГАСУСО НСО «Ояшинский детский дом-интернат для умственно отсталых детей», исполнительный директор Новосибирского регионального отделения «Специальной Олимпиады России»*

Развитие координационных способностей детей через игру в бочче…….………………..13

Организация занятий ………….……………………………………………………………….14

Планирование ……………………………………………………….………………………….15

Игровые упражнения на тренировках по бочче ……………………………………………...18

Развитие индивидуальных навыков игры в бочче …………………………………………...20

Заключение ……………………………………………………………………………………..21

**ПРЕДИСЛОВИЕ**

**Инструктивно – методические материалы подготовлены для методического обеспечения родителей (законных представителей) по вопросам применения адаптивной физической культуры как средства реабилитации и социальной адаптации детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья** их практической подготовленности к самостоятельному, компетентному осуществлению данной работы. Пособие состоит из методических материалов, посвященных организации тренировочных мероприятий по двигательной активности среди детей-инвалидов, имеющих серьезные нарушения в психическом и физическом развитии.

Материалы составлены с целью:

повышения компетентности родителей (законных представителей), по вопросам организации занятий по адаптивной физической культуре и спорту с детьми, формированию у них мотиваций и целевых установок на двигательную активность.

Задачи:

- расширить представление родителей (законных представителей) детей - инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья об адаптивной физической культуре;

- оказывать консультативную и методическую помощь родителям (законным представителям) детей с ограниченными возможностями здоровья по вопросам реабилитации, социализации и физическому развитию детей;

- способствовать формированию у детей двигательных навыков, улучшению координации движений, увеличению силы и выносливости мышц с учетом индивидуальных возможностей;

- способствовать формированию и развитию у детей коммуникативных функций и способности взаимодействовать со сверстниками;

- формирование здорового образа жизни, профилактика заболеваний у детей посредством адаптивной физической культуры.

Данное инструктивно-методическое пособие является средством формирования у ребенка тех навыков и умений, которые он готов воспринять, а не средством лечения причин его отставания, предназначено для работы с детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ (умственная отсталость).

Инструктивно-методическое пособие включает в себя:

* Общая физическая подготовка.
* Легкая атлетика.
* Бочче.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

*Непряхин А.А, педагог дополнительного образования ГАСУСО НСО «Ояшинский детский дом-интернат для умственно отсталых детей», исполнительный директор Новосибирского регионального отделения «Специальной Олимпиады России»*

Физические упражнения, бег, гимнастика, подвижные игры и многое, многое другое является основой физического развития вашего ребенка и объединяется одним понятием – общая физическая подготовка. Это базовое развитие ребенка, фундамент, на котором можно будет строить уже более качественную подготовку в любом виде занятий физической культурой и спортом.

**Занятия на свежем воздухе.**

Занятия на свежем воздухе включают в себя прогулки в парковой или лесопарковой зонах, игры на детских площадках с применением расположенных на них спортивных снарядах и приспособлениях и являются неотъемлемой частью общей физической подготовки ребенка.

**1.** **Прогулки.** Лучше всего гулять с ребенком в парке в дневное время с каждым разом увеличивая расстояние прогулки от 150-200 метров до одного или нескольких километров. Очень полезно во время прогулки ненавязчиво, в игровой форме совершать с ним небольшие пробежки по принципу - кто быстрее добежит до дерева или догони меня. Такие упражнения будут способствовать укреплению мышц ног, развитию дыхательной системы и повышению общего самочувствия организма.

**2.** **Возьмите с собой воду или напитки.** На прогулках или пробежках на свежем воздухе ребенок обязательно будет ощущать жажду. Для ее утоления можно брать с собой воду или напитки. Напитки желательно должны быть как можно менее сладкие и не газированные. Нельзя брать с собой очень холодную воду, тем более в термопакетах.

**3. Соблюдайте безопасность.** Всегда узнавайте прогноз погоды перед выходом на прогулку, а так же планируйте время выхода. Оно не должно быть позже 16.00 для того чтобы не оказаться на улице в темное время суток.

