

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат спортивного, спортивно-адаптивного
и оздоровительного профиля г. Челябинска»
(МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля г. Челябинска»)



УТВЕРЖДЕНО:
приказ № 01-04/65 от 13.02.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«БОЧЧЕ»**

для детей с ограниченными возможностями здоровья
(дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата
и дети с нарушением интеллектуального развития)

Срок реализации: 3 года
Возраст: 8-15 лет
Автор-составитель:
Сидорова Кристина Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 2. Содержание программы..... | 9 |
| 2.1 Учебный план 1-го года обучения..... | 10 |
| 2.2 Содержание программы 1 года обучения | 12 |
| 2.3 Учебный план 2-го года обучения..... | 18 |
| 2.4 Содержание программы 2 года обучения | 20 |
| 2.5 Учебный план 3-го года обучения..... | 28 |
| 2.4 Содержание программы 2 года обучения | 30 |
| 3. Формы аттестации и оценочные материалы..... | 39 |
| 3.1. Аттестация учащихся по ОФП | 40 |
| 3.2. Организация исходной, промежуточной, итоговой аттестации | 40 |
| 3.3 Организация учебно-тренировочных занятий | 41 |
| 4. Организационно-педагогические условия реализации программы | 44 |
| 4.1 Учебно-методическое обеспечение программы | 44 |
| 4.2 Материально-техническое обеспечение программы..... | 45 |
| 4.3 Оценочные материалы | 46 |
| 4.4 Методические материалы | 46 |
| 5. Воспитание | 47 |
| 6. Список литературы | 49 |
| Приложение 1 | 51 |
| Приложение 2 | 54 |
| Приложение 3 | 55 |

1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023);

2. Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

4. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. №ВК-641/09 о направлении методических рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);

5. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

6. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р);

7. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 02.11.2021);

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №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» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №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»;

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

12. Локальные нормативные акты МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля г. Челябинска».

Дополнительная адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бочче» для детей с ограниченными возможностями здоровья (дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата и дети с нарушением интеллектуального развития) (далее – программа) является программой физкультурно-спортивной направленности и предполагает базовый уровень освоения.

В бочче, как и во многих современных видах спорта, немаловажное значение имеет психологическая и теоретическая подготовка. Тренировочные занятия приводят к совершенствованию способностей совершать рациональные целенаправленные движения. В результате целенаправленных тренировочных воздействий происходит индивидуальная адаптация организма учащегося, проявляющаяся в приспособлении организма к тренировочным воздействиям, формировании и совершенствовании двигательных навыков, развитии определенных физических и психических качеств, расширении функциональных возможностей организма.

Актуальность программы.

Программа обеспечивает социализацию детей с ОВЗ в соответствии с индивидуальными особенностями их развития, дает им качественное образование и формирует у них осознанную добровольную мотивацию к получению знаний, сохранению собственного здоровья, социально-значимой деятельности.

Отличительные особенности: овладение навыками игры в бочче обеспечит развитие у детей 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 рукой на шар (при подаче). Этому подчинены также подводящие упражнения, которые развивают специальные координационные способности, быстроту сложных реакций, зрительную ориентировку, наблюдательность, мышление.

Кроме того, игра в бочче обеспечит разностороннее развитие личности ребенка. Будут формироваться выдержка, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, положительные отношения к сверстникам и адекватное социальное поведение.

Благодаря программе дети получают возможность удовлетворения потребности в занятиях «Бочче», участие в различных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Это даёт им возможность приобщиться к

активной жизни, развивать и совершенствовать свои физические возможности, восстанавливать психическое равновесие, возвращая веру в собственные силы.

Воспитательный потенциал программы. Средства физической культуры и спорта имеют огромный потенциал для решения задач нравственного, гражданского, трудового воспитания подрастающего поколения, социализации личности. Организационные особенности и эмоциональная насыщенность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности способствуют развитию у подрастающего поколения значимых мотивационно-ценностных, морально-волевых и поведенческих качеств, оптимальной самооценки, способностей устанавливать конструктивные взаимоотношения с окружающими, что находит отражение в личностных и метапредметных задачах Программы. В процессе реализации Программы, обучающиеся участвуют в воспитательных мероприятиях школы, в соответствии с Рабочей программой воспитания школы.

Формы, методы и средства программы адаптированы к физическим и психическим возможностям детей.

Адресат программы – дети от 8 до 15 лет с ОВЗ.

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать возрастные особенности формирования организма учащихся, закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий настольным теннисом.

Младший школьный возраст (7-10 лет). Существует такое понятие - «биологический возраст», что означает достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем, в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных спортсменов.

Средний школьный возраст (11-15 лет) - основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте, овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слабых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней

поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Программа «Бочче» соответствует:

— достижениям мировой культуры, российским традициям, культурно-национальным особенностям Челябинской области;

— соответствующему уровню образования (начальному общему, основному общему);

— современным образовательным технологиям, отраженным в принципах индивидуальности, доступности, преемственности, результативности; формах и методах дифференцированного обучения, занятиях, конкурсах, соревнованиях, экскурсиях, походах и т. д.; методах контроля и управления образовательным процессом (анализе результатов деятельности детей); средствах (перечне необходимого оборудования, инструментов и материалов в расчете на каждого обучающегося в объединении);

— направлению дополнительных образовательных программ физкультурно-спортивное.

Программа направлена на:

— создание условий для развития личности ребенка, ребенка с ОВЗ, ребенка-инвалида;

— развитие мотивации личности ребенка, ребенка с ОВЗ, ребенка-инвалида к познанию и творчеству;

— обеспечение эмоционального благополучия ребенка, ребенка с ОВЗ, ребенка-инвалида;

— приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;

— профилактику асоциального поведения;

— создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, ребенка с ОВЗ, ребенка-инвалида, его интеграции в системе мировой и отечественной культур;

— целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка, ребенка с ОВЗ, ребенка-инвалида;

— взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Цель: формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия спортом средствами бочче, самореализация личности, расширение двигательных возможностей, компенсация дефицита двигательной активности детей, усвоение нового учебного материала.

Задачи:

Предметные:

- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков посредством игры в бочче;

- создание представлений о спортивной терминологии, правилах игры «Бочче», жестах судей;

- содействие формированию знаний о тактических действиях в личных, парных и командных соревнованиях по бочче.

Метапредметные:

- развитие мотивации к занятиям физической культурой, подвижными и спортивными играми на примере игры в бочче;
- формирование потребности к сознательному применению физических упражнений в целях отдыха;
- содействие развитию координационных способностей, общей и специальной выносливости, меткости и точности при выполнении подачи шара, общей физической и специальной подготовки;
- создание условий для развития индивидуальных способностей, учитывая ограниченные физические возможности каждого ребенка.

Личностные:

- укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, обучения игре бочче, соревнований.

Тип программы – адаптированная, для обучающихся с ОВЗ. Различная структура нарушений у обучающихся с ОВЗ определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении дополнительного образования, разработке и реализации образовательных программ дополнительного образования, соответствующих возможностям и потребностям таких обучающихся и направленных на преодоление существующих ограничений в получении дополнительного образования.

При реализации программы используется **очная форма обучения**, в том числе с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, когда взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой отражает все присущие учебному процессу компоненты и реализуемые специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность.

Форма проведения занятий:

- групповая работа по учебно-тематическому плану;
- совместная деятельность (тренировки, соревнования и др.);
- индивидуальная работа;
- по индивидуальным картам.

Объем программы: 570 часов за 3 года. Занятия на протяжении всей программы обучения проводятся по 6 часов в неделю для каждой группы (по 40 минут с перерывом по 10 минут между каждым часом занятия).

Режим занятий.

Группа 1 (1 год обучения) – 3 раза в неделю, 6 часов в неделю, 114 часов в год.

Группа 2 (2 года обучения) – 3 раза в неделю, 6 часов в неделю, 228 часов в год.

Группа 3 (3 года обучения) – 3 раза в неделю, 6 часов в неделю, 228 часов в год.

Планируемые результаты по освоению программы:

Личностные:

- адаптация обучающегося к условиям детско-взрослой общности, формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
- повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
- получать удовлетворение от активной деятельности;
- быть настроенным на успешное выступление в соревнованиях;
- принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, уважать успехи сверстников, помогать им, принимать помощь от взрослого и сверстников;
- чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

Метапредметные:

- умеет контролировать и адекватно оценивать собственные действия;
- умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом;
- владеет и применяет нормы взаимоотношения в коллективе.

Предметные:

- умеют технично выполнять упражнения;
- умеют совершать основные игровые действия;
- умеют вести дневник наблюдения за состоянием здоровья.

Прогнозируемые результаты после 1-го года обучения:

Знают:

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем;
- историю игры бочче;
- краткие правила игры в бочче и правила поведения игроков на корте;
- знать названия основных бросков для игры в бочче;
- правила выполнения упражнений на общефизической подготовке.

Умеют:

- вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - выполнять общефизические упражнения под присмотром педагога;
- выполнять основную стойку в игре «Бочче»;
- выполнять «Хват»;
 - выполнять бросок из позиции стоя;
 - выполнять бросок «Пунто».

Прогнозируемые результаты после 2-го года обучения:

Знают:

- правила техники безопасности и поведения на корте при игре в бочче;
- правила о судействе соревнований по бочче;
- как вести контроль ЧСС.

Умеют:

- выполнять повороты на месте, перестроения в колонну, перестроения в

шеренгу;

- выполнять разновидности ходьбы, бега;
- выполнять упражнения на дыхание и расслабление
- выполнять основную стойку в игре «Бочче»;
- выполнять «Хват»;
- выполнять бросок «Пунто», бросок «Раффа»;
- выполнять бросок из позиции стоя;
- выполнять бросок с шагом;
- выполнять индивидуальные действия.

Прогнозируемые результаты после 3-го года обучения:

Знают:

- последовательность упражнений в разминке;
- основные термины игры в бочче.

Умеют:

- выполнять самостоятельные задания по освоению и совершенствованию технических приемов в бочче;
- демонстрировать комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- демонстрировать комплексы упражнений для развития основных физических качеств;
- выполнять бросок «Пунто», бросок «Раффа», бросок «Воло»;
- выполнять бросок с шагом;
- выполнять прицельный бросок;
- выполнять индивидуальные, парные действия.

2. Содержание программы

Теоретическая подготовка обучающегося – неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса подготовки в любом виде спорта. В теории спорта последовательность обучения двигательным действиям обычно представляется в виде этапов: представление-умение-навык-вариативный навык. В теории деятельности обычно выделяют следующие этапы освоения чего-либо: сначала у обучающихся должен быть вызван интерес к новому действию; затем должно быть сформирована уверенность в том, что этот вид деятельности может быть освоен; по мере дальнейших упражнений в выбранном виде деятельности у обучающихся возникает знание о том, как это действие выполняется. Следующим этапом и результатом обучения является первичное умение: обучающиеся совершают изучаемые действия уверенно, но только в заданной привычной ситуации, им нужно за своими действиями следить. Затем формируется навык – действие выполняется в значительной степени без контроля сознания, на автомате, который преобразуется в привычку (вариативный навык).

Теоретическая подготовка в бочче необходима для решения задач образования мотиваций для занятий выбранным видом спорта: мотиваций долженствования, воли, потребности в занятиях. Теоретическая подготовка

направлена на формирование интереса обучающегося к занятиям гольфом, веры в достижение успеха, воспитание моральных и волевых качеств.

Общефизическая подготовка

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание и смыкания строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мячей в парах, держась за мяч – упражнения с сопротивлением.

