Министерство образования Самарской области

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Школа-интернат № 113 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Самара»

РАССМОТРЕНА
заседание пед.совета
протокол № 7 от 18.08.2025г

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ
школы-интерната № 113 г.о. Самара
_____С.Н.Культюшкина
Приказ №82 от 18.08.2025г

С.Н. Культюшкина

Подписан: С.Н. Культюшкина
DN: C=RU, O=ГБОУ школа-интернат №. 113 г.о. Самара, CN=С.Н. Культюшкина, E=sch113_su@samara.edu.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2025.08.27 08:08:41+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Паралимпийская бочча»
(физкультурно-спортивной направленности)

Возраст детей 7-18 лет
Срок реализации программы -3 года

Разработчик:
Мещерякова С.М.,
педагог дополнительного
образования

Самара, 2025 год

Пояснительная записка

Программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 г. №МО-16-09-01/826-ТУ);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Методические рекомендации по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы для последующего включения в реестр образовательных программ системы ПФДО (в соответствии с Разделом V. Правил персонифицированного финансирования на основе сертификата ПФДО, 2020 г.);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы

(добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (внесены исправления, связанные с вступлением в силу Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Паралимпийская бочча» (далее Программа) — документ, определяющий содержание учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе и имеет физкультурно-спортивной направленность. Рассчитана для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата всех желающих заниматься в спортивной секции и категорий школьников, и, дающая возможность продолжить обучение учащимся, не выполнившим требования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке в спортивных школах.

Цель программы— реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания, с учётом индивидуальных возможностей, развитие физических, личностных качеств занимающихся.

Задачи:

Развивающие:

1. Развивать общие физические способности учащихся: силу, выносливость, лов- кость, выдержку, глазомер, координацию движений, концентрацию внимания, умение рабо- тать в команде, умение строить личную стратегию и тактику игры.
2. Развивать мелкую моторику рук, координацию движений учащихся при выполне- нии бросков.
3. Развивать двигательные способности и двигательные умения.

Воспитательные

1. Воспитывать общую физическую культуру, культуру поведения в коллективе.
2. Воспитывать у школьников высокие нравственные качества и формировать моти-вацию к систематическим занятиям физическими упражнениями.
3. Формировать установку на развитие, самосовершенствование, личностный рост.

Обучающие

1. Формировать у учащихся представление о бочча как паралимпийской дисциплине.
2. Научить основным навыкам и приемам игры в бочча.
3. Познакомить с правилами участия в соревнованиях.
4. Подготовить обучающихся к участию в соревнованиях, турнирах различногоуровня.

Содержание программы

Формирование физической культуры личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Формирование разносторонне физически развитой личности,

способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного.

Организация учебно-тренировочного процесса направлена на решениеследующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- дальнейшее развитие и совершенствование и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубленное представление об избранных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психическойсаморегуляции.

Данная программа составлена на основании принципов:

- демократизация и гуманизация педагогического процесса;
- педагогика сотрудничества, деятельностный подход;
- интенсификация и оптимизация;
- соблюдение дидактических правил;
- расширение межпредметных связей.

В составе универсальных учебных действий выделяются:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка);
- познавательные (обще учебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем);
- коммуникативные (планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, управление поведением, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Программа включает общефизическую, специально физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовку, самостоятельную работу, работу с оборудованием и контрольно-переводные нормативы.

Основными формами проведения занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях побочча.

Особенности реализации программы

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастныеособенности занимающихся и распределён по ступеням обучения:

1 ступень — для детей от 7 до 10 лет (В этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

2 ступень — для учащихся 11-14 лет (особенностью занятий с детьми этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий, или высокий уровень физической подготовки.);

3 ступень — для учащихся 15-18 лет. (В работе с обучающимися этой ступени рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений. Заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико- тактической подготовленностью).

Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагаетзнакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники и тактики избранного вида спорта соответственно ступени обучения. Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде 15-20 минутных бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д. Для самостоятельного чтения должна быть рекомендована специальная литература для детей и родителей.

I ступень

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их.

Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России.

Избранный вид спортивной деятельности, как средство физического воспитания.

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм.

Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.Основы техники избранного вида спортивной деятельности.

Основные правила соревнований в избранном виде спортивной

деятельности.IIступень

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголя и др.).

Состояние и развитие избранного вида в регионе, в России и в мире.

Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведенияспортивных занятий, к оборудованию и инвентарю и спортивной одежде.

Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка.Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

Основы техники избранного вида спортивной деятельности.

Основные правила соревнований в избранном виде спортивной деятельности.IIIступень

Состояние и развитие избранного вида в регионе, в России и в мире.

Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведенияспортивных занятий, к оборудованию и инвентарю и спортивной одежде.

Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка.

Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

Контроль физического развития, функционального состояния и физическойподготовленности, техники выполнения упражнений и режимов физической нагрузки.

Основы техники и тактики избранного вида спортивной деятельности. Основные правила соревнований в избранном виде спортивной деятельности.Судейская и инструкторская подготовка.

Общая физическая подготовка

К физическим качествам относятся: быстрота (скорость), выносливость, гибкость,сила и ловкость.

Скоростные способности (быстрота)— возможность организма выполнять двигательные действия в минимальное время.

Формы проявления скоростных способностей: быстрота реакции; быстротаодиночного движения; частота (темп) движений.

Средства воспитания быстроты – упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью. Их принято объединять в три основные группы:

— упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции, скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшение стартовой скорости, скоростную выносливость;

— упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты);

— упражнения сопряженного воздействия:

а) скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость); б) скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

Выносливость— способность организма противостоять утомлению в процессе какой-либо деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется работа определённого характера, интенсивности и эффективности.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая (аэробная) выносливость – способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при включении в работу максимального количества мышц. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Специальная выносливость — физическое качество позволяющее довольно длительное время выполнять упражнения и двигательные действия в избранном виде спорта без снижения эффективности. Следовательно, противостоять утомлению как нервному, так и мышечному.