**Примечание.** В целях безопасности для прогулок необходимо запастись мазью или аэрозолью от комаров, мошки и клещей.

**4. Занятия гимнастикой.** Очень полезно на прогулках и пробежках на свежем воздухе заниматься вместе с ребенком гимнастическими упражнениями, показывать ему какие упражнения надо делать, как и в какой последовательности. Предлагаем перечень упражнений для занятий (упражнения перечислены по очереди их выполнения):

- вращения головой вправо, влево;

- вращение прямыми руками вперед, назад;

- маховые движения прямыми руками вперед, назад (одна рука вверху, одна рука внизу попеременно);

- наклоны туловища вправо, влево (одна рука на поясе, вторая прямая вверху);

- вращение тазом, руки на поясе;

- вращение туловищем в наклоне «мельница»;

- наклоны туловища (руки за спину, ноги в стороны);

- наклоны туловища вперед (руки согнуты в локтях, ноги как можно шире расставлены);

- наклоны туловища вперед, ноги вместе;

- приседания, руки вперед;

**Примечание:** Все упражнения можно выполнять в виде игры, каждое упражнение выполнять не более 6-8 раз.

**Занятия с тяжестями.**

**1. Упражнения с гантелями.** Для укрепления мышц рук и ног мы рекомендуем для занятий с ребенком применять гантели с небольшим весом (не более 1,5 – 2,0 кг, а на ранней стадии не более 1,0 кг). Перечень упражнений с гантелями может быть самым разнообразным, и зависит от физического состояния ребенка и его функциональных возможностей. Перечень базовых упражнений:

- сгибание вытянутых вперед рук в локтях попеременно, правой и левой рукой и одновременно обоими;

- разведение прямых рук, вытянутых вперед в стороны;

- разведение прямых рук, вытянутых вперед, вверх, вниз попеременно.

- сгибание и разгибание в локтях прямых рук, вытянутых вверх, за голову по очередно правой и левой рукой ;

- тоже самое одновременно;

- махи прямыми руками вверх-вниз (руки внизу, вдоль туловища);

- наклоны туловища вверх-вниз (руки с гантелями вдоль туловища);

- приседания (ноги вместе, руки с гантелями прижаты к груди);

- приседания (ноги вместе, руки согнуты в локтях за голову);

- прыжки на месте вверх (руки с гантелями прижаты к груди);

**2. Соблюдайте безопасность.** Занятия с различными видами тяжестей всегда относятся к травмоопасным. Ребенок может ударить себя гантелями или уронить их себе на ноги или на голову. Для того чтобы это не случилось необходимо:

а) не оставлять ребенка одного во время занятия;

б) контролировать и страховать выполнение упражнений ребенком;

в) не допускать большого количества повторений того или иного упражнения;

г) обязательно проследить, что ребенок обут в спортивную обувь, занятия в тапочках, сланцах или сандалиях недопустимо;

**Примечание:** Все упражнения выполняются только после небольшой пробежки и выполнения разминочных упражнений по 4-6 раз.

**Занятия в помещении.**

Занятия общей физической подготовкой можно проводить не только на свежем воздухе, а также и в помещении. Для постоянных занятий с ребенком при неблагоприятных погодных условиях можно использовать различные помещения, как бытовые, так и специализированные. В случае недоступности специализированных помещений (спортивных и тренажерных залов, закрытых беговых манежей, кортов и бассейнов) вполне допустимы занятия в домашних условиях. В просторной комнате, предварительно хорошо проветренной и приготовленной для занятия.

**1. Форма одежды для занятий.** Одеваться для занятий необходимо, в зависимости от формы и места проведения, необходимо в спортивную форму не стесняющую движения, хорошо согревающую (в холодное время года) или наоборот проветриваемую и охлаждающую (в жаркое время года). Обувь подбирать спортивную, не высокую, без каблуков и не стесняющую ступни ног.

**2. Чередуйте занятия.** Физические занятия являются очень энергозатратным и утомительным родом деятельности для ребенка. Занимаясь физической культурой ребенок может переутомиться как физически, так и эмоционально. Выполняя регулярно одни и те же упражнения у него падает интерес к занятиям. И поэтому для более эффективных занятий нужно как можно чаще чередовать виды занятий и упражнений. Это не будет способствовать эмоциональному утомлению ребенка. Занятия ему не наскучат и не надоедят. Каждый раз ребенок будет заниматься чем - то новым, и это повысит его интерес к физическим занятиям в частности и к физической культуре в целом.

**Подвижные игры**

Неотъемлемой часть общефизической подготовке являются подвижные игры. Они служат развитию координации, быстроты, выносливости, а так же очень эмоциональны и увлекательны. Дети с удовольствием играют в игры. Для этого не нужно специализированых полей и площадок, достаточно просто ровной площадке во дворе или на улице и любой мяч или другой инвентарь общего пользования.