Упражнения с гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза. Индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения со скакалкой.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 40 м. и до 50-60 м. Повторный бег 2-3 x 20-30 м., 2-3 x 30-40 м., 3-4 x 50-60 м. Бег 60 м. с низкого старта, 100 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м. Прыжки в высоту и в длину, тройной прыжок с места и с разбега. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Волейбол, футбол, ручной мяч. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

2.1 Учебный план 1-го года обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ |
|----------|------------------------|------------------|--------|----------|----------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |

| | | | | | |
|-----------|--|-----------|----------|-----------|-----------------------|
| | | | | | контроля |
| 1. | Теоретическая подготовка | 5 | 5 | | |
| 1.1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях | | 1 | | Беседа |
| 1.2 | Правила поведения и техника безопасности во время игры в Бочче | | 1 | | Беседа |
| 1.3 | История развития игры Бочче | | 1 | | Беседа/ Опрос |
| 1.4 | Бочче как спортивная игра. Краткие правила, техника безопасности | | 1 | | Беседа/ Опрос |
| 1.5 | Гигиенические требования. Закаливание организма | | 1 | | Беседа/ Опрос |
| 2. | Технико-тактическая подготовка | 10 | | 10 | Контрольные нормативы |
| 2.1 | Основная стойка игрока у стартовой линии. | | | 2 | |
| 2.2 | Развитие навыка «Хват», положение руки снизу шара | | | 2 | |
| 2.3 | Развитие навыка «Хват», положение руки сверху шара | | | 2 | |
| 2.4 | Бросок «Пунто» | | | 2 | |
| 2.5 | Развитие навыка «Бросок из позиции стоя» | | | 2 | |
| 3. | Общая физическая подготовка | 46 | | 46 | Контрольные нормативы |
| 3.1 | Строевые упражнения | | | 2 | |
| 3.2 | Ходьба, бег, прыжки | | | 2 | |
| 3.3 | ОРУ с предметами и без предметов | | | 2 | |
| 3.4 | Упражнения на дыхание | | | 2 | |
| 3.5 | Упражнения на расслабление | | | 2 | |
| 3.6 | Упражнения для развития выносливости | | | 6 | |
| 3.7 | Упражнения для развития гибкости | | | 6 | |
| 3.8 | Упражнения для развития ловкости | | | 6 | |
| 3.9 | Упражнения для развития силы | | | 6 | |
| 3.10 | Упражнения для развития быстроты | | | 6 | |
| 3.11 | Подвижные игры, эстафеты | | | 6 | |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 18 | | 18 | Контрольные нормативы |
| 4.1 | Упражнения для коррекции мелкой моторики рук | | | 2 | |
| 4.2 | Упражнения для развития равновесия | | | 2 | |
| 4.3 | Упражнения для развития | | | 2 | |

| | | | | | |
|-----|---|----|---|----|-----------------------|
| | координации движения | | | | |
| 4.4 | Упражнения для развития навыков меткости | | | 4 | |
| 4.5 | Игры на развитие координационных способностей и глазомера | | | 8 | |
| 5. | Аттестация (исходная, промежуточная, итоговая) | 4 | | 4 | Контрольные нормативы |
| 6. | Воспитательно-образовательные мероприятия | 5 | | 5 | Участие |
| 7. | Медицинский контроль | 2 | | 2 | |
| | Итого (часов) | 85 | 5 | 85 | |

2.2 Содержание программы 1 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (5 часов)

Теория (1 час)

Тема 1.1 Правила поведения и техника безопасности на занятиях

Правила поведения при занятиях общей физической подготовкой.

Дисциплина – основа безопасности во время занятий.

Тема 1.2 История развития игры «Бочче»

Теория (1 час)

Бочче. Популярность игры растет с каждым годом. Игра бочче (bosse) – распространенная в Европе игра с шарами является видом спорта, признанным Международным Олимпийским комитетом. В России активно развивается в Санкт-Петербурге и Москве.

Тема: 1.3 Правила поведения и техника безопасности во время игры в «Бочче»

Теория (1 час)

Дисциплина – основа безопасности во время игры. Не бросать шары без указания тренера.

Тема: 1.4 Физическая культура и спорт

Теория (1 час)

В России термин физическая культура стал упоминаться в печати с 1908-1910 гг. Под физической культурой тогда понимали деятельность человека и общества, направленную на физическое воспитание, образование и укрепление здоровья. Физическая культура - представляет собой совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей. Она включает систему физического воспитания, специальные научные знания, развитие спорта и спортивных достижений; охватывает область общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, правильного режима труда и отдыха, использование естественных сил природы - солнца, воды и воздуха - в целях оздоровления и

закаливания организма.

Тема: 1.5 Гигиенические требования. Закаливание организма

Теория (1 час)

Основы личной гигиены. Гигиенические процедуры, необходимость в их регулярности. Гигиенические требования к одежде, обуви, к внешнему виду. Правила личной гигиены – это набор гигиенических правил поведения человека, которые созданы для соблюдения чистоты тела и всего организма. Соблюдение простейших правил личной гигиены – это необходимость, которая создает защиту для организма от разных недугов. Кроме поддержания тела в чистоте, неотъемлемой частью личной гигиены являются активный образ жизни и свежий воздух.

Закаливание — система специальных терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. Влияние на здоровье закаливания организма.

Раздел 2. Техничко-тактическая подготовка (10 часов)

Тема 2.1 Основная стойка игрока у стартовой линии

Практика (2 часа)

- стойка: ноги врозь на ширине плеч, плечи ровно, туловище прямо. Встать напротив цели, вес распределить равномерно на обе ноги.

Тема 2.2 Развитие навыка «Хват», положение руки снизу шара

Практика (2 часа)

- рука спортсмена должна плотно обхватывать шар;
- спортсмен должен полностью контролировать - на игровом корте расположен барьер, высотой 1м - 1м 20 см. За ним на расстоянии 1,5 м кладется автомобильная покрывка.

Задача: - бросать шар в боковую стенку так, чтобы он, шар, находящийся в его руке;

- поднять шар на уровень пояса;
- контролировать хват, чтобы шар находился в ладони;
- контролировать хват, чтобы пальцы лежали ровно на нижней части шара;
- большой палец придерживает шар, но не давит на него;
- слегка сжать пальцы вокруг шара.

Тема 2.3 Развитие навыка «Хват», положение руки сверху шара

Практика (2 часа)

- рука спортсмена должна плотно обхватывать шар;
- спортсмен должен полностью контролировать шар, находящийся в его руке;
- поднять шар на уровень пояса;
- контролировать хват, чтобы шар находился в ладони;

- контролировать хват, чтобы пальцы лежали ровно на нижней части шара;
- большой палец придерживает шар, но не давит на него;
- слегка сжать пальцы вокруг шара.

Тема 2.4 Бросок «Пунто»:

Практика (2 часа)

- бросок «Пунто» заключается в подкате шара к паллино. При выполнении «Пунто» игрок не должен заступать за линию старта до момента выпуска шара из руки.

Тема 2.5 Развитие навыка «Бросок из позиции стоя»

Практика (2 часа)

Освоение правильной стойки при броске шара. Важно, чтобы у спортсмена была надежная опора.

Готовность спортсмена:

- стойка, вес тела равномерно распределить на обе ноги и твердо стоять на ногах перед броском;
- если бросок совершается с шагом вперед, следить за тем, чтобы шаг не был слишком большим или маленьким.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (46 ч)

Практика (2 часа)

Тема 3.1 Строевые упражнения:

- построение в шеренгу;
- повороты на месте: направо, налево;
- команды: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!».

Тема 3.2 Ходьба, бег, прыжки:

Практика (2 часа)

- ходьба на носках, на пятках;
- ходьба с различными положениями рук;
- бег с изменением скорости;
- подскоки на месте.

Тема 3.3 Примерный комплекс ОРУ с предметами и без предметов:

Практика (2 часа)

ОРУ без предмета.

1. И.п. – основная стойка. 1. Левая рука вперед-вверх, правая назад, правая нога назад на носок. 2. И.п. То же другой рукой. Повторить 4 – 8 раз.
2. И.п. – ноги врозь, руки за спиной в замок. 1. Наклонится влево, правую руку поднять вверх, левую за спиной. 2 – 3. Сделать два пружинящих наклона влево. 4. И.п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 8 раз.

3. И.п. – упор лежа на животе. 1 – 2. Захватить руками голень. 3. Прогнуться. 4. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
4. И.п. – упор лежа. 1. Толчком ног упор стоя согнувшись. 2. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
5. И.п. – упор лежа боком (для девушек); упор лежа, кисти вместе (для юношей). Согнуть руки. 2. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
6. И.п. – выпад левой вперед, руки в стороны. 1 – 2. Пружинящие покачивания (вверх и вниз). 3. Выпрямиться, разгибая в колене левую ногу; руки вперед, ладони книзу. Махом правой ногой коснуться стопой ладони. Опустить правую ногу; и.п. Повторить 4 – 8 раз.
7. И.п. – упор сидя, ноги прямые. 1. Поднять ноги (носки оттянуты). 2 – 3. Развести в стороны. 4. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
8. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1. Поднять ноги с хлопком в ладони под обоими бедрами. 2. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
9. И.п. – ноги врозь, руки на пояс. 1. Присесть на левой ноге, коленом правой коснуться пола, руки вперед. 2. И.п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 8 раз.
10. И.п. – основная стойка. 1. Выпад левой, поворот туловища налево, руки влево. 2. И.п. То же с правой ноги. Повторить 4 – 8 раз.
11. И.п. – основная стойка. 1 – 3. Подскоки на обеих ногах, руки на поясе. 4. Высокий подскок. 5 – 8. Ходьба на месте. Повторить 4 – 8 раз.

ОРУ с набивными мячами.

1. И.п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1 – 2. Поднять мяч вперед-вверх, прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3 – 4. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
2. И.п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1 – 3. Пружинящие наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
3. И.п. – сидя ноги скрестно, мяч у груди. 1. Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. И.п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 8 раз.
4. И.п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1 – 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3 – 4. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
5. И.п. – лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в руках за головой на полу. 1 – 2. Опираясь на ноги и руками на мяч, поднять таз и сделать «мост» с опорой на мяч. 3 – 4. И.п. Повторить 4 – 8 раз.

6. И.п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1 – 4. Круговое вращение туловищем влево-вперед, вправо-назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4 – 8 раз.
7. И.п. – основная стойка, мяч у груди. 1. Толкнуть мяч вверх, стать на одно колено. 2. Поймать мяч прямыми руками над головой. 3. Сгибая руки, опустить мяч за голову. 4. Бросить мяч вверх, встать, поймать мяч, вернуться в и.п. Повторить 4 – 8 раз.
8. И.п. – ноги врозь, мяч внизу. 1 – 2. Поднять вперед согнутую правую ногу, провести руку с мячом под ногой, бросить мяч вверх и поймать. 3. И.п. То же другой рукой. Повторить 4 – 8 раз.
9. И.п. – основная стойка, мяч лежит у носков стоп. 1. Прыгнуть через мяч вперед. 2. Прыгнуть через мяч назад. 3. Прыгнуть через мяч влево. 4. Прыгнуть вправо. Повторить 4 – 8 раз.
10. Ходьба, выполняя двумя руками толчки мяча (не выпуская его) вперед на ходу, 20 – 30 сек. В медленном темпе.

Тема 3.4 Упражнения на дыхание:

Практика (2 часа)

- подуть на «Занавеску», изготовленную из папиросной бумаги, нарезанной тонкими полосками, не до самого края листа;
- подуть на бумажную «Мельницу».

Тема 3.5 Упражнения на расслабление:

Практика (2 часа)

- встряхивание руками с опускание их вниз и наклоны вперед из и.п. стоя, руки вверху;
- встряхивание ног, согнутых в коленях, из и.п. лежа на спине.

Практика (4 часа)

Тема 3.6 Упражнения для развития выносливости:

Практика (6 часов)

- ходьба на беговой дорожке;
- бег.

Тема 3.7 Упражнения для развития гибкости:

Практика (6 часов)

- растяжка «Кошка»;
- растяжка мышц спины.

Тема 3.8 Упражнения для развития ловкости:

Практика (6 часов)

- кувырки без мяча и с мячом: подбросить мяч, сделать кувырок, поймать мяч.

Тема 2.9 Упражнения для развития силы:

Практика (6 часов)

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- упражнения на пресс;
- приседания.

Тема 3.10 Упражнения для развития быстроты:

Практика (6 часов)

- бег с максимальной скоростью;
- бег с предельной скоростью с «ходу».

Практика (6 часов)

Тема 3.11 Подвижные игры, эстафеты:

«Заводила»; «Шишки, желуди, орехи» (на месте, команды выполняют различные движения), «Проворные мотальщики», «Снайперы», «Землемеры», «Меткий футболист», «Грибники», «Водоносы», «Кто сделает меньше шагов», «Пройди и не задень», «Дотронься до мяча», «Позвони в колокольчик», эстафеты.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (18 часов)

Практика (2 часа)

Тема 4.1 Упражнения для коррекции мелкой моторики рук:

С большими мячами:

- перекатывание мяча партнёру напротив, в положении сидя;
- перекатывание мяча партнёру через ворота из набивных мячей и т.д.;

С малыми мячами:

- подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя;
- подбрасывания мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя;

Тема 4.2 Упражнения для развития равновесия:

Практика (2 часа)

- стойка на одной ноге;
- стойка на носках: встать ровно, стопы вместе, руки на поясе.