Сила– способность организма преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Основные средства развития силы:

— упражнения, выполнение с отягощением собственного тела;

— упражнения с внешним отягощением;

— упражнения на различных тренажёрах;

— упражнения с эспандерами, резиной и т.д.

Гибкость— способность выполнять движения с большой амплитудой. Данное физическое качество оценивается по суммарной подвижности в суставах тела.

Выделяют активную и пассивную гибкость, которые в зависимости от возраста имеют определенные особенности развития.

Активная гибкость определяется максимальной амплитудой в суставе привыполнении какого-либо движения без внешнего воздействия.

Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы.

Средствами воспитания гибкости служат упражнения на растягивание.

Активное растягивание подразумевает выполнение баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища и т.п.). При этом они могут выполняться с различной амплитудой, скоростью и иногда с отягощением.

Пассивные упражнения на гибкость включают движения, выполняемые под внешним воздействием. Это может быть партнер, различные амортизаторы и тренажеры,вес собственного тела.

Статическое растягивание заключается в удержании определенной позы с предельной амплитудой в течение заданного времени. После чего следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Основные же правила применения упражнений на гибкость заключаются в недопустимости болевых ощущений, выполнение движений в медленном темпе с постепенным увеличением их амплитуды.

Выполнение упражнений на гибкость рекомендуется включать в подготовительную и заключительную часть занятий.

Нагрузка регулируется темпом, амплитудой движений, количеством упражненийи числом повторений.

Ловкость — качество комплексное, поэтому при его воспитании может использоваться широкий круг разнообразных упражнений.

Главное требование к ним — наличие элементов новизны.

К основным методическим приемам воспитания координационных способностейотносятся:

— усложнение ранее освоенных упражнений новыми исходными положениями,изменение скорости и темпа их выполнения;

— введение новых двигательных заданий и дополнительных условий

— использование инвентаря и покрытия площадки различного качества.Средства ОФП:

— строевые упражнения;

— упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;

— упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;

— упражнения для шеи и туловища;

— упражнения для всех групп мышц;

— упражнения для развития силы;

— упражнения для развития быстроты;

— упражнения для развития гибкости;

— упражнения для развития ловкости;

— упражнения типа «полоса препятствий»;

— упражнения для развития общей выносливости;

— подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр.Учащиеся должны знать:

— технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);

— технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.Уметь:

— выполнять упражнения на месте и в движении;

— выполнять комплекс разминки самостоятельно.

Специальная физическая подготовка

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения избранного вида спортивной деятельности.

Специальная физическая подготовленность спортсмена напрямую зависит от избранного вида спортивной деятельности.

Техническая подготовка

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Изучение конкретного двигательного действия или приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся – важнейшее условие

совершенствования технического мастерства обучающегося.

Тактическая подготовка Тактическая подготовка включает в себя изучение:

— общих положений тактики избранного вида спортивной деятельности;

— приёмов судейства и положения о соревнованиях;

— тактического опыта сильнейших спортсменов;

— освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях.

Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приёмов, со способами их выполнения.

Контрольные испытания Осуществляется текущий и итоговый контроль.

С помощью текущего контроля определяется содержание занятий и величинафизической нагрузки в них.

Итоговый контроль проводится по окончании учебного года в виде сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и служит для определения уровня развития физических качеств и степени подготовленности обучающихся.

Участие в соревнованиях – необходимый компонент качественной подготовки занимающихся.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки юных обучающихся. Они направлены на овладение воспитанниками умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований.

Программы инструкторской и судейской практик реализуются в процессе тренировочных занятий и специальных семинаров.

Для приобретения инструкторских и судейских навыков тренер-преподаватель должен на каждом занятии назначать своих помощников и давать им конкретные задания по проведению занятий, судейству соревнований.

Задача инструкторской практики — научить юных спортсменов давать строевые команды, правильно показывать и объяснять отдельные упражнения, самостоятельнопроводить занятия с группой учащихся.

Планируемые результаты:

- ✓ У обучающихся раскрываются индивидуальные способности; повышаетсяконцентрация внимания;
- ✓ Развивается навык сознательного переключения внимания, управления своимповедением, формируются волевые свойства личности;
- ✓ развивается мелкая моторика пальцев;
- ✓ раскованность, общительность, умение слушать и понимать своего партнера;
- ✓ развиваются воображение, память, внимание, чувство ритма, чувствопространства и времени;
- ✓ улучшаются психологическая атмосфера в группе и взаимоотношения междуучащимися;
- ✓ формируются навыки творческого решения конфликтов;
- ✓ повышается уверенность в себе.

Метапредметные результаты:

Усваивать знания о здоровом образе жизни, правилах саморегуляции, сохранениями укрепления здоровья.

Личностные результаты:

- ✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты

Учащиеся **первого года обучения**

дол
жн
ы
зна
ть:

- ✓ и неукоснительно соблюдать правила техники безопасности;
- ✓ правила игр, общение спортсмена и ассистента.

Уметь:

- ✓ вести счет и заполнять протоколы;
- ✓ выполнять броски по меткам;
- ✓ Самостоятельно выполнять учебные упражнения.

Учащиеся **второго года обучения**

должны **знать:**

- ✓ и неукоснительно соблюдать правила техники безопасности;
- ✓ виды программы и правила проведения.

Уметь:

- ✓ выполнять броски по заданию;
- ✓ передвигаться в боксе.

Учащиеся **третьего года обучения**

должны **знать:**

- ✓ обязанности игрока во время проведения тренировок и соревнований;
- ✓ и неукоснительно соблюдать правила техники безопасности во время тренировоки соревнований;
- ✓ общение с судьей и спортсменами, жесты судей.