Подвижные спортивные игры так же способствуют общению детей между собой, навыкам поведения в коллективе, выработки таких качеств, как стремление к победе, помощи друг другу и сплоченности внутри команды.

**Заключение**

Занятия физической культурой, общей физической подготовкой очень благоприятно сказывается не только на физических данных ребенка, способствует его физическому развитию, но и что самое главное, вырабатывает в ребенке все те качества столь необходимые ему для достижения профессиональных, жизненных и духовных высот в жизни. Закладывает фундамент всей жизни человека в будущем.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.**

*Непряхин А.А, педагог дополнительного образования ГАСУСО НСО «Ояшинский детский дом-интернат для умственно отсталых детей», исполнительный директор Новосибирского регионального отделения «Специальной Олимпиады России»*

**Занятия бегом.**

Легкая атлетика является одним из самых древних и массовых видов спорта. Бег по стадиону, по пересеченной местности, в парке, в лесу очень доступен и полезен. Начинать заниматься легкой атлетикой можно практически в любом возрасте. И чем раньше вы приобщите своего ребенка к этому виду спорта, те лучше.

Для занятий бегом подходят любые трассы с практически любим покрытием, начиная от брусчатки и заканчивая тартановыми дорожками. Главное чтобы они были доступны, безопасны и приемлемы для бега.

**1. Определите место занятий.** Чтобы ваш ребенок стал регулярно заниматься легкой атлетикой, определите для начала вместе с ним место занятий. Это может быть школьный стадион, близлежащий парк, даже детская площадка или спортивный городок во дворе микрорайона. Главное достоинство должно заключаться в его близости от места проживания и шаговой доступности. Самым неподходящим для занятий бегом может служить асфальтированные или бетонные дорожки. Во первых на них ребенок если упадет, то может получить значительную травму ноги, колена, туловища и рук, а также при беге по такому твердому покрытию забивают мышцы ног и после занятия ребенок может пожаловаться на боли в ногах.

**2.** **Спланируйте время занятий.** С самого начала нужно определиться, по каким дням и во сколько вы будете заниматься. На начальном этапе достаточно трех раз в неделю, например: понедельник, среда, пятница или вторник, четверг, суббота. Возможны, конечно, и иные варианты, но эти наиболее распространенные и приемлемые в практике. По времени наиболее эффективным для занятий признано время с 10 до 13 часов дня. В это время организм менее всего утомлен и активен. Занятия в этот промежуток времени наиболее полезны и эффективны в плане достижения результатов. Конечно занятия в другое время так же приемлемы и полезны и возможны. Все зависит от конкретных условий, в которых вы находитесь.

**3. Научите ребенка правильно бегать.** Бег, как это не странно, тоже имеет свою технику. И правильно бегать могут далеко не все. А среди начинающих практически никто. Для начала попробуйте сами проанализировать, как вы бежите или бежит ваш ребенок. Это очень важно для работы мышц рук и ног. Бег должен быть плавным и равномерным, руки должны во время бега двигаться вдоль туловища, согнутые в локтях. И самое главное – это правильная работа ног. Ступня ноги ставиться на пятку и плавно, конечно, относительно плавно, переходит на носок ноги. В конце этого движения происходит отталкивание от грунта и совершается фаза полета, после чего происходит приземление на пятку другой ноги и все повторяется снова - с пятки на носок, отталкивание, фаза полета, приземление. Такой бег позволяет работать мышцам ног в комфортных условиях и сохранять свою эластичность на протяжении длительного времени.

**4. Ошибки при беге.** Самая распространенная ошибка при беге это постановка ноги сразу всей ступней на грунт. В этом случае нога резко натыкается на препятствие и происходит микро удар по мышцам ног. Количество таких ударов кратно количеству шагов при беге. При этом хорошо слышен удар ступни по грунту. Ребенок бежит, ударяясь всей ступней по покрытию. Такой бег влечет быстрое утомление, нарушение работы мышц ног, что приводит к их отрафированию и болезненным последствиям. Как правило, после неправильного бега ноги начинают болеть и двигаться становится очень трудно. Поэтому, чтобы ребенок не потерял интерес к беговым занятиям, контролируйте технику бега, следите за правильностью постановки ступни. Идеальный бег заключается в плавном, бесшумном преодолении дистанции.