Тема 4.3 Упражнения для развития координации движения:

Практика (2 часа)

- вращение головой: встать на носки, руки на поясе, глаза открыты. Выполнить 4-6 круговых вращений головой вправо, влево;
- упражнение «Столб с веревками»: упражнение способствует расслаблению рук, плечевого отдела и снятию напряжения в области шеи. Необходимо встать ровно и расставить ноги на уровне плеч. Можно вообразить туловище столбом, а руки веревками, которые привязаны к нему. При выполнении упражнения руки должны быть полностью расслаблены. Поворачиваться вокруг оси и полностью переносить вес тела, постепенно увеличивая скорость.

Тема 4.4 Упражнения для развития навыков меткости.

Практика (4 часа)

Упражнение 1.

На средней линии чертится круг, в круг помещается паллино.

Задача: - задеть паллино; - сбить паллино; - подкатить шар как можно ближе к паллино.

Тема 4.5 Игры на развитие координационных способностей и глазомера.

Практика (8 часов)

- игра «Набрасывание колец»;
- игра «Попади в мяч».

Раздел 5. Аттестация (исходная, промежуточная, итоговая) (4 часа)

Практика (4 часа)

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТПП. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

Раздел 6. Воспитательно-образовательные мероприятия (5 часов)

Практика (6 часов)

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательно-образовательных мероприятий:

- прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники
- оформление стендов и газет.

Раздел 7. Медицинский контроль

Практика (2 часа)

Основная форма медицинского контроля - врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные медицинские обследования.

2.3 Учебный план 2-го года обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-----------|--|------------------|----------|----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 8 | 8 | | |
| 1.1 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях | | 1 | | Беседа |
| 1.2 | Правила поведения и техника безопасности во время игры в Бочче | | 1 | | Беседа |
| 1.3 | Оборудование, инвентарь и экипировка для игры в Бочче | | 2 | | Беседа/ Опрос |

| | | | | | |
|------|--|------------|---|------------|-----------------------|
| 1.4 | Правила игры в Бочче | | 2 | | Беседа/ Опрос |
| 1.5 | Официальные виды программы | | 2 | | Беседа/ Опрос |
| 2. | Технико-тактическая подготовка | 24 | | 24 | Контрольные нормативы |
| 2.1 | Основная стойка игрока у стартовой линии | | | 1 | |
| 2.2 | Развитие навыка «Хват», положение руки снизу шара | | | 1 | |
| 2.3 | Развитие навыка «Хват», положение руки сверху шара | | | 1 | |
| 2.4 | Бросок «Пунто» | | | 2 | |
| 2.5 | Бросок «Раффа» | | | 3 | |
| 2.6 | Развитие навыка «Бросок из позиции стоя» | | | 3 | |
| 2.7 | Развитие навыка «Бросок с шагом» | | | 4 | |
| 2.8 | Индивидуальные действия | | | 4 | |
| 2.9 | Учебно-тренировочная игра | | | 5 | |
| 3. | Общая физическая подготовка | 134 | | 134 | Контрольные нормативы |
| 3.1 | Строевые упражнения | | | 8 | |
| 3.2 | Ходьба, бег, прыжки | | | 12 | |
| 3.3 | ОРУ с предметами и без предметов | | | 12 | |
| 3.4 | Упражнения на дыхание | | | 12 | |
| 3.5 | Упражнения на расслабление | | | 12 | |
| 3.6 | Упражнения для развития выносливости | | | 12 | |
| 3.7 | Упражнения для развития гибкости | | | 12 | |
| 3.8 | Упражнения для развития ловкости | | | 12 | |
| 3.9 | Упражнения для развития силы | | | 12 | |
| 3.10 | Упражнения для развития быстроты | | | 12 | |
| 3.11 | Подвижные игры, эстафеты | | | 18 | |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 44 | | 44 | Контрольные нормативы |
| 4.1 | Упражнения для коррекции мелкой моторики рук | | | 6 | |
| 4.2 | Упражнения для развития равновесия | | | 6 | |
| 4.3 | Упражнения для развития координации движения | | | 6 | |
| 4.4 | Упражнения для развития навыков меткости | | | 8 | |
| 4.5 | Упражнения для развития навыков кучности шаров | | | 9 | |
| 4.6 | Игры на развитие | | | 9 | |

| | | | | | |
|----|--|-----|---|-----|-----------------------|
| | координационных способностей и глазомера | | | | |
| 5. | Аттестация (исходная, промежуточная, итоговая) | 4 | | 4 | Контрольные нормативы |
| 6. | Воспитательно-образовательные мероприятия | 6 | | 6 | Участие |
| 7. | Соревнования | 4 | | 4 | Соревнования |
| 8 | Медицинский контроль | 4 | | 4 | |
| | Итого (часов) | 228 | 8 | 220 | |

2.4 Содержание программы 2 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (8 часов)

Теория (8 часов)

Тема 1.1 Правила поведения и техника безопасности на занятиях

Практика (1 час)

Правила поведения при занятиях общей физической подготовкой.

Дисциплина – основа безопасности во время занятий.

Тема 1.2 Правила поведения и техника безопасности во время игры в «Бочче»

Практика (1 час)

Дисциплина – основа безопасности во время игры. Не бросать шары без указания тренера.

Тема: 1.3 Оборудование, инвентарь и экипировка для игры в «Бочче»

Практика (2 часа)

Корт. Шары для бочче: игровые шары и, паллино. Вспомогательные устройства: измерительное устройство, флаги, устройство для подсчета очков. Форма игроков.

Тема: 1.4 Правила игры в «Бочче»

Практика (2 часа)

Один из основных принципов игры состоит в том, чтобы подкатить свой шар к паллино настолько близко, насколько это возможно. В свою очередь, соперник старается подкатить свой шар ближе к паллино, чем ваш шар. Также возможно выбить шар соперника навесным ударом.

Тема: 1.5 Официальные виды программы

Практика (2 часа)

- одиночные соревнования (один игрок в команде).
- парные соревнования (два игрока в команде).
- командные соревнования (четыре игрока в команде).
- парные соревнования Unified Sports (Объединенного Спорта).
- командные соревнования Unified Sports (Объединенного Спорта) (четыре игрока в команде).

Раздел 2. Техничко-тактическая подготовка (24 часа)

Тема 2.1 Основная стойка игрока у стартовой линии

Практика (1 час)

- стойка: ноги врозь на ширине плеч, плечи ровно, туловище прямо. Встать напротив цели, вес распределить равномерно на обе ноги.

Тема 2.2 Развитие навыка «Хват», положение руки снизу шара

Практика (1 час)

- рука спортсмена должна плотно обхватывать шар;
- спортсмен должен полностью контролировать - на игровом корте расположен барьер, высотой 1м - 1м 20 см. За ним на расстоянии 1,5 м кладется автомобильная крышка.

Задача: - бросать шар в боковую стенку так, чтобы он, шар, находящийся в его руке;

- поднять шар на уровень пояса;
- контролировать хват, чтобы шар находился в ладони;
- контролировать хват, чтобы пальцы лежали ровно на нижней части шара;
- большой палец придерживает шар, но не давит на него;
- слегка сжать пальцы вокруг шара.

Тема 2.3 Развитие навыка «Хват», положение руки сверху шара

Практика (1 час)

- рука спортсмена должна плотно обхватывать шар;
- спортсмен должен полностью контролировать - на игровом корте расположен барьер, высотой 1м - 1м 20 см. За ним на расстоянии 1,5 м кладется автомобильная крышка.

Задача: - бросать шар в боковую стенку так, чтобы он, шар, находящийся в его руке;

- поднять шар на уровень пояса;
- контролировать хват, чтобы шар находился в ладони;
- контролировать хват, чтобы пальцы лежали ровно на нижней части шара;
- большой палец придерживает шар, но не давит на него;
- слегка сжать пальцы вокруг шара.

Тема 2.4 Бросок «Пунто»

Практика (2 часа)

- бросок «Пунто» заключается в подкате шара к паллино. При выполнении «Пунто» игрок не должен заступать за линию старта до момента выпуска шара из руки.

Тема 2.5 Бросок «Раффа»

Практика (3 часа)

- бросок способом «Раффа» заключается в ударе определенного шара (своего или

противника) или паллино, выполненном с соблюдением определенных технических правил.

Тема 2.6 Развитие навыка «Бросок из позиции стоя»

Практика (3 часа)

Освоение правильной стойки при броске шара. Важно, чтобы у спортсмена была надежная опора.

Готовность спортсмена:

- стойка, вес тела равномерно распределить на обе ноги и твердо стоять на ногах перед броском;
- если бросок совершается с шагом вперед, следить за тем, чтобы шаг не был слишком большим или маленьким.

Тема 2.7 Развитие навыка «Бросок с шагом»

Практика (4 часа)

Стойка.

- ноги врозь на ширине плеч;
- держать плечи ровно, туловище прямо напротив цели, вес распределить равномерно на обе ноги;
- когда подающая рука начинает движение, сделать шаг вперед ногой, противоположной руке, которой будет выполнен бросок, шаг должен быть немного меньше ширины плеч;
- убедиться, что положение стоп направлено на цель;
- взгляд должен быть сфокусирован на цели.

Тема 2.8 Индивидуальные действия

Практика (4 часа)

Тема 2.9 Учебно-тренировочная игра

Практика (5 часов)

Раздел 3. Общая физическая подготовка (134 часа)

Практика (8 часов)

Тема 3.1 Строевые упражнения

Практика (12 часов)

- построение в шеренгу;
- построение в колонну;
- повороты на месте: направо, налево, кругом;
- команды: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!».

Тема 3.2 Ходьба, бег, прыжки

Практика (12 часов)

- ходьба на носках, на пятках;
- ходьба с различными положениями рук;
- ходьба по линии, приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги;

- ходьба с изменением направления;
- бег с изменением скорости;
- бег с изменением направления;
- подскоки на месте;
- подскоки в движении.

Тема 3.3 Примерный комплекс ОРУ с предметами и без предметов

Практика (12 часов)

ОРУ без предметов:

1. И.п. – основная стойка. 1. Левая рука вперед-вверх, правая назад, правая нога назад на носок. 2. И.п. То же другой рукой. Повторить 4 – 8 раз.
2. И.п. – ноги врозь, руки за спиной в замок. 1. Наклонится влево, правую руку поднять вверх, левую за спиной. 2 – 3. Сделать два пружинящих наклона влево. 4. И.п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 8 раз.
3. И.п. – упор лежа на животе. 1 – 2. Захватить руками голень. 3. Прогнуться. 4. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
4. И.п. – упор лежа. 1. Толчком ног упор стоя согнувшись. 2. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
5. И.п. – упор лежа боком (для девушек); упор лежа, кисти вместе (для юношей). Согнуть руки. 2. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
6. И.п. – выпад левой вперед, руки в стороны. 1 – 2. Пружинящие покачивания (вверх и вниз). 3. Выпрямиться, разгибая в колене левую ногу; руки вперед, ладони книзу. Махом правой ногой коснуться стопой ладони. Опустить правую ногу; и.п. Повторить 4 – 8 раз.
7. И.п. – упор сидя, ноги прямые. 1. Поднять ноги (носки оттянуты). 2 – 3. Развести в стороны. 4. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
8. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1. Поднять ноги с хлопком в ладони под обоими бедрами. 2. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
9. И.п. – ноги врозь, руки на пояс. 1. Присесть на левой ноге, коленом правой коснуться пола, руки вперед. 2. И.п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 8 раз.
10. И.п. – основная стойка. 1. Выпад левой, поворот туловища налево, руки влево. 2. И.п. То же с правой ноги. Повторить 4 – 8 раз.
11. И.п. – основная стойка. 1 – 3. Подскоки на обеих ногах, руки на поясе. 4. Высокий подскок. 5 – 8. Ходьба на месте. Повторить 4 – 8 раз.

ОРУ с набивными мячами:

1. И.п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1 – 2. Поднять мяч вперед-вверх, прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3 – 4. И.п. Повторить 4 – 8 раз.

2. И.п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1 – 3. Пружинящие наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
3. И.п. – сидя ноги скрестно, мяч у груди. 1. Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. И.п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 8 раз.
4. И.п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1 – 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3 – 4. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
5. И.п. – лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в руках за головой на полу. 1 – 2. Опираясь на ноги и руками на мяч, поднять таз и сделать «мост» с опорой на мяч. 3 – 4. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
6. И.п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1 – 4. Круговое вращение туловищем влево-вперед, вправо-назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4 – 8 раз.
7. И.п. – основная стойка, мяч у груди. 1. Толкнуть мяч вверх, стать на одно колено. 2. Поймать мяч прямыми руками над головой. 3. Сгибая руки, опустить мяч за голову. 4. Бросить мяч вверх, встать, поймать мяч, вернуться в и.п. Повторить 4 – 8 раз.
8. И.п. – ноги врозь, мяч внизу. 1 – 2. Поднять вперед согнутую правую ногу, провести руку с мячом под ногой, бросить мяч вверх и поймать. 3. И.п. То же другой рукой. Повторить 4 – 8 раз.
9. И.п. – основная стойка, мяч лежит у носков стоп. 1. Прыгнуть через мяч вперед. 2. Прыгнуть через мяч назад. 3. Прыгнуть через мяч влево. 4. Прыгнуть вправо. Повторить 4 – 8 раз.
10. Ходьба, выполняя двумя руками толчки мяча (не выпуская его) вперед на ходу, 20 – 30 сек. В медленном темпе.