Уметь:

- ✓ организовать тренировочные игры в группе начального обучения;
- ✓ выполнять броски по заданию;
- ✓ передвигаться в боксе.

Необходимые качества: трудолюбие, настойчивость, умение преодолеть трудности, чувство ответственности за свои действия, организованность, дисциплинированность и др.

Форма и режим занятий

Тренировочные занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. (1 час — 40мин.), что составляет 34 часа в год.

Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (всей группой 10-15 человек), малыми группами (4-6 человек) и индивидуально. Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие, игра (сюжетноролевая, логическая), проектная и исследовательская деятельность и т. д.

В группах занимаются девочки и мальчики. Реализуется индивидуальный подход, персональные задания с учетом особенностей ребенка, периодическая смена видов деятель- ности на каждом занятии, выстраивание личной траектории успеха каждого ребенка.

Обучающиеся должны иметь на начало года медицинское заключение о допуске детей к занятиям бочча от врача педиатра.

Каждое тренировочное занятие делится на три части: разминка, повторение ранее изученного материала, новая тема (теоретическая и практическая часть), закрепление изученного материала. На каждом таком занятии необходимо подводить итоги о дости- жении каждого учащегося.

Структура занятий:

1. Организационный момент, сообщение темы и постановка цели (2 мин.);
2. Беседа по теме (теоретическая часть – 5 мин.);
3. Разминка (5 мин.);
4. Показ приемов и техники игры (5 мин.);
5. Физкультминутка (3 мин);
6. Выполнение детьми приемов игры (17 мин.);
7. Подведение итогов занятия (3 мин.).

Разминка – это комплекс физических упражнений для подготовки детского орга- низма к определенному типу занятий, отработка основных физических движений, дыха- ние.

Теоретическая часть – это рассказы и беседы о бочча, о спортсменах, об истории вида спорта, правилах игры и этикете игрока.

Практическая часть – это тренировки по отработке техники игры, просмотр ви- деофильмов по данной тематике, чтение и обсуждение журналов и статей о спорте и бочча.

Тематическое и поурочно-тематическое планирование

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Паралимпийская бочча».

1 год

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Все-го
1. Теоретические занятия	В процессе занятия									
2. Практические занятия:										
ОФП	1	1		1	1		1	1	1	7
СФП		1	1		1	1		1	1	6
Техническая подготовка	1	1		1		1	1	1		6
Тактическая подготовка	1		1	1		1	1	1		6
Подвижные игры		1	1	1	1	1		1	1	7
Контрольное тестирование	1								1	2
3. Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика, самостоятельная работа	Согласно календарному плану проведения спортивных мероприятий на учебный год									
Всего часов:	4	4	3	4	3	4	3	5	4	34

Календарно - учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	Учебное занятие	1	ОФП: упражнения на развитие гибкости Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их.	Текущий
2	Сентябрь	Учебное занятие	1	Контрольное тестирование	Стартовая диагностика
3	Сентябрь	Учебное занятие	1	Техническая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий

4	Сентябрь	Учебное занятие	1	Тактическая подготовка: отработка бросков по заданию	Текущий
5	Октябрь	Учебное занятие	1	ОФП: упражнения на развитие гибкости. Правила игры.	Текущий
6	Октябрь	Учебное занятие	1	СФП: выполнение имитационных движений с отягощением и без. Правила игры.	Текущий
7	Октябрь	Учебное занятие	1	Техническая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий
8	Октябрь	Учебное занятие	1	Подвижные игры: игры на внимание. Правила игры.	Текущий
9	Ноябрь	Учебное занятие	1	СФП: выполнение имитационных движений с отягощением и без. Правила игры.	Текущий
10	Ноябрь	Учебное занятие	1	Тактическая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий
11	Ноябрь	Учебное занятие	1	Подвижные игры: игры на внимание. Правила игры.	Текущий
12	Декабрь	Учебное занятие	1	ОФП: упражнения на развитие силы. Правила игры.	Текущий
13	Декабрь	Учебное занятие	1	Техническая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий
14	Декабрь	Учебное занятие	1	Тактическая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий
15	Декабрь	Учебное занятие	1	Подвижные игры: игры на координацию. Правила игры.	Текущий
16	Январь	Учебное занятие	1	ОФП: упражнения на развитие силы. Правила игры.	Текущий
17	Январь	Учебное занятие	1	СФП: выполнение имитационных движений с отягощением и без. Правила игры.	Текущий
18	Январь	Учебное занятие	1	Подвижные игры: игры на координацию. Правила игры.	Текущий
19	Февраль	Учебное занятие	1	СФП: выполнение имитационных движений с отягощением и без. Правила игры.	Текущий
20	Февраль	Учебное занятие	1	Техническая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий
21	Февраль	Учебное	1	Тактическая подготовка:	Текущий

		занятие		отработка бросков по заданию. Правила игры.	
22	Февраль	Учебное занятие	1	Подвижные игры: игры на развитие скоростного качества. Правила игры.	Текущий
23	Март	Учебное занятие	1	ОФП: упражнения на развитие координации. Правила игры.	Текущий
24	Март	Учебное занятие	1	Техническая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий
25	Март	Учебное занятие	1	Тактическая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий
26	Апрель	Учебное занятие	1	ОФП: упражнения на развитие координации. Правила игры.	Текущий
27	Апрель	Учебное занятие	1	СФП: выполнение имитационных движений с отягощением и без. Правила игры.	Текущий
28	Апрель	Учебное занятие	1	Техническая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий
29	Апрель	Учебное занятие	1	Тактическая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий
30	Апрель	Учебное занятие	1	Подвижные игры: игры на развитие скоростного качества. Правила игры.	Текущий
31	Май	Учебное занятие	1	ОФП: упражнения на развитие координации. Правила игры.	Текущий
32	Май	Учебное занятие	1	СФП: выполнение имитационных движений с отягощением и без. Правила игры.	Текущий
33	Май	Учебное занятие	1	Подвижные игры: игры на ловкость. Правила игры.	Текущий
34	Май	Учебное занятие	1	Контрольное тестирование	Итоговый контроль