**Дыхание при беге.**

**1. Научите ребенка правильно дышать.** Самым распространенным мифом о правильном дыхании во время бега считается мнение что вдыхать воздух нужно через нос, а выдыхать через рот. Это мнение, неизвестно кем открытое и поддерживаемое очень большим количеством «специалистов-теоретиков» от спорта является не просто ошибочным, а губительным для организма человека. Не в даваясь в теорию биохимии и физиологии можно точно сказать только одно, дышать при беге, коротком, среднем или длительном, не важно, нужно и ртом и носом одновременно чтобы насытить кровь в организме как можно большим количеством кислорода, так необходимого для обмена веществ в организме. Поэтому внимательно следите, как дышит ваш ребенок во время бега, это очень важно в процессе занятия.

**Беговые занятия**

**1. Разминка.** Любые беговые занятия начинаются с небольшой пробежки, которая подготавливает организм к занятию бегом. Ее продолжительность варьируется на начальном этапе подготовки от 3 до 5 минут медленного, спокойного бега. После этого вам необходимо сделать с ребенком общие развивающие упражнения. Перечень таких упражнений хорошо изложен в разделе «Общая физическая подготовка» и поэтому не требует повторения. Старайтесь делать эти упражнения вместе с ребенком. Показывая ему правильность их выполнения.

**2.** **Прыжковые упражнения.** В методике проведения занятий по легкой атлетике немаловажную роль играют прыжковые упражнения, которые играют очень большую роль в процессе занятий. Как правило ребенок гипер активен в двигательном плане и такие упражнения, связанные и различными прыжками, необычными движениями и бегом, воспринимает очень хорошо, что дает возможность не только тренировать большинство мышц организма, но и повышает эмоциональный настрой на занятие. К таким упражнениям относятся:

- бег с высоко поднятыми коленями;

- бег на прямых ногах;

- бег с захлестыванием ног назад;

- прыжки приставными ногами правым боком;

- прыжки приставными шагами левым боком;

- прыжки правым левым боком поочередно;

- бег спиной;

- прыжки сидя вперед;

- прыжки сидя вправо влево;

- прыжки сидя в сторону;

- прыжки сидя спиной вперед;

- прыжки на одной ноге;

**Примечание:** Каждое упражнение делается на ровном покрытие, на отрезке 10-12 метров. Обратно ребенок возвращается шагом.

**3. Основная часть занятия.** Основная нагрузка на занятие осуществляется именно в этой части занятия. Здесь вы можете предложить ребенку делать пробежки по отрезкам, или пробежать полностью запланированную дистанцию или разбить ее на две части и т.д. Преодолевать необходимый отрезок он может в низком темпе, или в среднем темпе или в высоком, в зависимости от того плана, который вы наметили на занятие. Объем и продолжительность зависит от самочувствия вашего ребенка, погодных условий и той нагрузки, которую он получил на предыдущем занятие. Если есть признаки утомления и усталости, то лучше постараться снизить объем занятия или переключиться вообще совершенно на другую разновидность занятия, примером тому может стать спортивная или подвижная игра.

**4. Игры.** Любые беговые упражнения всегда рано или поздно начинают ребенку надоедать и чтобы разнообразить занятия и снять эмоциональную усталость от бега лучше всего переключить его внимание на спортивную или подвижную игру. Из практики занятий можно порекомендовать любые игры с мячом. Они доступны, просты и очень эмоциональны.

**5. Заминка.** В конце любого занятия по легкой атлетике необходимо сделать заключительное упражнение. Таким упражнение является заминка. Не зависимо от объема и интенсивности проведенного занятия ребенку необходимо в конце занятия сделать небольшую и очень медленную пробежку в течении 5-6 минут после чего перейти на шаг и закончить занятие. Это необходимо для вывода, накопившейся в мышцах молочной кислоты и вредных остатков обмена веществ.

**Бег по дистанции**

**1. Начальные занятия.** Первые, начальные занятия по легкой атлетике не должны превышать 45-50 минут. Где 15 минут занимает разминка, 25-30 минут основная часть занятия, где вы сможете научить ребенка основным упражнениям в беге и 5 минут заминка. Не нужно сразу нагружать ребенка большими нагрузками. Организм должен адаптироваться постепенно к занятиям. Поэтому начинайте с небольших пробежек, постепенно увеличивая дистанцию. Расстояние дистанции выбирайте в зависимости от возможностей вашего ребенка, не принуждайте его, пусть бег доставляет ему удовольствие и радость.