ОРУ с маленькими мячами.

1. И.п. – стойка ноги вместе, руки за спину, мяч в левой руке. 1. Подняться на носки, руки вверх, переложить мяч в правую руку. 2. И.п., мяч в правой руке. 3. Подняться на носки, руки вверх, переложить мяч в левую руку. 4. И.п., мяч в левой руке. Повторить 4 – 8 раз.
2. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в левой руке. 1. Поворот туловища налево. 2. Подбросить мяч высоко вверх, хлопнуть в ладони. 3. Поймать мяч двумя руками. 4. И.п., мяч в правой руке. То же с поворотом направо. Повторить 4 – 8 раз.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. Наклон вправо, левая нога согнута в колене и отведена максимально вправо, руки вверх, мяч

переложить в правую руку. 2. И.п., мяч оставляем в правой руке. 3. Наклон влево, правая нога согнута в колене и отведена максимально влево, руки вверх, мяч переложить в левую руку. 2. И.п., мяч оставляем в левой руке. Повторить 4 – 8 раз.

4. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. Наклон вперед. 2-3. Прокатить мяч под ногами «восьмеркой». 4. И.п. Повторить 4 – 8 раз.

5. И.п. – основная стойка, мяч в левой руке. 1. Выпад вперед левой ногой, ноги согнуть на 90°, руки в стороны. 2. Наклон вперед, коснуться мячом носка левой ноги и переложить мяч в правую руку. 3. Выпрямиться, мяч в правой руке. 4. Приставить левую ногу к правой ноге, руки вниз. То же с правой ноги. Повторить 4 – 8 раз.

6. И.п. – стойка ноги врозь, мяч впереди в обеих руках. 1. Присесть, подбросить мяч высоко вверх. 2. И.п. 3 – 4 то же самое. Повторить 4 – 8 раз.

7. И.п. основная стойка, мяч в левой руке. 10 прыжков выпадами со сменой ног и передачей мяча из руки в руку над головой. Ходьба на месте.

Тема 3.4 Упражнения на дыхание

Практика (12 часов)

- подуть на бумажную «Мельницу»;
- через короткую трубочку подуть на мелко порезанные клочки тонкой, разноцветной бумаги или ватные шарики. Следить за силой и продолжительностью выдоха. Усложнить упражнение можно за счет увеличения расстояния.

Тема 3.5 Упражнения на расслабление

Практика (12 часов)

- встряхивание руками с опускание их вниз и наклоны вперед из и.п. стоя, руки вверху;
- встряхивание ног, согнутых в коленях, из и.п. лежа на спине;
- встряхивание рук, отведенных в сторону, из и.п. ноги врозь, руки в стороны;

Тема 3.6 Упражнения для развития выносливости

Практика (12 часов)

- ходьба на беговой дорожке;
- бег;
- прыжки со скакалкой.

Тема 3.7 Упражнения для развития гибкости

Практика (12 часов)

- упражнение на растяжку «Кошка»;
- упражнение на растяжку мышц спины;
- упражнение на растяжку «Мостик»;

- упражнение на растяжку с наклоном в сторону.

Тема 3.8 Упражнения для развития ловкости

Практика (12 часов)

- кувырки без мяча и с мячом: подбросить мяч, сделать кувырок, поймать мяч;
- кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки.

Тема 3.9 Упражнения для развития силы

Практика (12 часов)

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- упражнения на пресс;
- приседания;
- глубокие выпады вправо-влево.

Тема 3.10 Упражнения для развития быстроты

Практика (12 часов)

- бег с максимальной скоростью;
- бег с предельной скоростью с «ходу»;
- бег под углом.

Тема 3.11 Подвижные игры, эстафеты:

Практика (18 часов)

«Паровозики», «Рука к руке», «Караси и щука», «Жмурки», «Каракатица», «Водяной», «Найти предмет», «Точный глазомер», «Телеграф», «Салки с веревочкой», «Салки с приседанием», «Чувство времени», «Медведи и пчелы», «Челнок», «Кто быстрее?». «Мяч по кругу», «Эстафета с обручем», «Сбей кеглю», «Циркачи», «Продвинь дальше», «Вызов», «Два Мороза», «Поезд», «Передача мячей», «Погрузка арбузов», «Мяч в воздухе», эстафеты.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (44 часа)

Тема 4.1 Упражнения для коррекции мелкой моторики рук

Практика (6 часов)

С большими мячами:

- перекатывание мяча партнёру напротив, в положении сидя;
- перекатывание мяча партнёру через ворота из набивных мячей и т.д.;
- катание мяча вдоль гимнастической скамейки;
- подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками.

С маленькими мячами:

- подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя;
- подбрасывания мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя;
- удары мячом в пол и ловля его двумя;
- то же, но ловля правой (левой).

Тема 4.2 Упражнения для развития равновесия

Практика (6 часов)

- стойка на одной ноге;
- стойка на носках: встать ровно, стопы вместе, руки на поясе.
- ходьба по линии;
- ходьба по линии с закрытыми глазами.

Тема 4.3 Упражнения для развития координации движения

Практика (6 часов)

- вращение головой: встать на носки, руки на поясе, глаза открыты. Выполнить 4-6 круговых вращений головой вправо, влево - упражнение «Столб с веревками»;
- наклоны.

Тема 4.4 Упражнения для развития навыков меткости

Практика (8 часов)

Упражнение 1.

На средней линии чертится круг, в круг помещается паллино.

Задача: - задеть паллино; - сбить паллино; - подкатить шар как можно ближе к паллино.

Упражнение 2.

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

Задача: - попасть в паллино; задеть бутылку (стойку); - пройти между бутылкой (стойкой) и паллино;

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.

Тема 4.5 Упражнения для развития навыков кучности шаров

Практика (9 часов)

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

Задача: - бросать шар в боковую стенку так, чтобы он, отлетая (отскакивая) от стены, сбивал или задевал шар соперника или свой шар, тем самым занимая выгодную позицию по отношению к паллино.

Тема 4.6 Игры на развитие координационных способностей и глазомера

Практика (9 часов)

- игра «Набрасывание колец»;
- игра «Попади в мяч»;
- игра «Метко в цель».

Раздел 5. Аттестация (исходная, промежуточная, итоговая) (4 часа)

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТТП. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

Раздел 6. Воспитательно-образовательные мероприятия (6 часов)

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательно-образовательных мероприятий:

- прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники
- оформление стендов и газет.

Раздел 7. Участие в соревнованиях (4 часа)

Участие в соревнованиях, разбор соревнований

Раздел 8. Медицинский контроль (4 часа)

Основная форма медицинского контроля - врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные медицинские обследования.

2.5 Учебный план 3-го года обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-----------|--|------------------|----------|-----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 8 | 8 | | |
| 1.1 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях | | 1 | | Беседа |
| 1.2 | Правила поведения и техника безопасности во время игры в Бочче | | 1 | | Опрос |
| 1.3 | Правила соревнований игры в Бочче | | 2 | | Беседа/ Опрос |
| 1.4 | Паралимпийское движение | | 2 | | Беседа/ Опрос |
| 1.5 | Паралимпийские виды спорта | | 2 | | Беседа/ Опрос |
| 2. | Технико-тактическая подготовка | 28 | | 28 | Контрольные нормативы |
| 2.1 | Основная стойка игрока у стартовой линии | | | 1 | |
| 2.2 | Развитие навыка «Хват», положение руки снизу шара | | | 1 | |

| | | | | | |
|-----------|---|------------|----------|------------|--------------------------|
| 2.3 | Развитие навыка «Хват», положение руки сверху шара | | | 1 | |
| 2.4 | Бросок «Пунто» | | | 2 | |
| 2.5 | Бросок «Раффа» | | | 2 | |
| 2.6 | Бросок «Воло» | | | 2 | |
| 2.7 | Развитие навыка «Бросок из позиции стоя» | | | 3 | |
| 2.8 | Развитие навыка «Бросок с шагом» | | | 3 | |
| 2.9 | Развитие навыка «Прицельный бросок» | | | 3 | |
| 2.10 | Индивидуальные действия | | | 3 | |
| 2.11 | Парные действия | | | 3 | |
| 2.12 | Учебно-тренировочная игра | | | 4 | |
| 3. | Общefизическая подготовка | 124 | | 124 | |
| 3.1 | Строевые упражнения | | | 8 | |
| 3.2 | Ходьба, бег, прыжки | | | 11 | |
| 3.3 | ОРУ с предметами и без предметов | | | 11 | |
| 3.4 | Упражнения на дыхание | | | 11 | |
| 3.5 | Упражнения на расслабление | | | 11 | |
| 3.6 | Упражнения для развития выносливости | | | 12 | |
| 3.7 | Упражнения для развития гибкости | | | 12 | |
| 3.8 | Упражнения для развития ловкости | | | 12 | |
| 3.9 | Упражнения для развития силы | | | 12 | |
| 3.10 | Упражнения для развития быстроты | | | 12 | |
| 3.11 | Подвижные игры, эстафеты | | | 12 | |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 67 | – | 67 | |
| 4.1 | Упражнения для коррекции мелкой моторики рук | | | 5 | |
| 4.2 | Упражнения для развития равновесия | | | 5 | |
| 4.3 | Упражнения для развития координации движения | | | 5 | |
| 4.4 | Упражнения для развития навыков меткости | | | 7 | |
| 4.5 | Упражнения для развития навыков кучности шаров | | | 7 | |
| 4.6 | Упражнения для развития навыков задержки дыхания при броске | | | 9 | |
| 4.7 | Игры на развитие координационных способностей и глазомера | | | 10 | |
| 5. | Аттестация (исходная, промежуточная, итоговая) | 4 | | 4 | Контрольные нормативы |

| | | | | | |
|----|---|-----|---|-----|--------------|
| 6. | Воспитательно-образовательные мероприятия | 6 | | 6 | Участие |
| 7. | Соревнования | 6 | | 6 | Соревнования |
| 8 | Медицинский контроль | 4 | | 4 | |
| | Итого (часов) | 228 | 8 | 220 | |

2.4 Содержание программы 2 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (8 часов)

Тема 1.1 Правила поведения и техника безопасности на занятиях

Теория (1 час)

Правила поведения при занятиях общей физической подготовкой.

Дисциплина – основа безопасности во время занятий.

Тема 1.2 Правила поведения и техника безопасности во время игры в «Бочче»

Теория (1 час)

Дисциплина – основа безопасности во время игры. Не бросать шары без указания тренера.

Тема: 1.3 Правила соревнований игры в «Бочче»

Теория (2 часа)

Член команды, выигравшей право начать игру, бросает паллино. Он же бросает и первый шар. Затем свои шары бросает команда соперников. Последовательность бросков определяется правилом «Ближайшего шара». Команда, чей шар находится ближе к паллино, считается командой «Ин», а та, шар которой дальше, командой «Аут». Команда «Ин» должна уступить очередь броска команде «Аут»

Тема: 1.4 Паралимпийское движение

Теория (2 часа)

Основателем паралимпийского движения является выдающийся нейрохирург Людвиг Гуттман (Ludwig Guttmann), родившийся в Германии и эмигрировавший в 1939 г. в Англию. В 1944 г. он, по поручению правительства Великобритании, открыл и возглавил Центр спинномозговой травмы при больнице небольшого городка Сток-Мандевиль. Используя свои методики, в которых основное место отводилось спорту (им была разработана спортивная программа как обязательная часть комплексного лечения), Гуттман помог многим раненым в боях Второй мировой войны солдатам вернуться к нормальной жизни.

Тема: 1.5 Паралимпийские виды спорта

Теория (2 часа)

Паралимпийские виды спорта — все виды спорта, по которым проводятся соревнования на летних и зимних Паралимпийских играх. На 2016 год в программу летних Паралимпийских игр были включены 22 вида спорта и 526

комплектов медалей, а в программу зимних Паралимпийских игр входят пять видов спорта и спортивных дисциплин и около 72 комплектов медалей. Количество и виды разыгрываемых комплектов наград могут меняться от одних Паралимпийских игр к другим.