Календарно-тематический план

№ п/п	**Месяц**	**Раздел, тема занятия**	**Содержание программы**
1	Сентябрь	ОФП: упражнения на развитие гибкости Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их.	Выполнение ОРУ на развитие гибкости. Ознакомление с правилами поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их.
2	Сентябрь	Контрольное тестирование	Выполнение ОРУ. Проведение контрольного тестирования.
3	Сентябрь	Техническая подготовка:	Выполнение бросков по заданию:

		отработка бросков по заданию. Правила игры.	на подкат, разбивку, замещение. Ознакомление с экипировкой спортсмена, мячами, кортом.
4	Сентябрь	Тактическая подготовка: отработка бросков по заданию	Выполнение ОРУ на мелкую моторику. Выполнение бросков в игровой ситуации.
5	Октябрь	ОФП: упражнения на развитие гибкости. Правила игры.	Выполнение ОРУ на развитие гибкости. Классы в бочча. Виды соревнований.
6	Октябрь	СФП: выполнение имитационных движений с отягощением и без. Правила игры.	Выполнение упражнений с резиновым экспандером (отработка броска), фигурное вождение коляски (перемещения в боксе). Индивидуальный вид программы.
7	Октябрь	Техническая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Выполнение броска в ворота, на крест. Парный вид программы.
8	Октябрь	Подвижные игры: игры на внимание. Правила игры.	Проведение игр «Метко в цель», «Прокати в ворота». Командный вид программы.
9	Ноябрь	СФП: выполнение имитационных движений с отягощением и без. Правила игры.	Выполнение упражнений с резиновым экспандером (отработка броска). Класс ВС1, работа ассистента.
10	Ноябрь	Тактическая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Выполнение ОРУ на мелкую моторику. Выполнение бросков в игровой ситуации. Класс ВС2.
11	Ноябрь	Подвижные игры: игры на внимание. Правила игры.	Проведение игр «Метко в цель», «Прокати в ворота». Класс ВС3, работа ассистента и спортсмена.
12	Декабрь	ОФП: упражнения на развитие силы. Правила игры.	Выполнение ОРУ на развитие силы. Класс ВС4.
13	Декабрь	Техническая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Выполнение ОРУ на мелкую моторику. Класс ВС5, open klass.
14	Декабрь	Тактическая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Выполнение ОРУ на мелкую моторику. Выполнение бросков в игровой ситуации. Колрум, начала игры.
15	Декабрь	Подвижные игры: игры на координацию. Правила игры.	Проведение игр «Метко в цель», «Прокати в ворота». Очередность бросков. Счет игры.
16	Январь	ОФП: упражнения на развитие силы. Правила игры.	Выполнение ОРУ на развитие силы. Жесты судьи. Обязанности спортсмена и его ассистента.
17	Январь	СФП: выполнение имитационных движений с отягощением и без.	Выполнение упражнений с резиновым экспандером

		Правила игры.	(отработка броска). Жесты судьи. Обязанности спортсмена и его ассистента.
18	Январь	Подвижные игры: игры на координацию. Правила игры.	Проведение игр «Метко в цель», «Прокати в ворота». Жесты судьи. Обязанности спортсмена и его ассистента.
19	Февраль	СФП: выполнение имитационных движений с отягощением и без. Правила игры.	Выполнение упражнений с резиновым экспандером (отработка броска). Общение с судьей. Передвижение в боксе.
20	Февраль	Техническая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Выполнение ОРУ на мелкую моторику. Общение с судьей. Передвижение в боксе.
21	Февраль	Тактическая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Выполнение ОРУ на мелкую моторику. Выполнение бросков в игровой ситуации. Общение с судьей. Передвижение в боксе.
22	Февраль	Подвижные игры: игры на развитие скоростного качества. Правила игры.	Проведение игр «Метко в цель», «Прокати в ворота». Мяч в ауте, джек бол в ауте.
23	Март	ОФП: упражнения на развитие координации. Правила игры.	Выполнение ОРУ на мелкую моторику. Мяч в ауте, джек бол в ауте.
24	Март	Техническая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Выполнение ОРУ на мелкую моторику. Обсуждение игровых ситуаций.
25	Март	Тактическая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Выполнение ОРУ на мелкую моторику. Выполнение бросков в игровой ситуации. Обсуждение игровых ситуаций.
26	Апрель	ОФП: упражнения на развитие координации. Правила игры.	Выполнение ОРУ на мелкую моторику. Обсуждение игровых ситуаций.
27	Апрель	СФП: выполнение имитационных движений с отягощением и без. Правила игры.	Выполнение упражнений с резиновым экспандером (отработка броска),
28	Апрель	Техническая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Выполнение ОРУ на мелкую моторику. Обсуждение игровых ситуаций.
29	Апрель	Тактическая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Выполнение ОРУ на мелкую моторику. Выполнение бросков в игровой ситуации. Обсуждение игровых ситуаций.
30	Апрель	Подвижные игры: игры на развитие скоростного качества. Правила игры.	Проведение игр «Метко в цель», «Прокати в ворота». Обсуждение игровых ситуаций.
31	Май	ОФП: упражнения на развитие координации.	Выполнение ОРУ на мелкую моторику.