**2. Определите, какие дистанции бегать.** Организм каждого человека предрасположен к различным видам бега. Это бег на короткие дистанции (спринт), бег на средние дистанции и бег на длинные дистанции. Выбор дистанций зависит от многих факторов, это и фактура ребенка, его характер, желания, строение мышц и т.д. Если ваш ребенок взрывной, резкий и быстрый то скорее всего вашему ребенку лучше всего бегать короткие дистанции. Если ребенок имеет достаточную мышечную массу, он ровный в общении и в поведении, то ему предпочтительнее бегать средние дистанции (400,800,1500 метров). Ну и если ваш ребенок имеет худощавое строение, он легкий и выносливый, то ему лучше всего бегать длинные дистанции. Это общая схема, в которой могут быть исключения из правил, все зависит от возможностей. А главное от желания вашего ребенка.

**3. Спортивная одежда**. Для занятий легкой атлетикой лучше всего, в зависимости от времени года и погодных условий подходит облегающая, эластичная и хорошо «дышащая», то есть пропускающая испарения и пот из организма, одежда. В такой экипировке ребенку должно быть комфортно и незатруднительно выполнять все упражнения и задания, запланированные на занятие. Подобрать такую одежду лучше всего в специализированном магазине, проконсультировавшись с продавцами, которые помогут подобрать все необходимое.

**4. Беговая обувь.** Обувь для занятий бегом, особенно на начальном этапе, может быть не узкоспециализированной и приспособленной именно к той или иной беговой дисциплине, а вполне консервативная и доступная. Главное ее достоинство должно заключаться в ее удобстве для бега. Подойдет любая спортивная обувь без каблуков и высокой подошвы. Кроссовки должны подходить по размеру и соответствовать времени года, если занятия проходят на улице.

**Заключение**

Любые виды двигательной активности ребенка благоприятно влияют на рост и развитие его организма. Чем выше эта активность, чем лучше и успешнее развивается ребенок, становиться крепким и здоровым. И одним из основных видов двигательной активности как раз и являются занятия легкой атлетикой. Лучшего средства для полноценного развития организма просто не существует. Кроме этого такие занятия круглогодично на свежем воздухе очень хорошо закаливают организм и адаптируют его ко всем внешним факторам нашей среды обитания.

**БОЧЧЕ.**

*Непряхин А.А, педагог дополнительного образования ГАСУСО НСО «Ояшинский детский дом-интернат для умственно отсталых детей», исполнительный директор Новосибирского регионального отделения «Специальной Олимпиады России»*

Бочче... Его популярность растет с каждым годом. Игра бочче (bocce) – распространенная в Европе игра с шарами является видом спорта, признанным Международным Олимпийским комитетом. В России активно развивается в Санкт-Петербурге , Москве и других городах, том числе и в Новосибирске.

Стоит ли говорить о том, сколько радости и восторга испытывают игроки, получившие наибольшее количество баллов в конце фрейма. Но одно дело просто катать шары по площадке, а совсем другое — делать это более или менее профессионально, со знанием дела.

Систематические занятия бочче, оказывают всестороннее влияние на ребенка: совершенствуется функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физиче­ское развитие, способствует также воспитанию целого ряда положи­тельных качеств и черт характера: уважения к партнерам или соперникам в играх, созна­тельной дисциплины, активности, чувства ответственности.

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ЧЕРЕЗ ИГРУ В БОЧЧЕ.**

Содержание, форма и методические особенности позволяют рассматривать подвижную игру бочче в качестве одного из важнейших средств физического воспитания

«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. Они привлекают зани­мающихся детей 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 исполнители 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.

Организация овладения двигательными действиями в процессе коррекции координационных способностей через игру в бочче имеет три основных этапа.

**1. Этап начального разучивани**я.

Создается ориентировочная основа действия: показ захвата, способа держания паллино и бочче, исходного положения, в котором должен стоять ребенок, для того, чтобы подать шар.

**2. Этап детализированного обучения**.

Формируется первоначальное умение на основе сформулированного представления: закрепление основной фиксированной стойки у фаул-линии (стартовой линии), объяснение и показ подачи паллино и бочче, используя способ катания, 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 палино и бочче путем катания, знакомство с игровыми ситуациями, установлением мячей в разных позициях, объяснение стратегии выигрыша.