Паралимпийские игры являются крупным международным мульти-спортивным событием для спортсменов-инвалидов. К ним относятся спортсмены с ограниченными возможностями передвижения, ампутациями, слепотой и ДЦП. Паралимпийские виды спорта — это организованные спортивные мероприятия в рамках мирового паралимпийского движения. Эти события организуются и проводятся под руководством Международного паралимпийского комитета и международных спортивных федераций.

Раздел 2. Техничко-тактическая подготовка (28 часов)

Тема 2.1 Основная стойка игрока у стартовой линии

Практика (1 час)

- стойка: ноги врозь на ширине плеч, плечи ровно, туловище прямо напротив цели, вес распределить равномерно на обе ноги.

Тема 2.2 Развитие навыка «Хват», положение руки снизу шара

Практика (1 час)

- совершенствование материала 1-2 годов обучения.

Тема 2.3 Развитие навыка «Хват», положение руки сверху шара

Практика (1 час)

- совершенствование материала 1-2 годов обучения.

Тема 2.4 Бросок «Пунто»

Практика (2 часа)

- бросок «Пунто» заключается в подкате шара к паллино. При выполнении «Пунто» игрок не должен заступать за линию старта до момента выпуска шара из руки.

Тема 2.5 Бросок «Раффа»

Практика (2 часа)

- бросок способом «Раффа» заключается в ударе определенного шара (своего или противника) или паллино, выполненном с соблюдением определенных технических правил.

Тема 2.6 Бросок «Воло»

Практика (2 часа)

- бросок «Воло» заключается в попадании брошенным шаром в заявленный шар или паллино непосредственно с лета или после отскока от покрытия площадки в точке, удаленной от края выбиваемого шара или паллино на расстояние менее 40 см.

Тема 2.7 Развитие навыка «Бросок из позиции стоя»

Практика (3 часа)

Закрепление правильной стойки при броске шара. Важно, чтобы у спортсмена была надежная опора.

Готовность спортсмена:

- стойка, вес тела равномерно распределить на обе ноги и твердо стоять на ногах перед броском;
- если бросок совершается с шагом вперед, следить за тем, чтобы шаг не был слишком большим или маленьким.

Тема 2.8 Развитие навыка «Бросок с шагом»

Практика (3 часа)

Стойка.

- ноги врозь на ширине плеч;
- держать плечи ровно, туловище прямо напротив цели, вес распределить равномерно на обе ноги;
- когда подающая рука начинает движение, сделать шаг вперед ногой, противоположной руке, которой будет выполнен бросок, шаг должен быть немного меньше ширины плеч;
- убедиться, что положение стоп направлено на цель;
- взгляд должен быть сфокусирован на цели.

Тема 2.9 Развитие навыка «Прицельный бросок»

Практика (3 часа)

- бросок выполняется плавно и мягко. Это бросок качением, а не вбрасыванием и используется для получения очка или увеличения счета. Прицельный бросок противопоставляется мощному броску, который предназначен для того, чтобы разбить другие шары.

Тема 2.10 Индивидуальные действия

Практика (3 часа)

Тема 2.11 Парные действия

Практика (3 часа)

Тема 2.12 Учебно-тренировочная игра

Практика (4 часа)

Раздел 3. Общая физическая подготовка (124 часа)

Тема 3.1 Строевые упражнения

Практика (8 часов)

- закрепление упражнений 1-2 годов обучения;
- перестроение в круг из колонны по одному;
- расчет по порядку.

Тема 3.2 Ходьба, бег, прыжки

Практика (11 часов)

- ходьба на носках, на пятках;
- ходьба с различными положениями рук;

- ходьба по линии, приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги;
- ходьба с изменением направления;
- бег с изменением скорости;
- бег с изменением направления;
- бег приставными шагами;
- подскоки на месте;
- подскоки в движении;
- широкие прыжки в сторону толчком одной ноги.

Тема 3.3 Примерный комплекс ОРУ с предметами и без предметов

Практика (11 часов)

ОРУ без предметов:

1. И.п. – основная стойка. 1. Левая рука вперед-вверх, правая назад, правая нога назад на носок. 2. И.п. То же другой рукой. Повторить 4 – 8 раз.
2. И.п. – ноги врозь, руки за спиной в замок. 1. Наклонится влево, правую руку поднять вверх, левую за спиной. 2 – 3. Сделать два пружинящих наклона влево. 4. И.п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 8 раз.
3. И.п. – упор лежа на животе. 1 – 2. Захватить руками голень. 3. Прогнуться. 4. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
4. И.п. – упор лежа. 1. Толчком ног упор стоя согнувшись. 2. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
5. И.п. – упор лежа боком (для девушек); упор лежа, кисти вместе (для юношей). Согнуть руки. 2. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
6. И.п. – выпад левой вперед, руки в стороны. 1 – 2. Пружинящие покачивания (вверх и вниз). 3. Выпрямиться, разгибая в колене левую ногу; руки вперед, ладони книзу. Махом правой ногой коснуться стопой ладони. Опустить правую ногу; и.п. Повторить 4 – 8 раз.
7. И.п. – упор сидя, ноги прямые. 1. Поднять ноги (носки оттянуты). 2 – 3. Развести в стороны. 4. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
8. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1. Поднять ноги с хлопком в ладони под обоими бедрами. 2. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
9. И.п. – ноги врозь, руки на пояс. 1. Присесть на левой ноге, коленом правой коснуться пола, руки вперед. 2. И.п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 8 раз.
10. И.п. – основная стойка. 1. Выпад левой, поворот туловища налево, руки влево. 2. И.п. То же с правой ноги. Повторить 4 – 8 раз.
11. И.п. – основная стойка. 1 – 3. Подскоки на обеих ногах, руки на поясе. 4. Высокий подскок. 5 – 8. Ходьба на месте. Повторить 4 – 8 раз.

ОРУ с набивными мячами.

1. И.п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1 – 2. Поднять мяч вперед-вверх, прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3 – 4. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
2. И.п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1 – 3. Пружинящие наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
3. И.п. – сидя ноги скрестно, мяч у груди. 1. Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. И.п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 8 раз.
4. И.п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1 – 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3 – 4. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
5. И.п. – лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в руках за головой на полу. 1 – 2. Опираясь на ноги и руками на мяч, поднять таз и сделать «мост» с опорой на мяч. 3 – 4. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
6. И.п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1 – 4. Круговое вращение туловищем влево-вперед, вправо-назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4 – 8 раз.
7. И.п. – основная стойка, мяч у груди. 1. Толкнуть мяч вверх, стать на одно колено. 2. Поймать мяч прямыми руками над головой. 3. Сгибая руки, опустить мяч за голову. 4. Бросить мяч вверх, встать, поймать мяч, вернуться в и.п. Повторить 4 – 8 раз.
8. И.п. – ноги врозь, мяч внизу. 1 – 2. Поднять вперед согнутую правую ногу, провести руку с мячом под ногой, бросить мяч вверх и поймать. 3. И.п. То же другой рукой. Повторить 4 – 8 раз.
9. И.п. – основная стойка, мяч лежит у носков стоп. 1. Прыгнуть через мяч вперед. 2. Прыгнуть через мяч назад. 3. Прыгнуть через мяч влево. 4. Прыгнуть вправо. Повторить 4 – 8 раз.
10. Ходьба, выполняя двумя руками толчки мяча (не выпуская его) вперед на ходу, 20 – 30 сек. В медленном темпе.

ОРУ с маленькими мячами.

1. И.п. – стойка ноги вместе, руки за спину, мяч в левой руке. 1. Подняться на носки, руки вверх, переложить мяч в правую руку. 2. И.п., мяч в правой руке. 3. Подняться на носки, руки вверх, переложить мяч в левую руку. 4. И.п., мяч в левой руке. Повторить 4 – 8 раз.
2. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в левой руке. 1. Поворот туловища налево. 2. Подбросить мяч высоко вверх, хлопнуть в ладони. 3. Поймать мяч двумя

- руками. 4. И.п., мяч в правой руке. То же с поворотом направо. Повторить 4 – 8 раз.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. Наклон вправо, левая нога согнута в колене и отведена максимально вправо, руки вверх, мяч переложить в правую руку. 2. И.п., мяч оставляем в правой руке. 3. Наклон влево, правая нога согнута в колене и отведена максимально влево, руки вверх, мяч переложить в левую руку. 2. И.п., мяч оставляем в левой руке. Повторить 4 – 8 раз.
4. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. Наклон вперед. 2-3. Прокатить мяч под ногами «восьмеркой». 4. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
5. И.п. – основная стойка, мяч в левой руке. 1. Выпад вперед левой ногой, ноги согнуть на 90° , руки в стороны. 2. Наклон вперед, коснуться мячом носка левой ноги и переложить мяч в правую руку. 3. Выпрямиться, мяч в правой руке. 4. Приставить левую ногу к правой ноге, руки вниз. То же с правой ноги. Повторить 4 – 8 раз.
6. И.п. – стойка ноги врозь, мяч впереди в обеих руках. 1. Присесть, подбросить мяч высоко вверх. 2. И.п. 3 – 4 то же самое. Повторить 4 – 8 раз.
7. И.п. основная стойка, мяч в левой руке. 10 прыжков выпадами со сменой ног и передачей мяча из руки в руку над головой. Ходьба на месте.

ОРУ с гимнастической палкой.

1. И.п. – палка внизу. 1. Подняться на носки, палку вверх. 2. Опуститься на стопу, палку на лопатки. 3. Подняться на носки, палку вверх. 4. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
2. И.п. – ноги врозь, палка прижата за спиной на сгибах локтевых суставов. 1. Повернуть туловище налево. 2. Наклониться вперед. 3. Выпрямиться. 4. Повернуть туловище в и.п. Повторить 4 – 8 раз.
3. И.п. – ноги врозь, палка прижата за спиной на сгибах локтевых суставов. 1 – 3. Наклониться назад. 4. И.п. То же с наклоном вперед. Повторить 4 – 8 раз.
4. И.п. – палка сверху. 1 – 3. Наклониться влево, опуская правую руку, свободным концом палки достать пол сбоку. 4. И.п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 8 раз.
5. И.п. – лежа на животе. Палку, стоящую на полу, держать за конец внизу прямыми руками (правая над левой). 1. Перехватить левой рукой над правой, прогнуться. 2. Перехватить правой рукой над левой. 3 – 4. То же, что на счет 1 – 2. 5 – 8. Перехватывая палку поочередно руками в обратном направлении, вернуться в и.п. повторить 4 – 8 раз.
6. И.п. – лежа на спине, палка на груди. 1 – 2. Поднять палку вверх, коснуться стопой палки. 3 – 4. И.п. Повторить 4 – 8 раз.

7. И.п. – стоя, палка внизу сзади. 1. Присесть на носках, корпус прямо, палка зажата под коленями. 2. Руки вперед ладонями внутрь. 3. Взять палку сзади. 4. И.п. Повторить 8 – 12 раз.
8. И.п. – ноги врозь, палка внизу. 1. Продеть левую ногу через палку, перешагнуть вперед. 2. То же правой ногой. 3. Продеть левую ногу между руками, перешагнуть назад. 4. То же правой ногой в и.п. Повторить 4 – 8 раз.
9. И.п. – ноги врозь, палка в правой руке хватом за середину сверху. 1. Отпустить палку. 2. Поймать на лету. То же другой рукой. Повторить 8 – 12 раз.
10. И.п. – основная стойка, палка внизу. 1. Прыгнуть вперед через палку. 2. Отпуская левую руку, и.п. Повторить 4 – 8 раз.
11. И.п. – ноги врозь, палка спереди хватом снизу. 1. Бросить палку вверх. 2. Поймать хватом сверху. 3. Бросить палку вверх (невысоко). 4. Поймать хватом снизу. Повторить 4 – 8 раз.

Тема 3.4 Упражнения на дыхание

Практика (11 часов)

- через короткую трубочку подуть на мелко порезанные клочки тонкой, разноцветной бумаги или ватные шарики. Следить за силой и продолжительностью выдоха. Усложнить упражнение можно за счет увеличения расстояния;
- дуть на мыльную воду через трубочку;
- надувать воздушные шары.

Тема 3.5 Упражнения на расслабление

Практика (11 часов)

- встряхивание рук, отведенных в сторону, из и.п. ноги врозь, руки в стороны;
- махи расслабленной ногой вперед-назад.

Тема 3.6 Упражнения для развития выносливости

Практика (12 часов)

- ходьба на беговой дорожке;
- бег;
- прыжки со скакалкой;
- прыжки: ноги врозь, руки вверх, ноги вместе, руки вдоль корпуса.

Тема 3.7 Упражнения для развития гибкости

Практика (12 часов)

- упражнение на растяжку «Кошка»;
- упражнение на растяжку мышц спины;
- упражнение на растяжку «Мостик»;
- упражнение на растяжку с наклоном в сторону.
- растяжка подколенных сухожилий сидя.