		Правила игры.	Обсуждение игровых ситуаций.
32	Май	СФП: выполнение имитационных движений с отягощением и без. Правила игры.	Выполнение упражнений с резиновым экспандером (отработка броска),
33	Май	Подвижные игры: игры на ловкость. Правила игры.	Проведение игр «Метко в цель», «Прокати в ворота». Обсуждение игровых ситуаций.
34	Май	Контрольное тестирование	Проведение

2 год

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1. Теоретические занятия	В процессе занятия									
2. Практические занятия:										
ОФП	1	1		1	1		1	1	1	7
СФП		1	1		1	1		1	1	6
Техническая подготовка	1	1		1		1	1	1		6
Тактическая подготовка	1		1	1		1	1	1		6
Подвижные игры		1	1	1	1	1		1	1	7
Контрольное тестирование	1								1	2
3. Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика, самостоятельная работа	Согласно календарному плану проведения спортивных мероприятий на учебный год									
Всего часов:	4	4	3	4	3	4	3	5	4	34

Календарно - учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	Учебное занятие	1	ОФП: упражнения на развитие гибкости Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их.	Текущий
2	Сентябрь	Учебное занятие	1	Контрольное тестирование	Стартовая диагностика
3	Сентябрь	Учебное занятие	1	Техническая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий
4	Сентябрь	Учебное занятие	1	Тактическая подготовка: отработка бросков по заданию	Текущий
5	Октябрь	Учебное занятие	1	ОФП: упражнения на развитие гибкости.	Текущий

				Правила игры.	
6	Октябрь	Учебное занятие	1	СФП: выполнение имитационных движений с отягощением и без. Правила игры.	Текущий
7	Октябрь	Учебное занятие	1	Техническая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий
8	Октябрь	Учебное занятие	1	Подвижные игры: игры на внимание. Правила игры.	Текущий
9	Ноябрь	Учебное занятие	1	СФП: выполнение имитационных движений с отягощением и без. Правила игры.	Текущий
10	Ноябрь	Учебное занятие	1	Тактическая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий
11	Ноябрь	Учебное занятие	1	Подвижные игры: игры на внимание. Правила игры.	Текущий
12	Декабрь	Учебное занятие	1	ОФП: упражнения на развитие силы. Правила игры.	Текущий
13	Декабрь	Учебное занятие	1	Техническая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий
14	Декабрь	Учебное занятие	1	Тактическая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий
15	Декабрь	Учебное занятие	1	Подвижные игры: игры на координацию. Правила игры.	Текущий
16	Январь	Учебное занятие	1	ОФП: упражнения на развитие силы. Правила игры.	Текущий
17	Январь	Учебное занятие	1	СФП: выполнение имитационных движений с отягощением и без. Правила игры.	Текущий
18	Январь	Учебное занятие	1	Подвижные игры: игры на координацию. Правила игры.	Текущий
19	Февраль	Учебное занятие	1	СФП: выполнение имитационных движений с отягощением и без. Правила игры.	Текущий
20	Февраль	Учебное занятие	1	Техническая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий
21	Февраль	Учебное занятие	1	Тактическая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий
22	Февраль	Учебное занятие	1	Подвижные игры: игры на развитие скоростного качества.	Текущий

				Правила игры.	
23	Март	Учебное занятие	1	ОФП: упражнения на развитие координации. Правила игры.	Текущий
24	Март	Учебное занятие	1	Техническая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий
25	Март	Учебное занятие	1	Тактическая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий
26	Апрель	Учебное занятие	1	ОФП: упражнения на развитие координации. Правила игры.	Текущий
27	Апрель	Учебное занятие	1	СФП: выполнение имитационных движений с отягощением и без. Правила игры.	Текущий
28	Апрель	Учебное занятие	1	Техническая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий
29	Апрель	Учебное занятие	1	Тактическая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий
30	Апрель	Учебное занятие	1	Подвижные игры: игры на развитие скоростного качества. Правила игры.	Текущий
31	Май	Учебное занятие	1	ОФП: упражнения на развитие координации. Правила игры.	Текущий
32	Май	Учебное занятие	1	СФП: выполнение имитационных движений с отягощением и без. Правила игры.	Текущий
33	Май	Учебное занятие	1	Подвижные игры: игры на ловкость. Правила игры.	Текущий
34	Май	Учебное занятие	1	Контрольное тестирование	Итоговый контроль

3 год

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1. Теоретические занятия	В процессе занятия									
2. Практические занятия:										
ОФП	1	1		1	1		1	1	1	7
СФП	1	1	1		1	1		1	1	7
Техническая подготовка		1	1	1	1	1	1	1		7
Тактическая подготовка	1		1	1		1	1	1	1	7
Подвижные игры		1		1		1		1		4

Контрольное тестирование	1								1	2
3. Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика, самостоятельная работа	Согласно календарному плану проведения спортивных мероприятий на учебный год									
Всего часов:	4	4	3	4	3	4	3	5	4	34

Календарно - учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	Учебное занятие	1	ОФП: упражнения на развитие гибкости Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их.	Текущий
2	Сентябрь	Учебное занятие	1	Контрольное тестирование	Стартовая диагностика
3	Сентябрь	Учебное занятие	1	СФП: выполнение имитационных движений с отягощением и без. Правила игры.	Текущий
4	Сентябрь	Учебное занятие	1	Тактическая подготовка: отработка бросков по заданию	Текущий
5	Октябрь	Учебное занятие	1	ОФП: упражнения на развитие гибкости. Правила игры.	Текущий
6	Октябрь	Учебное занятие	1	СФП: выполнение имитационных движений с отягощением и без. Правила игры.	Текущий
7	Октябрь	Учебное занятие	1	Техническая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий
8	Октябрь	Учебное занятие	1	Подвижные игры: игры на внимание. Правила игры.	Текущий
9	Ноябрь	Учебное занятие	1	Техническая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий
10	Ноябрь	Учебное занятие	1	Тактическая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий
11	Ноябрь	Учебное занятие	1	СФП: выполнение имитационных движений с отягощением и без. Правила игры.	Текущий
12	Декабрь	Учебное занятие	1	ОФП: упражнения на развитие силы. Правила игры.	
13	Декабрь	Учебное занятие	1	Подвижные игры: игры на внимание.	Текущий