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 бочче способствует коррекции координационных способностей детей при использовании подготовительных упражнений (для разви­тия физических качеств), подводящих упражнений и упражнений по технике, а также приме­нении упражнений для развития физи­ческих качеств в рамках структуры технических приемов и их многократного выполнения в сочетании с действиями с шаром.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ.**

Каждое занятие с ребенком включает в себя обязательные элементы, а время, отведенное каждому элементу, зависит от следующих факторов.

1. **Цель занятия.** Обеспечьте участие ребенка в выработке целей и полном их осознании.
2. **Время, прошедшее с начала занятий**. В начале занятий большее внимание уделяется развитию практических навыков. К концу занятий важнее опыт практической игры.
3. **Уровень развития навыков ребенка**. Для детей с меньшими возможностями требуется больше практики в тренировке ранее изученных навыков.
4. **Присутствие родителей**. Чем больше родители занимаются с ребенком и чем больше индивидуальной качественной работы с ними проводится, тем быстрее спортсмены прогрессируют.
5. **Общее количество времени, затраченного на занятие**. Занятия не должны сильно утомлять ребенка и их продолжительность напрямую зависит от его самочувствия и эмоционального интереса к игре.

В программу занятий ребенка должны быть включены следующие элементы:

* Разминка.
* Ранее отработанные навыки.
* Новые навыки.
* Соревновательный опыт.
* Обсуждение результатов занятий.

Последним этапом при планировании занятия является определение того, чего должен достичь ребенок в процессе обучения. Помните, что последовательное выполнение всех компонентов тренировки должно привести к постепенному наращиванию двигательной активности:

* от легкого к сложному;
* от медленного к быстрому;
* от известного к неизвестному;
* от общего к частному;
* от начала к концу.

**ПЛАНИРОВАНИЕ**

Важным условием успешности занятий по бочче является планирование занятий.

Предлагаем вашему вниманию один из вариантов плана - 6-недельную программу по бочче (12 занятий). Эта программа не абсолютна. Она представляет путеводитель для работы родителей с ребенком. Каждый план включает: разминку, знакомство с новыми навыками и закреплении ранее изученных.

*1 неделя.*

*Занятие 1.*

1. Демонстрация игры - 5 мин.

2. Демонстрация оборудования и инвентаря - 5 мин.

3. Объяснение правил безопасности - 5 мин.

4. Проведение разминочных упражнений - 10 мин.

5. Тренировочные упражнения - 10 мин.

6. Тренировка в катании малого мяча (паллино) - 5 мин.

7. Закрепление практических навыков по пройденному материалу - 5 мин.

*Занятие 2.*

1. Разминка - 5 мин.

2. Повторение правил безопасности - 5 мин.

3.Повторение названия оборудования и включение новой терминоло­гии по необходимости - 5 мин.

4. Хват, захват, способ держания - 5 мин.

5. Возможность покатать шары с одного конца поля на другой, используя правильный захват - 10 мин:

а). на разных дистанциях;

б). с 2 колен;

в). с одного колена.

6. Тренировочные упражнения - 10 мин.

7. Закрепление практических навыков - 5 мин.

*2 неделя.*

*Занятие 1.*

1. Разминка - 5 мин.

2. Введение терминологии по необходимости.

3. Повторение захвата, катание паллино на разные дистанции, с одно­го колена, в цель - 10 мин.

4. Показ исходного положения, в котором должен стоять игрок, для того, чтобы катнуть шар. Тренировка основной фиксированной стойки (позиции) - 10 мин.

5. Фиксированная стойка у фаул-линии (стартовой линии) - 5 мин.

6. Тренировочные упражнения - 10 мин.

7. Закрепление практических навыков - 5 мин.

*Занятие 2.*

1. Разминка - 5 мин.

2. Повторение захвата и позиции для катания - 5 мин.

3. Объяснение подачи, тренировка в сочетании стойки и подачи —10 мин.

4. Возможность попытаться расположить 5 из 10 шаров в ограни­ченную зону — 10 мин.

5. Тренировочные упражнения - 5 мин.

6. Закрепление практических навыков - 10 мин.

*3 неделя*

*Занятие 1*

1. Разминка - 5 мин.

2. Повторение захвата, позиций и подачи - 5 мин.

3. Показ подачи паллино, используя метод катания - 10 мин.

4. Упражнение: заметить разницу в весе и цвете шаров - 5 мин.