Тема 3.8 Упражнения для развития ловкости

Практика (12 часов)

- кувырки без мяча и с мячом: подбросить мяч, сделать кувырок, поймать мяч;
- кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки;
- кувырки в стороны.

Тема 3.9 Упражнения для развития силы

Практика (12 часов)

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- упражнения на пресс;
- приседания;
- глубокие боковые выпады;
- вис на перекладине, подняв ноги, согнутые в коленях;
- нагрузка с амортизатором - тренировка верхних или нижних способов бросков /две руки (две ноги) 100 раз по 3 подхода;
- упражнения с отягощениями (мешок с песком 200-500 грамм, манжеты на запястьях).

Тема 3.10 Упражнения для развития быстроты

Практика (12 часов)

- бег с максимальной скоростью;
- бег с предельной скоростью с «ходу»;
- бег под углом.

Тема 3.11 Подвижные игры, эстафеты

Практика (12 часов)

«Метатели», «Попади в мяч», «Скульпторы», «Ягоды, фрукты, овощи», «Нарисуй солнышко», «Маяк», «Колобок», «Пчёлки», «Находка», «Разноцветный мяч», «Дождик», «Катай мяч», «Укрощение змеи», «Фигуры», «Зевака», «Тише едешь, дальше будешь», «Земля, вода, воздух», «Передал, садись», «Салки с ручкой», «Салки с приседанием», эстафеты.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (67 часов)

Тема 4.1 Упражнения для коррекции мелкой моторики рук

Практика (5 часов)

С большими мячами:

- перекачивание мяча партнёру напротив, в положении сидя;
- перекачивание мяча партнёру через ворота из набивных мячей и т.д.;
- катание мяча вдоль гимнастической скамейки;
- подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками;
- подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол.

С маленькими мячами:

- подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя;

- подбрасывания мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя;
- удары мяча в пол и ловля его двумя;
- то же, но ловля правой (левой);
- удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя.

Тема 4.2 Упражнения для развития равновесия

Практика (5 часов)

- ходьба по линии;
- ходьба по линии с закрытыми глазами;
- упражнение «Ласточка». Стойка на правой ноге, руки – на поясе. Наклониться вперед так, чтобы туловище было горизонтально полу. Левая нога - вытянута горизонтально полу. Ноги прямые! Стоять 20 секунд.

То же с закрытыми глазами. (Упрощенная версия упражнения: руки не на поясе, а в стороны - так легче удерживать баланс).

Тема 4.3 Упражнения для развития координации движения

Практика (5 часов)

- поза «Дерево». Нужно встать прямо, поднять одну ногу и поставить ее стопой на внутреннюю часть бедра опорной ноги. Колено согнутой ноги должно смотреть в сторону. На опорной ноге колени обязательно прямые и подтянутое вверх. Старайтесь вытягивать тело вверх. Руки - перед собой или сложены над головой. Рекомендуется стоять в позе «Дерево» 30 секунд.

Тема 4.4 Упражнения для развития навыков меткости

Практика (7 часов)

Упражнение 1.

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 2 (на точность).

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

Задача: - с линии старта с силой посылать шары с попаданием в тяжелый мяч.

Тема 4.5 Упражнения для развития навыков кучности шаров

Практика (7 часов)

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

Задача: - бросать шары в боковую стенку так, чтобы он, отлетая (отскакивая) от стены, сбивал или задевал шар соперника или свой шар, тем самым занимая выгодную позицию по отношению к паллино.

Тема 4.6 Упражнения для развития навыков задержки дыхания при броске

Практика (9 часов)

и. п.- стойка ноги врозь, руки на поясе (большой палец вперед, четыре пальца назад – это необходимо, чтобы постоянно сохранять правильную осанку во время выполнения упражнений), подбородок и грудь слегка приподняты, лопатки сведены.

1- вдох небольшой порции; 2- пауза на вдохе; 3- не выдыхая, продолжить вдох небольшой порции; 4- пауза на вдохе; 5- вдох небольшой порции; 6- полный свободный выдох ртом. 1-8 – свободное дыхание;

1-2- глубокий полный вдох; 3- пауза на вдохе; 4- выдох не большой порции; 5- пауза на выдохе; 6- выдох небольшой порции; 7- пауза на выдохе; 8- выдох. 1-8 – свободное дыхание.

Тема 4.7 Игры на развитие координационных способностей и глазомера

Практика (10 часов)

- игра «Верный глаз»;
- игра «Подвижная цель».

Раздел 5. Аттестация (исходная, промежуточная, итоговая) (4 часа)

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТТП. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

Раздел 6. Воспитательно-образовательные мероприятия (6 часов)

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательно-образовательных мероприятий:

- прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники
- оформление стендов и газет.

Раздел 7. Участие в соревнованиях (6 часов)

Участие в соревнованиях, разбор соревнований.

Раздел 8. Медицинский контроль (4 часа)

Основная форма медицинского контроля - врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные медицинские обследования.

3. Формы аттестации и оценочные материалы

Основой управления тренировочным процессом является педагогический контроль. С его помощью получают информацию о ходе подготовки спортсменов, о правильности или ошибочности педагогических воздействий на занимающихся, что, в конечном счете, повышает качество тренировочной работы.

В соответствии с характеристиками ведущего вида деятельности должно оцениваться стремление к преодолению трудностей при изучении предмета бочке путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений.

Промежуточная аттестация проводится в середине и конце учебного года и предполагает сдачу контрольно-переводных нормативов.

Итоговая аттестация предполагает проведение нормативов по окончанию обучения, которые составлены с учётом освоения каждой предметной области программы.

3.1. Аттестация учащихся по ОФП

В обучении применяются следующие виды аттестации: исходная, промежуточная, итоговая.

Исходная аттестация, осуществляется в начале учебного года или в течение учебного года для вновь прибывших детей с помощью сдачи контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация проводится в начале учебного года для детей, которые уже проходят обучение по программе в форме контрольных нормативов.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года в форме контрольных нормативов.

Результаты контрольных упражнений записываются в протокол аттестации. Затем проводится динамика результатов, которая записывается в оценочную ведомость аттестации.

3.2. Организация исходной, промежуточной, итоговой аттестации

Порядок проведения аттестации

1. Порядок проведения исходной аттестации

Исходная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов согласно программе в сентябре текущего года или в течение учебного года при зачислении обучающихся.

2. Порядок проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме повторной сдачи контрольных нормативов согласно программе на всех годах обучения.

Промежуточная аттестация по ОФП проводится в сентябре, по СФП ноябре-декабре текущего года.

3. Порядок проведения итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов, согласно программе на всех годах обучения.

Итоговая аттестация проводится в мае текущего года.

3.3 Организация учебно-тренировочных занятий Содержание и организация занятий с детьми с интеллектуальными нарушениями

В соответствии с МКБ-10 ВОЗ (1994) приняты следующие условные показатели IQ:

- психическая норма=100-70;
- лёгкая умственная отсталость=69-50;
- умеренная умственная отсталость=49-35;
- тяжёлая умственная отсталость=34-20;
- глубокая умственная отсталость=19 и ниже.

Определение первичных факторов, обуславливающих возникновение вторичных нарушений и сопутствующих заболеваний у людей с нарушениями интеллекта, связано с моментом и степенью поражения центральной нервной системы и другими факторами.

К вторичным нарушениям преимущественно относят:

- снижение силы и подвижности нервных процессов;
- нарушение познавательной деятельности;
- нарушение высших психических функций, аналитико-синтетической деятельности ЦНС;
- нарушение координации движений, нарушение мышечного тонуса;
- сенсорные отклонения.

К сопутствующим относят заболевания и отклонения, причина которых не связана напрямую с основным дефектом:

- дисплазия суставов, нарушение процессов окостенения;
- нарушение осанки, деформация стоп;
- дисгармоничность физического развития;
- врождённые пороки сердца;
- заболевания внутренних органов;
- эндокринные нарушения.

Психофизическое развитие и двигательная сфера детей с интеллектуальными нарушениями:

- по показателям психомоторного развития от здоровых сверстников могут отставать на 1-3 года: позже начинают ходить, говорить, овладевать навыками самообслуживания;
- дети неловки, физически слабы, часто болеют;

- затруднения в оформлении своих мыслей, передачи услышанного; недостаточность понимания слов; повышенная отвлекаемость; замедленная память;

- присутствуют страхи, агрессии в поведении.

Особенности психофизического развития детей с интеллектуальными нарушениями:

- упражнения для коррекции координационных способностей (точности движений в пространстве, во времени; ритма движений; пространственной ориентировки; равновесия и др.);

- упражнения для коррекции основных видов движений;

- упражнения для коррекции свойств внимания (объём, концентрация, интенсивность, переключаемость, устойчивость, распределение) и его видов (зрительное, слуховое, осязательное);

- упражнения для коррекции памяти (кратковременной-оперативной-долговременной, зрительной-слуховой-моторной, образной, словесно-логической, произвольной и др.);

- упражнения для коррекции мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного, абстрактного (словесно-логического));

- создать условия для формирования мотивации к регулярным занятиям;

- воспитание волевых качеств, осознанного отношения к результатам собственной деятельности, самостоятельности;

- обучение навыкам страховки и само страховки;

- применение контактного метода обучения, особенно при разучивании основ техники двигательных действий.

Контрольные нормативы по специальной физической и тактико-технической подготовке для обучающихся Юноши

| № п/п | Контрольные упражнения | Возраст | | | | | | | | |
|-------|--|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16-18 |
| 1. | Бег 20 метров | 4,7 | 4,5 | 4,1 | 3,9 | 3,9 | 3,8 | 3,7 | 3,6 | 3,0 |
| 2. | Прыжки в длину с места | 120 | 130 | 145 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 200 |
| 3. | Отжимания | 6 | 8 | 10 | 12 | 13 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 4. | Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впереди | 10 | 15 | 20 | 25 | — | — | — | — | — |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|----|----|-----|----|-----|----|----|-----|
| | стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги (с) | | | | | | | | | |
| 5. | Бросок набивного мяча двумя руками (1 кг) | – | – | 2 | 2,5 | 3 | 3,5 | 4 | 5 | 5,5 |
| 6. | Пресс | – | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 42 | 44 |

Девушки

| № п/п | Контрольные упражнения | Возраст | | | | | | | | |
|-------|--|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16-18 |
| 1. | Бег 20 метров | 4,8 | 4,5 | 4,3 | 4,1 | 4,0 | 3,7 | 3,4 | 3,1 | 3,5 |
| 2. | Прыжки в длину с места | 115 | 130 | 145 | 160 | 165 | 175 | 180 | 185 | 190 |
| 3. | Отжимания | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 13 | 15 |
| 4. | Удержание равновесие в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги | 10 | 15 | 20 | 25 | – | – | – | – | – |
| 5. | Бросок набивного мяча двумя руками (1 кг) | – | – | 1,5 | 2 | 2,5 | 3 | 3,5 | 3,7 | 4 |
| 6. | Пресс | – | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 37 | 40 |

Контрольные нормативы для всех годов обучения по ОФП на все года обучения (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

| № пп | Контрольные упражнения | Ед.измерения | Оценка итоговой аттестации |
|------|--|--------------|---|
| 1 | Прыжок в длину с места | см | Динамика положительная/ динамика отрицательная/ стабильный показатель |
| 2 | Бег 30 м, ходьба 30 м (в соответствии с функциональными возможностями) | время | |
| 3 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 сек) | кол-во раз | |

Примечание: при отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

**по СФП и ТП на все года обучения
(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)**

| № пп | Контрольные упражнения | Ед.измерения | Оценка итоговой аттестации |
|------|---|--------------|---|
| 1 | Гибкость | см | Динамика положительная/ динамика отрицательная/ стабильный показатель |
| 2 | Статическое равновесие («Проба Ромберга») | время | |

| № пп | Контрольные упражнения | Ед.измерения | Оценка итоговой аттестации |
|------|--|------------------|---|
| 1 | Броски шара на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7,10 м. | кол-во попаданий | Динамика положительная / динамика отрицательная / стабильный показатель |
| 2 | Броски шара на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта | кол-во попаданий | |

Примечание: при отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1 Учебно-методическое обеспечение программы

Методика преподавания на всех годах обучения сочетает в себе тренировочные, гимнастические, силовые упражнения. Большую роль играет индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывая его природные данные, особенности характера и его поведения на занятиях. Поначалу необходимо заинтересовать ребёнка, развить желание заниматься в коллективе и только потом переходить к целенаправленному формированию исполнительских умений и навыков. Основная форма образовательной работы с детьми.

Методическое обеспечение: дополнительная общеразвивающая программа, конспекты занятий, специальная литература, методические пособия, видеоматериалы, фотоматериалы, электронные документы, таблицы, схемы.