				Правила игры.	
14	Декабрь	Учебное занятие	1	Тактическая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий
15	Декабрь	Учебное занятие	1	Техническая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий
16	Январь	Учебное занятие	1	ОФП: упражнения на развитие силы. Правила игры.	Текущий
17	Январь	Учебное занятие	1	Техническая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий
18	Январь	Учебное занятие	1	СФП: выполнение имитационных движений с отягощением и без. Правила игры.	Текущий
19	Февраль	Учебное занятие	1	Подвижные игры: игры на координацию. Правила игры.	Текущий
20	Февраль	Учебное занятие	1	СФП: выполнение имитационных движений с отягощением и без. Правила игры.	Текущий
21	Февраль	Учебное занятие	1	Тактическая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий
22	Февраль	Учебное занятие	1	Техническая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий
23	Март	Учебное занятие	1	ОФП: упражнения на развитие координации. Правила игры.	Текущий
24	Март	Учебное занятие	1	Техническая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий
25	Март	Учебное занятие	1	Тактическая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий
26	Апрель	Учебное занятие	1	ОФП: упражнения на развитие координации. Правила игры.	Текущий
27	Апрель	Учебное занятие	1	СФП: выполнение имитационных движений с отягощением и без. Правила игры.	Текущий
28	Апрель	Учебное занятие	1	Техническая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий
29	Апрель	Учебное занятие	1	Тактическая подготовка: отработка бросков по заданию. Правила игры.	Текущий
30	Апрель	Учебное занятие	1	Подвижные игры: игры на развитие скоростного качества.	Текущий

				Правила игры.	
31	Май	Учебное занятие	1	ОФП: упражнения на развитие координации. Правила игры.	Текущий
32	Май	Учебное занятие	1	СФП: выполнение имитационных движений с отягощением и без. Правила игры.	Текущий
33	Май	Учебное занятие	1	Подвижные игры: игры на ловкость. Правила игры.	Текущий
34	Май	Учебное занятие	1	Контрольное тестирование	Итоговый контроль

В результате освоения данной программы обучающийся должен знать:

— роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

— современное состояние и историю развития избранного вида спортивной деятельности;

— методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды;

— закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки;

— основы техники и тактики избранного вида спортивной деятельности;

— правила соревнований по избранному виду спортивной деятельности и методику судейства;

уметь:

— составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом игрового амплуа и индивидуальных особенностей организма;

— демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности;

— выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований в избранном виде спорта;

— осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными индивидуальными обязанностями и в составе спортивной команды на должном уровне;

— контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние;

— обслуживать соревнования по избранному виду спортивной деятельности в качестве судьи, секретаря, секундометриста и информатора;

владеть:

— навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией;

— способностью выполнения должным образом тренировочных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения двигательных действий в избранном виде спортивной деятельности;

— навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки;

— способностью осуществлять соревновательную деятельность на соответствующем качественном уровне;

— навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности;

— способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом;

— навыками обслуживания соревнований по избранному виду спортивной деятельности в качестве судьи, судьи-секретаря, секундометриста и информатора.

Описание вида спорта

Игроки бочча делятся на четыре класса. ВС1, ВС2 и ВС3 - для игроков с ДЦП, ВС4 - для игроков с другими неврологическими отклонениями, имеющими сходный с ДЦП эффект (мышечная дистрофия, мозговая травма и т.п.).

ВС1 - игроки с ДЦП гиперкинезной формой, двигательными дисфункциями всех конечностей. Игроки этого класса вбрасывают мяч в игру рукой или ногой. Они могут пользоваться помощью ассистента, который стоит за спиной играющего, за пределами площадки. Помощь заключается в корректировке положения коляски игрока и в подаче ему мячей, когда это необходимо.

ВС2 - игроки с ДЦП локомоторными нарушениями с бедными динамическими функциями особенно верхние конечности. Игроки этого класса вбрасывают мяч рукой. Помощь ассистента не предусмотрена.

ВС3 - Игроки ДЦП этого класса имеют тяжелую форму нарушения двигательных функций всех четырех конечностей. Для вбрасывания мяча на корт они пользуются специальными приспособлениями (желоба, скаты) во время игры разрешается помощьассистента.

ВС4 - Игроки этого класса имеют тяжелую форму нарушения двигательных функций всех четырех конечностей, контроль туловища также затруднен.

Однако эти спортсмены демонстрируют хорошую способность вбрасывания мяча на корт. Помощь ассистента не предусмотрена.

БОЧЧА является новым развивающимся видом спорта для тяжелейших форм детского церебрального паралича, активно воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и национальное самосознание. Регулярные занятия бочча развивают ловкость, реакцию, выносливость, координацию движений, глазомер. Он доступен людям самых разных возрастов. В настоящее время это одна из самых популярных игр в мире: и как средство проведения досуга, и как часть так называемого большого спорта. В некоторых странах бочча включен в программу школьных занятий по физической подготовке.

Бочча - является наиболее действенным средством для нуждающихся в срочных реабилитационных мероприятиях, восстановления в первую очередь двигательных возможностей. Методика занятий уникальна и универсальна при реабилитации, всех видов: медицинской, физической, психической и социальной.

Физическая подготовка детей на первом этапе требует особого внимания, поскольку в младшем школьном возрасте закладываются основы общей работоспособности, выносливости. В этот период у детей должны быть сформировано двигательное умение одного из видов броска, что будет являться фундаментом в дальнейшей двигательной подготовке.

Игровой метод повышает эмоциональность, интерес к движениям. В этот период исключаются занятия с большими физическими и психическими нагрузками, монотонные занятия.