5. Практика подачи паллино в ограниченное пространство - 5 мин.

6. Тренировка - 10 мин.

7. Закрепление навыков - 5 мин.

*Занятие 2*

1. Разминка - 5 мин.

2. Повторение захвата, позиции, подачи мяча бочче путём катания - 5 мин.

3. Повторение захвата, позиции, подачи паллино, исключая метод катания - 10 мин.

4. Игра парами - 20 мин. до 5 очков, используя 2 правила:

Игрок стоит позади стартовой линии при подаче.

Мяч, который находится ближе всего к паллино, получает 1 очко. Один человек играет только двумя мячами.

*4 неделя*

*Занятие 1*

1. Разминка - 5 мин.

2. Постановка 5 задач - 30 мин.:

- измерение прямой подачи;

- катание бочче на расстоянии 2 футов от паллино;

- катание бочче с целью попасть в другой такой же мяч;

- катание мяча, чтобы разбить 2 бочче;

- катание паллино в круг.

3. Закрепление практических навыков - 5 мин.

4. Повторение практики - 5мин.

*Занятие 2*

1. Разминка - 5 мин.

2. Объяснение правил парной игры - 5 мин. Понятия «Счет», «Наказание».

3. Игра 8 шарами в парах - 20 мин.

4. Закрепление практических навыков - 10 мин.

5. Практика 5 мин.

*5 неделя*

*Занятие 1*

1. Разминка - 5 мин.

2. Объяснение правил для команды в 4 человека — 10 мин.

3. Игра до 5 очков — 25 мин.

4. Закрепление практических навыков - 5 мин.

*Занятие 2*

1. Разминка - 5 мин.

2. Повторение правил и этикета для команды из 4 человек - 10 мин.

3. Закрепление практических навыков - 30 мин.

*6 неделя*

*Занятие 1*

1. Разминка -5 мин.

2.Знакомство с игровыми ситуациями, установлением мячей в разных позициях, объяснение стратегии для выигрыша паллино - 10 мин.

3. Катание паллино различными способами (выполнение 4 заданий) - 20 мин.

4. Закрепление практических навыков - 10 мин.

*Занятие 2*

1. Разминка- 5 мин.

2. Повторение игровых ситуаций — 10 мин.

3. Знакомство со стратегией для расположения паллино - 5 мин.

4. Командные игры - 20 мин.

5. Закрепление навыков - 5 мин.

свой корт для практики.

**ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНИРОВКАХ ПО БОЧЧЕ**

***Имитационные упражнения.***

***Упражнение 1.***

На средней линии чертится круг, туда помещается паллино.

Задача:

- задеть паллино

- сбить паллино

- положить свой мяч как можно ближе к паллино

***Упражнение 2.***

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

Задача:

- попасть в паллино - 2 очка

- задеть бутылку (стойку) - 10 очков

- пройти между бутылкой (стойкой) и паллино - 1 очко

***Упражнение 3.***

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

Задача:

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

***Упражнение 4.***

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

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 по отношению к паллино.

***Упражнение 5 (на точность).***

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

Задача:

- с линии старта с силой посылать мячи с попаданием в тяжелый мяч.

***Корт.***

Корт должен быть прямоугольным: в ширину - 3.66 метра, в дли­ну - 18.29 метров.

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

Стенки площадки представлены боковыми и задними бортами и могут быть изготовлены из любого твердого материала. Высота задних бортов, изготовленных из такого материала как дерево или плексиглас, должна быть не менее 304 мм. Высота боковых бортов по всей длине должна быть по меньшей мере такого же размера как и диаметр шара бочче. Боковые и задние борта могут быть использованы в игре для отскоков.

Все площадки должны быть размечены линиями шириной 50 мм:

1) Линия заступа при вбрасывании, установке и выбивании - 3,05 метра (10 футов) от заднего борта.

2) Отметка середины площадки – минимальное расстояние, на котором может находиться паллина в начале периода (фрейма). В ходе игры положение паллины может изменяться. Однако, паллина не может находиться на ближайшей к игроку половине площадки от отметки середины площадки (30 футов от игрока). В противном случае период (фрейм) считается недействительным.

3) Линии заступа (10 футов) и отметки середины площадки.

Если, по мнению главного судьи соревнований условия корта не удов­летворяют требованиям правил игры в бочче, игра может быть останов­лена и возобновлена на другом корте или в другое назначенное время.