Методы и формы работы:

- метод сенсорного восприятия (просмотры видеороликов, прослушивание аудиозаписей);

- словесный метод (рассказ нового материала, беседа о коллективе, выпускниках и. т. д.;
- наглядный метод (личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения, а так же просмотр видео с выступлений профессиональных спортсменов);
- практический метод (самый важный, это работа в зале);
- метод стимулирования деятельности и поведения (соревнование, поощрение, создание ситуации успеха);
- игровой метод обучения позволяет поддерживать интерес ребенка на протяжении всего занятия.

Основная форма занятия – групповая. Чаще всего это комплексное занятие включающее в себя изучение нового материала и повторение пройденного.

4.2 Материально-техническое обеспечение программы

1. Площадка (корт)

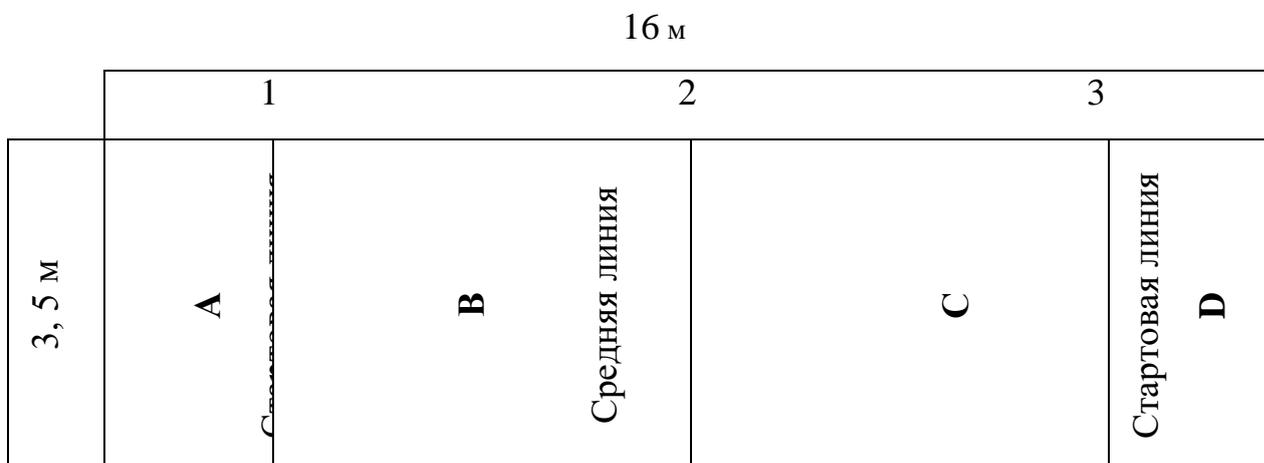
Игровое поле представляет собой площадку шириной 3,50 метра и длиной 16 метров. Поверхность площадки может быть покрыта каменной пылью, землёй, глиной, травой или искусственным покрытием при условии, что не будет возникать временного или постоянного препятствия движению шара по прямой линии с любой стороны площадки.

Площадка ограничена со всех четырёх сторон бортиками из твёрдого материала. Торцовые стенки должны быть высотой не менее 304 мм, боковые – не менее высоты шара. Во время игры шары можно пускать с отскоком от стенок.

Поперёк площадки на её поверхности наносятся 3 поперечные линии шириной 50 мм, означающие:

- линии броска (стартовая линия) на расстоянии 2 метра от обеих торцовых стенок площадки.
- линия середины поля – минимальное расстояние, на которое должно быть брошено паллино в начале игры. В течение игры может менять свое положение, однако она не может оказаться за средней линией ближе к линии броска. В таком случае игра прекращается.

Эти три поперечные линии должны находиться на игровом поле постоянно (рис. 1).



2 м

2 м

Рис. 1. Разметка корта

2. Спортивные снаряды

Шары могут быть изготовлены из дерева или композиционного материала и быть единого размера, кроме «паллино». Диаметр шара 100 мм. Цвет может быть любым, четыре шара одной команды должны по цвету чётко отличаться от четырёх шаров команды соперников.

В бочке играют восемью шарами и одним шаром меньшего размера, называемым паллино.

Каждая команда получает четыре шара, отличающиеся по цвету.

Шары одной команды можно также пометить ясно видимыми линиями, чтобы обозначить их принадлежность к тому или иному игроку.

Предельные размеры паллино – от 48 до 63 мм. Он должен отличаться по цвету от шаров обеих команд.

3. Вспомогательные устройства

Измерительное устройство – любое устройство, которым можно аккуратно измерить дистанцию между двумя объектами и с которым судья соглашается. Для измерения используется стальная мерная лента с градациями в миллиметрах.

Флаги: любой формы, под цвет шаров.

Устройство для подсчета очков.

4.3 Оценочные материалы

На занятиях с детьми используются все методы оценивания: оценка ребенка взрослым, взаимооценка, самооценка. Оценивание происходит на разных этапах занятия. Оценивание проводится словесно, при помощи пиктограмм, при помощи фишек, наклеек.

4.4 Методические материалы

Обучение по данной программе, построено на основных принципах дидактики.

Эффективность занятий зависит от реализации определенных требований к процессу подготовки:

- учета мотивов и интересов к занятиям;
- систематизации, т.е. тесной связи предыдущих и последующих занятий, каждое занятие должно стать самостоятельной, но неотъемлемой частью системы занятий;
- организации самостоятельной деятельности занимающихся, обеспечивающейся последовательным формированием и закреплением умений и навыков, приемов самоконтроля и самовоспитания, изучения культуры движений;
- использования разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов;
- достижением оптимальной двигательной активности на каждом занятии;
- обеспечением рациональных условий проведения занятий.

5. Воспитание

Цель воспитания по программе – развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

На протяжении многолетней подготовки тренер формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпение, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных обучающихся.

План воспитательных мероприятий в рамках реализации программы

| № п/п | Название мероприятия | Цель мероприятия | Сроки проведения | Практический результат, информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события |
|-------|--|---|------------------|---|
| 1 | Спортивный праздник «Золотая осень» | Привлечение к регулярным занятием физической культурой, повышение эмоционального настроение, воспитание взаимовыручки, самостоятельности, чувства ответственности | сентябрь | Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте |
| 2 | Участие в организации Спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья» | Воспитание активной гражданской позиции, формирование лидерских и нравственно-этических качеств, популяризация идей волонтерства. | ноябрь | Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| | семья» | | | |
| 3 | Школьный спортивный праздник «Спортивные елки» | Воспитание организованности, чувства коллективизма, доброжелательного отношения к соперникам, умения радоваться своим успехам и достижениям товарищей, работать в парах, потребность в физическом развитии. | декабрь | Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте |
| 4 | Декада по физической культуре и безопасности жизнедеятельности | Развитие у детей чувства личной ответственности за свое здоровье; формирование культуры здорового образа жизни; воспитание негативного отношения к вредным привычкам. | март | Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте |
| 5 | «День здоровья» | Формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья. Популяризация занятий спортом. | апрель | Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте |
| 6 | Участие в мероприятии, посвященному Дню Победы | Воспитание патриотизма, формирование представления значимости события в истории Родины. | май | Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте |
| 7 | Участие в городских конкурсах и соревнованиях | Воспитание гармонично-развитой и социально-ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей РФ. Поддержка и развитие способностей и талантов у детей и молодежи, самоопределение и профессиональная ориентация обучающихся | согласно Календарю образовательных событий | Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте |

6. Список литературы

1. Аксенова О.Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа. / Автор составитель. / Под общей редакцией С.П. Евсеева. – СПб.: СПбГАФК имени П.Ф. Лесгафта, 2003, - 240 с.
2. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж: учебно-методическое пособие для медицинских работников.-М.: Советский спорт, 2001.
3. Ванюшкин, В. А. Коррекция координационных способностей учащихся с недостатками интеллектуального развития: Монография, ЕФ УралГУФК, 2007. – 89 с.
4. Ванюшкин, В. А. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими недостатки интеллектуального развития: учебно-методическое пособие для студентов, специалистов коррекционной педагогики, Екатеринбург, 2007. – 140 с.
5. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб., и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с.
6. Веневцев, С. И., Дмитриев А. А Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры, Советский спорт, 2004. – 104 с.
7. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Уч. Пособие для студ. Высш. Пед. учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.
8. Евсеев С.П. и др. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: Уч. пособие/под ред. проф. Евсеева С.П. – 2 –е изд. – М.: Советский спорт, 2004.
9. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учебн. пособие. – М.: Советский спорт, 2000.
10. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учебн. пособие.- 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2004.
11. Мишарина С. Н., Шевцов А. В., Баряев А. А., Емельянов В. Д., Гаврилина Р. Н. Характеристика психофизического развития школьников с ограниченными возможностями и их отношение к урокам адаптивной физической культуры / Адаптивная физическая культура. – 2008. - № 1 (33). – С. 19-26.
12. Полевщиков, М. М., Устыменко О. Н. Бочче. Официальные правила игры и проведения соревнований Специальной Олимпиады России, – М.: ООБОПИСУО «Специальная Олимпиада России», 2005. - 30 с.
13. Ростомашвили Л.Н. Концепция адаптивного физического воспитания детей младшего школьного возраста с сенсорными и множественными нарушениями // АФК № 2, 2008.
14. Рубцова Н. О., Ильин В. А., Ольховая Т. И. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: методическое пособие– М.: РГУФК, 2005. – 296 с.
15. Сладкова Н.А. Опыт работы детско-юношеских школ и физкультурно-спортивных клубов инвалидов и лиц с отклонениями в развитии: Сб. материалов / сост. – М.: Советский спорт, 2003. – 184 с.

16. Шапковой Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие. / Под ред.– М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
17. Шапковой Л.В.Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. / Под общей ред. проф. – М: Советский спорт, 2000. – 212 с.
18. Шапковой Л. В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии/под ред. Советский спорт, 2002. – 212 с.
19. Царик А.В. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации: учебно – методическое пособие./автор – составитель – М.: Советский спорт, 2000. – 592 с.

Карточка ДО(О)П для публикации в АИС «Навигатор дополнительного образования Челябинской области»

| наименование | содержание |
|---|--|
| название ДО(О)П | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Бочче» для детей с ограниченными возможностями здоровья (дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата и дети с нарушением интеллектуального развития) |
| краткое название ДО(О)П | «Бочче» для детей с ОВЗ |
| направленность программы | Физкультурно-спортивная |
| краткое описание | Программа направлена на решение задач укрепления здоровья обучающихся, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, удовлетворение потребностей детей, воспитание трудолюбия |
| содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем) | <p>Теоретическая подготовка Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях Правила поведения и техника безопасности во время игры в Бочче История развития игры Бочче Бочче как спортивная игра. Краткие правила Гигиенические требования. Закаливание организма</p> <p>Технико-тактическая подготовка Основная стойка игрока у стартовой линии Развитие навыка «Хват», положение руки снизу шара Развитие навыка «Хват», положение руки сверху шара Бросок «Пунто» Развитие навыка «Бросок из позиции стоя»</p> <p>Общая физическая подготовка Строевые упражнения Ходьба, бег, прыжки</p> |

| | |
|-------------------------------------|--|
| | <p>ОРУ с предметами и без предметов</p> <p>Упражнения на дыхание</p> <p>Упражнения на расслабление</p> <p>Упражнения для развития выносливости</p> <p>Упражнения для развития гибкости</p> <p>Упражнения для развития ловкости</p> <p>Упражнения для развития силы</p> <p>Упражнения для развития быстроты</p> <p>Подвижные игры, эстафеты</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Упражнения для коррекции мелкой моторики рук</p> <p>Упражнения для развития равновесия</p> <p>Упражнения для развития координации движения</p> <p>Упражнения для развития навыков меткости</p> <p>Игры на развитие координационных способностей и глазомера</p> <p>Аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)</p> <p>Воспитательно-образовательные мероприятия</p> |
| ключевые слова для поиска программы | Бочче, общефизическая подготовка, ОВЗ |
| цель и задачи | Формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, способствовать самореализации личности, расширению двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности детей |
| результат | <ul style="list-style-type: none"> - адаптация обучающегося к условиям детско-взрослой общности, формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами; - чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности; - умеет контролировать и адекватно оценивать собственные действия; - умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом |
| материальная база | 1. Площадка (корт). |

| | |
|--|--|
| | <p>2. Спортивная одежда, обувь.</p> <p>3. Спортивный инвентарь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - снаряды (шары); - измерительное устройство; - устройство для подсчета очков; - флаги; - конусы; - цветные фишки |
| требования к состоянию здоровья | без абсолютных противопоказаний |
| наличие медицинской справки для зачисления | да |
| возрастной диапазон | 8-15 |
| число учащихся в группе | 8-15 |
| способ оплаты | бюджет |
| продолжительность | 3 года |
| общее количество и количество часов в неделю | 228 часов в год, 6 часов в неделю |

Приложение 2

Периоды образовательной деятельности на 2024 учебный год

| | |
|---|---|
| Начало учебного года | 15.01.2024 |
| Продолжительность учебного периода | 19 недель |
| Продолжительность учебной недели | 5 дней |
| Продолжительность учебных занятий | Продолжительность учебного часа 40 минут |
| Время проведения учебных занятий | Начало: не ранее чем через 1 час после учебных занятий. Окончание: не позднее 20:00 |
| Продолжительность перемен | 10 минут |
| Окончание учебного года | 31 мая 2024 г. |
| Каникулярное время: зимние каникулы летние каникулы | С 01 по 08 января 2024 года С 01 июня по 31 августа 2024 года |
| Комплектование групп | 3 год обучения: с ??? |
| Дополнительный прием | В течение учебного периода согласно заявлениям родителей (законных представителей), при наличии свободных мест. |
| Выходные и праздничные дни | |
| Количество праздничных дней | Корректировка КТП (праздничные дни)* |
| 5-ти дневка: 23.02.2024 08.03.2024 01.05.2024-03.05.2024 09.05.2024 | |

*организация (в случае необходимости) корректировки КТП за счёт объединения или уплотнения тем занятий, выпавших на праздничные дни, осуществляется педагогом, реализующим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, с учётом содержания программы и по согласованию с заместителем директора по СМР.