Исключительно важное значение имеет обучение правильной технике броска, в зависимости от тяжести заболевания. Это позволит создать необходимую основу для дальнейшего обучения и совершенствования рациональных движений. Важно чтобы дети с самого начала овладевали основами техники целостного упражнения, а не их отдельных деталей.

Программный материал для практических занятий

Программный материал должен быть представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки боччистов.

Общая физическая подготовка направлена на развитие сохраненных двигательных качеств – остаточной мышечной силы (рабочей руки или ноги), выносливости, ловкости, а также на обогащение, при возможности, разнообразными двигательными навыками.

Программа рассчитана на учащихся специальных коррекционных учреждений в возрасте от 7 до 18лет.

Срок реализации программы - 3 года.

Примерные приемы и комплекс упражнений

№	Наименованиеупражнения	Задания		
		Кол-вомячей	Кол-воподходов	Зона
1	Броски Н/рукой, ногой на дальность	12	2	3,4 от В доЗ
2	Броски Р/рукой, ногой на дальность	12	3	3,4 от Ж, З
3	Отработка блокировка тайбрейка(крест)	12	3	3,4
4	Пробивка ДБ бокс 3 или4	12	3	от А до З
	Ближний угловой правый «кучность»	12	2-3	А,Б-1
5	Ближний угловой левый «кучность»	12	2-3	А,Б-6
6	Средний угловой правый «кучность»	12	2-3	Г,Д-1
7	Средний угловой левый «кучность»	12	2-3	Г,Д-6
8	Дальний угловой левый «кучность»	12	2-3	Ж, З-1
9	Дальний угловой правый «кучность»	12	2-3	Ж, З-6
10	Упражнения на глазомер горизонталь с блокировкой	6х6	1-2	А, Б,В
11	Упражнения на глазомер горизонталь с блокировкой	6х6	1-2	Г,Д
12	Упражнения на глазомер горизонталь с блокировкой	6х6	1-2	Е, Ж, З
13	Блокировка по линии «дидлайн»	6х6	1-2	А1-6
14	Блокировка по аутлинии	6х6	1-2	АЗ-1
15	Блокировка по аутлинии	6х6	1-2	АЗ-6
16	Ближняя блокировка коронной точки	12	2	По выбору
17	Средняя блокировка коронной точки	12	2	По выбору
18	Дальняя блокировка коронной точки	12	2	По выбору
19	Упражнение «корамболь»	6х6	4-6	По выбору
20	Упражнение «рикошет»	6х6	4-6	По выбору
21	Упражнение «своячок»	6х6	4-6	По выбору
22	Упражнение «ворота»	10	2-4	По выбору
23	Упражнение «солдатик»	12	4-6	По выбору
24	Упражнение «ближний гарден»	10	2-3	Все зоны
25	Упражнение «средний гарден»	10	2-3	Все зоны
26	Упражнение «дальний гарден»	10	2-3	Все зоны
27	Упражнение «гарден противника»	12	2-3	Все зоны
28	Упражнение«блокировка»ближняя	12	4-6	А, Б1-6
29	Упражнение «блокировка» средняя	12	4-6	В, Г, Д1-6

30	Упражнение «блокировка»дальняя	12	4-6	Е, Ж, З1-6
31	Выброс мячей по линии слева направо по диагонали с блокировкой	6х6	2-3	З-1 доА-6
32	Выброс мячей по линии справа налево по диагонали с блокировкой	6х6	2-3	А-1 доЗ-6
33	Выброс мячей с блокировкой по прямой бокс3	12	2-3	от З до А
34	Выброс мячей с блокировкой по прямой бокс4	12	2-3	от З до А
35	Нижние броски Р/рукой блокировка	12	2	По выбору
36	Верхние броски Р/рукой блокировка	12	2	По выбору
37	Нижние броски Н/рукой с блокировкой	12	2	По выбору
38	Верхние броски Н/рукой с блокировкой	12	2	По выбору
39	Инд. игры на левый ближний угол	12		
40	Инд. игры на правый ближний угол	12		
41	Инд. игры на левый средний угол	12		
42	Инд. игры на левый средний угол	12		
43	Инд. игры на левый дальний угол	12		
44	Инд. игры на левый дальний угол	12		
45	Инд. игры на ближнюю линию	12		
46	Инд. игры на среднюю линию	12		
47	Инд. игры на дальнюю линию	12		

Наименование значений

№	Приемы бросков	Обозначение
1	Блокировка	Закрытие Джек бола, лучше со стороны противника
2	Рикошет	Приблизиться касательно от другого мяча к Джекболу
3	Карамболь	Бросок с приближением двух своих мячей к ДБ
4	Хедор/тыковка/	Попасть в центр ДБ при блокировке противника
5	Гейт /ворота/	Приблизиться к ДБ через все мячи в коридоре
6	Гарден /забор/ближний	Расстояние к ДБ до 10 см со стороны противника
7	Гарденсредний	Расстояние к ДБ до 20 см со стороны противника
8	Поинтер/разбивка/	Выбивание мяча противника
9	Шутер/блокировка/	Подкатка к ДБ
10	Карео/замещение/	Выбивание с заменой своего мяча к ДБ
11	Ватерлиния	ДБ расположен с аутлинией
12	Пирамида	Мяч находится сверху всех мячей
13	Тайбрек	Броски на крест - 5м
14	Коронныйбросок	Любимая дистанция броска с блокировкой
15	СФП *Динамика движения*	Нагрузка с медицинской резинкой верхних или нижних способов бросков /две руки/ - 100 раз х 3 подхода Дополнительная индивидуальная нагрузка
16	Н/р	Выброс мячей не рабочей рукой или ногой
17	Р/р	Выброс мячей рабочей, сохранной рукой или ногой
18	Дидлайн	Линия ограничения игрового поля

Примерные упражнения идут по выбору для каждого этапа подготовки в зависимости от соревновательного класса, от степени подготовленности спортсмена.