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

Около кортов должны быть определены места для спортсменов, тренеров и судей.

***Мячи для бочче.***

**Игровые мячи.**

Мячи могут быть деревянные или из смеси материалов. Они также должны быть одинакового размера (кроме паллино).

Размер шаров в диаметре для официальных соревнований может быть от 107 мм (4,20 дюймов) до 110 мм (4,33 дюймов).

Цвет шаров не является существенно важным при условии, что четыре шара одной команды заметно отличаются от четырех шаров противника. (например, у одной команды четыре красных мяча, а у другой - четыре зеленых).

Четыре мяча каждой команды могут иметь отличительные линии для того, чтобы мячи одного игрока отличались от мячей других товари­щей по команде.

**Паллино**

Размер паллины не должен превышать 63 мм (2,5 дюймов) и не должен быть меньше 48 мм (1,875 дюймов). Цвет паллины должен заметно отличаться от цвета шаров обеих команд.

Если по ходу игры мяч или паллино сломались (раскололись), период считается «мертвым», т.е. переигрывается.

***Форма игроков.***

Игроки должны быть одеты так, чтобы это вызывало уважение к ним и к виду спорта бочче.

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

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

Запрещается играть без обуви.

**РАВИТИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ НАВЫКОВ ИГРЫ В БОЧЧЕ**

***Развитие навыка «Хват».***

Чтобы бросать или катить шар, игрок сначала должен почувствовать правильный хват шара рукой.

***Удерживание шара.***

* Поднимите шар на уровень пояса.
* Проверьте, чтобы шар находился в ладони.
* Проверьте, чтобы пальцы лежали ровно на нижней части шара
* Большой палец придерживает шар, но не давит на него.
* Слегка сожмите пальцы вокруг шара.
* Можно держать шар, располагая ладонь сверху, но это не подходит для детей с маленькими руками.

***Основные аспекты обучения - Хват.***

* Убедитесь в том, что ребенок различает цвет своего шара
* Убедитесь в том, что ребенок справится с шаром данного веса/ размера
* Проверьте, чтобы шар располагался на той части ладони, которая находится ближе к пальцам, а не к запястью.
* Чтобы проверить, может ли ребенок играть шаром в перевернутом положении, попросите его перевернуть руку ладонью книзу. Проверьте, надежно ли шар держится в руке, не падает ли он.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

***Развитие навыка броска .***

***Стойка.***

* Ноги врозь на расстоянии ширины плеч.
* Держите плечи ровно, туловище прямо напротив цели, вес распределен равномерно на обе ноги.
* Когда подающая рука начинает движение, сделайте шаг вперед.
* Шаг вперед надо сделать ногой, противоположной руке, которой будет выполнен бросок; т.е. правша делает шаг вперед левой ногой.
* Шаг не должен быть слишком большим.
* Но шаг и не должен быть и слишком маленьким, немного меньше ширины плеч.
* Убедитесь, что положение стоп направлено на цель.
* Не забывайте всегда фокусировать взгляд на цели.

***Бросок и возвращение в исходное положение.***

* Делая первый вытолкните шар вперед почти на уровне глаз, после чего следует мах руки вниз.
* Отведите руку по прямой назад к туловищу.
* Локоть распрямите, вес на ноге, стоящей сзади.
* Когда шар на пике замаха назад, находящаяся впереди стопа должна стоять устойчиво для сохранения максимального равновесия.
* Когда рука плавно выносится вперед, вес переносится на стоящую впереди ногу.
* При приближении руки к ноге, вес распределяется на обе ноги.
* Вбросьте шар на площадку перед собой.
* Продолжайте естественное движение кисти вперед и вверх после броска.
* Стоящая впереди нога не должна выходить за лицевую линию, плечи направлены на мишень.
* Такая стойка принимается при подаче шара как подбрасыванием, так и качением

**Заключение**

Главное преимущество игры бочче – в ее доступности: не нужно специально оборудованной площадки, можно разместиться в любом парке, играть на любой гладкой поверхности. Она не требует больших затрат. В бочче играют от мала до велика – включая людей с ограниченными возможностями. В этой игре развиваются не только физические данные вашего ребенка, но что очень важно, умение мыслить, анализировать ситуацию, принимать нужные, не стандартные решения, одним словом все то, что нужно каждому человеку в самостоятельной жизни.

|  |
| --- |
|  |