**Календарно-тематическое планирование первого года обучения
на 20__/20__ учебный год**

Таблица 1–Календарно-тематический план для 1-го года обучения

| № п/п | Дата | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема | Форма контроля |
|-------|------|--------------------------|---------------|--------------|--|------------------------------|
| 1. | | | | 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях | Беседа |
| 2. | | | | 1 | Правила поведения и техника безопасности во время игры в Бочче | Беседа |
| 3. | | | | 1 | История развития игры Бочче | Беседа |
| 4. | | | | 1 | Бочче как спортивная игра. Краткие правила, техника безопасности | Беседа/Опрос |
| 5. | | | | 1 | Гигиенические требования. Закаливание организма | Беседа/Опрос |
| 6. | | | | 1 | Первоначальная диагностика | Сдача контрольных нормативов |
| 7. | | | | 1 | Медицинский контроль | Наблюдение |
| 8. | | | | 1 | Основная стойка игрока у стартовой линии. Броски шара паллино | Фронтальная |
| 9. | | | | 1 | Основная стойка игрока у стартовой линии. Бросок шара паллино на разные дистанции | Фронтальная |
| 10. | | | | 1 | Развитие навыка «Хват», положение руки снизу шара. Правильный захват большого шара (бочче) | Фронтальная |
| 11. | | | | 1 | Развитие навыка «Хват», положение руки снизу шара. Катание шаров бочче с одного конца поля на другой, используя правильный захват | Фронтальная |
| 12. | | | | 1 | Развитие навыка «Хват», положение руки сверху шара. Катание шаров бочче с разных позиций на стартовой линии в различных направлениях | Фронтальная |
| 13. | | | | 1 | Развитие навыка «Хват», положение руки сверху шара. Катание шаров бочче с разных позиций на стартовой линии в различных направлениях | Фронтальная |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|---|-----------------|
| 14. | | | 1 | Бросок «Пунто». Стойка | Фронтальная |
| 15. | | | 1 | Бросок «Пунто» с разных точек стартовой линии | Фронтальная |
| 16. | | | 1 | Развитие навыка «Бросок из позиции стоя». Стойка | Фронтальная |
| 17. | | | 1 | Развитие навыка «Бросок из позиции стоя». Бросок «паллино» в ограниченное пространство | Фронтальная |
| 18. | | | 1 | Строевые упражнения. Бросок шара «бочче» на точность | Комбинированная |
| 19. | | | 1 | Строевые упражнения. Бросок шара «бочче» с отскоком | Комбинированная |
| 20. | | | 1 | Ходьба, бег, прыжки. Катание мяча «бочче» | Фронтальная |
| 21. | | | 1 | Ходьба, бег, прыжки. Броски в цель мяча «бочче» | Фронтальная |
| 22. | | | 1 | ОРУ с предметами. Объяснение правил подсчета очков | Комбинированная |
| 23. | | | 1 | ОРУ без предметов (гимнастическая палка). Подача «паллино» в ограниченное пространство за среднюю линию | Комбинированная |
| 24. | | | 1 | Упражнения на дыхание. «Воздушный шарик», «Бегемотик», «Птички» | Комбинированная |
| 25. | | | 1 | Упражнения на дыхание. «Занавеска», «Мельница» | Фронтальная |
| 26. | | | 1 | Упражнения на расслабление с постизометрической релаксацией для рук и плечевого пояса «Рот на замок». Бросок мяча «бочче» на точность | Фронтальная |
| 27. | | | 1 | Упражнения на расслабление мышц спины. Бросок мяча «бочче» на точность | Фронтальная |
| 28. | | | 1 | Упражнения для развития выносливости. Подкатывание большого шара к малому с любой точки стартовой линии на расстоянии 11 метров | Фронтальная |
| 29. | | | 1 | Упражнения для развития выносливости. Подкатывание большого шара к малому с любой точки стартовой линии на расстоянии 11 метров | Фронтальная |
| 30. | | | 1 | Упражнения для развития выносливости. Подкатывание большого шара к малому с любой точки стартовой линии на различном расстоянии | Фронтальная |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|---|-----------------|
| 31. | | | 1 | Упражнения для развития выносливости. Бросок мяча «бочке» с отскоком от бортиков | Фронтальная |
| 32. | | | 1 | Упражнения для развития выносливости. Бросок мяча «бочке» с отскоком от бортиков | Комбинированная |
| 33. | | | 1 | Упражнения для развития выносливости. Бросок мяча «бочке» с отскоком от бортиков | Комбинированная |
| 34. | | | 1 | Упражнения для развития гибкости. Растяжка «Кошка». Катание мяча «бочке» | Комбинированная |
| 35. | | | 1 | Упражнения для развития гибкости. Растяжка «Кошка». Броски в цель мяча «бочке» | Фронтальная |
| 36. | | | 1 | Упражнения для развития гибкости. Растяжка мышц спины. Катание мяча «бочке» | Фронтальная |
| 37. | | | 1 | Упражнения для развития гибкости. Растяжка мышц спины. Броски в цель мяча «бочке» | Комбинированная |
| 38. | | | 1 | Упражнения для развития гибкости. Катание мяча «бочке» | Комбинированная |
| 39. | | | 1 | Упражнения для развития гибкости. Броски в цель мяча «бочке» | Фронтальная |
| 40. | | | 1 | Упражнения для развития ловкости. Техника выполнения броска с разных зон | Комбинированная |
| 41. | | | 1 | Упражнения для развития ловкости. Техника выполнения броска с разных зон | Фронтальная |
| 42. | | | 1 | Упражнения для развития ловкости. Техника выполнения броска с разных зон | Фронтальная |
| 43. | | | 1 | Упражнения для развития ловкости. Техника выполнения броска с разных зон | Фронтальная |
| 44. | | | 1 | Упражнения для развития ловкости. Техника выполнения броска с разных зон | Фронтальная |
| 45. | | | 1 | Упражнения для развития ловкости. Техника выполнения броска с разных зон | Фронтальная |
| 46. | | | 1 | Упражнения для развития силы. Упражнения на пресс. Выбивание шара другой команды | Фронтальная |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|---|------------------------------|
| 47. | | | 1 | Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выбивание шара другой команды | Комбинированная |
| 48. | | | 1 | Упражнения для развития силы. Приседания. Выбивание шара другой команды | Комбинированная |
| 49. | | | 1 | Упражнения для развития силы. Выбивание шара другой команды | Фронтальная |
| 50. | | | 1 | Упражнения для развития силы. Выбивание шара другой команды | Фронтальная |
| 51. | | | 1 | Упражнения для развития силы. Выбивание шара другой команды | Фронтальная |
| 52. | | | 1 | Упражнения для развития быстроты. Выбивание «паллино» с разных сторон стартовой линии | Фронтальная |
| 53. | | | 1 | Упражнения для развития быстроты. Выбивание «паллино» с разных сторон стартовой линии | Комбинированная |
| 54. | | | 1 | Упражнения для развития быстроты. Выбивание «паллино» с разных сторон стартовой линии | Фронтальная |
| 55. | | | 1 | Упражнения для развития быстроты. Бросок мяча «бочке» на точность | Комбинированная |
| 56. | | | 1 | Упражнения для развития быстроты. Бросок мяча «бочке» на точность | Комбинированная |
| 57. | | | 1 | Упражнения для развития быстроты. Бросок мяча «бочке» на точность | Индивидуальная |
| 58. | | | 1 | Текущая диагностика | Сдача контрольных нормативов |
| 59. | | | 1 | Подвижные игры, эстафеты. «Точный расчет», «У кого меньше мячей» | Фронтальная |
| 60. | | | | Подвижные игры, эстафеты. «Кто дальше бросит?», «Не давай мяча водящему» | Комбинированная |
| 61. | | | 1 | Подвижные игры, эстафеты. «Попади в мяч» | Фронтальная |
| 62. | | | 1 | Подвижные игры, эстафеты. «Играй, играй, мяч не теряй», «Овладей мячом» | Комбинированная |
| 63. | | | 1 | Подвижные игры, эстафеты. «Мяч водящему», «У | Фронтальная |

| | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|--|-------------|
| | | | | | кого меньше мячей» | |
| 64. | | | | 1 | Подвижные игры, эстафеты. «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу» | Фронтальная |
| 65. | | | | 1 | Упражнения для коррекции мелкой моторики рук (с большими мячами) | Фронтальная |
| 66. | | | | 1 | Упражнения для коррекции мелкой моторики рук (С теннисными мячами) | Фронтальная |
| 67. | | | | 1 | Упражнения для развития равновесия «Цапля» | Фронтальная |
| 68. | | | | 1 | Упражнения для развития равновесия «Ходьба по линии» | Фронтальная |
| 69. | | | | 1 | Упражнения для развития координации движения. Удержание равновесия в положение «упор сидя», поднять одну ногу, опустить, поднять руку в верх, опустить | Фронтальная |
| 70. | | | | 1 | Упражнения для развития координации движения. Обучение ходьбе по доске, находящейся на полу, начинается с выполнения ряда подводящих упражнений | Фронтальная |
| 71. | | | | 1 | Упражнения для развития навыков меткости. Бросок большого мяча обеими и одной рукой друг другу снизу, от груди и из-за головы в цель с расстояния 2,5 – 3 м | Фронтальная |
| 72. | | | | 1 | Упражнения для развития навыков меткости. Бить мячом в цель (на стене или на заборе начертить мишень) с расстояния 3 - 5 метров, удары выполняются правой или левой ногами с места и разбега | Фронтальная |
| 73. | | | | 1 | Упражнения для развития навыков меткости. Начертить круг или обозначить его на земле, бросать мяч с расстояния 3 - 5 метров, стараясь попасть в центр | Фронтальная |
| 74. | | | | 1 | Упражнения для развития навыков меткости. Передача мяча по кругу, в парах | Фронтальная |

| | | | | | |
|-------|--|--|---|---|------------------------------|
| 75. | | | 1 | Игры на развитие координационных способностей и глазомера. «Подвижная цель» | |
| 76. | | | 1 | Игры на развитие координационных способностей и глазомера. «Набрасывание колец» | Фронтальная |
| 77. | | | 1 | Игры на развитие координационных способностей и глазомера. «Попаду в мяч» | Фронтальная |
| 78. | | | 1 | Игры на развитие координационных способностей и глазомера. «Метко в цель» | Фронтальная |
| 79. | | | 1 | Игры на развитие координационных способностей и глазомера. «Верный глаз» | Комбинированная |
| 80. | | | 1 | Игры на развитие координационных способностей и глазомера. «Подвижная цель» | Индивидуальная |
| 81. | | | 1 | Игры на развитие координационных способностей и глазомера. «Коридор» | Комбинированная |
| 82. | | | 1 | Игры на развитие координационных способностей и глазомера. «Летучий мяч» | Фронтальная |
| 83. | | | 1 | Медицинский контроль | Наблюдение |
| 84. | | | 2 | Итоговая аттестация | Сдача контрольных нормативов |
| 85. | | | 5 | Воспитательно-образовательные мероприятия | Фронтальная |
| Итого | | | | | 90 часов |