При составлении практических заданий на этапе начальной подготовки следует особенно широко использовать игровой метод, подвижные игры. Большое внимание придается развитию координационных качеств, выносливости. При этом надо учитывать, как эти качества трансформируются в тактические действия и приемы игры. Целесообразно развивать качеству координации в упражнениях с мячом до автоматизма. Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки.

Между ними существует тесная связь.

Методы обучения.

Используются технологии: игровые, здоровьесберегающие, ИКТ, дифференцированного обучения, возможно сетевые и дистанционные.

Формы контроля.

Мониторинг образовательных результатов

Способы контроля и оценивание образовательных результатов

Программой предусматриваются следующие виды контроля: предварительный, текущий, итоговый.

Предварительный контроль (стартовая диагностика), который проводится в первые дни обучения и имеет своей целью выявить исходный уровень подготовки учащихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы индивидуальной работы (методы диагностики: собеседование, тестовые упражнения).

Текущий контроль проводится с целью определить степени усвоения учащимися учебного материала и уровня их подготовленности к занятиям. Этот контроль должен повысить ответственность и заинтересованность учащихся в усвоении материла. Он позволяет своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения (методы диагностики: собеседование, тестовые упражнения).

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации учащихся на дальнейшее самостоятельное обучение, участие в мероприятиях, соревнованиях. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль (методы диагностики: собеседование, тестовые упражнения).

Формы подведения итогов

- выполнение контрольных и тестовых нормативов
- участие в групповых турнирах
- участие в соревнованиях школьного и городского уровня

Система контроля и зачетные требования

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Бочча - I функциональная группа	
Координация	Броски мяча в установленную цель, 12 попыток (количество мячей, попавших в цель, не менее5)
Выносливость	Броски 12 мячей на установленное расстояние с учетом времени (не более 5 мин)
	Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток (не менее 7успешных)
Техническое мастерство	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7м (не менее 5 попаданий из 12 попыток на каждом расстоянии)
	Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, ближние , по границам площадки (не менее 5 попаданий из 12 попыток в каждую из точек)
Бочча - II, III функциональные группы	
Координация	Броски мяча в установленную цель, 12 попыток(количество мячей, попавших в цель, не менее6)

	Занятие исходного положения в боксе с учетом времени (не более 1мин)
	Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток (не менее 9успешных)
Выносливость	Броски 12 мячей на установленное расстояние с учетом времени (более 5мин)
	Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток (не менее 9успешных)
Техническое мастерство	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7,10м (не менее 6 попаданий из 12 попыток на каждом расстоянии)
	Броски мяча на точность в определенные точки площадки: дальние, средние, ближние по диагонали, по границам площадки (не менее 6 попаданий из 12 попыток в каждую из точек)

Нормативные требования и оценка контрольных упражнений по бочча

Контрольные упражнения		Оценка (баллы)										
		«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«0»
1	Броски по зонам корта «поинтер» (мишень)	10-12	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
2	Блокировка ДБ на кресте (Тай-брек) 12бросков	10-12	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
3	Блокировка ДБ коронной точки из бокса	10-12	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
4	Блокировка ДБ коронной точки из бокса	10-12	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
5	Прокатка ДБ позонам	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
6	Разбивка сверху «тыковка» зоны А- Б 6зон	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
7	Разбивка «шутер» 6зон	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
8	Рикошет«своячок» 6зон	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
9	Гард (защита) 6 зон по выбору	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
10	Карамболь 6 зон по выбору	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
11	Ворота (гейт) дальние зоны корта 6зон	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
12	Замещение мяча противника зоны – 6зон	1	2		3	4			5	6		0

Условия выполнения контрольных упражнений

1. *Броски по зонам корта«поинтер»*

Точное выполнение броска выполняется поочередно из боксов №3, №4 по 12 зонам корта. Для оценки результата используется измерительная линейка, мишень диаметром не больше 15 см, или нарисованная мелом вокруг ДБ. Участник выполняет 1 серию бросков из 12 мячей. Зачитываются попадания в мишень из одной серии. Мячи в ауте отнимаются от количества набранных очков по0,5очка.

2. *Блокировка ДБ на кресте(Тай-брек)*

24 мяча, Результат оценивается с точностью до 10 см. В экзаменационный лист вносится лучший результат из двух попыток(серий).

3. *Блокировка ДБ коронной точки из бокса№3*

Броски по выбору. Результат измеряется с точностью до 10 сантиметров. В экзаменационный лист вносится лучший результат из двух попыток. Мячи в ауте отнимаются от количества набранных очков по 0,5очка.

4. *Блокировка ДБ коронной точки из бокса№4*

Броски по выбору Результат измеряется с точностью до 10 сантиметров. В экзаменационный лист вносится лучший результат из двух попыток. Мячи в ауте отнимаются от количества набранных очков по 0,5очка.

5. *Прокатка ДБ из зоны А-3,А-4*

Броски выполняются на точную прокатку ДБ из 3 серии по 12мячей.

6. *Разбивка сверху «тыковка» зоны А-Б*

6 зон выполняется по выбору. Бросок выполняется после разминки пять минут, оценка 6 мячей 2 попытки, оценка лучшей серии.

7. *Разбивка «шутер»*

Выполняется по выбору участника любым способом в любимых зонах. В случае выхода мяча в аут зачитываются количество удачных бросков.

Предоставляется после пятиминутной разминки, оценка лучший результат из двух попыток.

8. *Рикошет «своячок»*

Выполняется по выбору участника любым способом в любимых зонах. Оценка 1 балл прибавляется на дальних зонах на углах (или на аут линиях). В случае выхода мяча в аут зачитываются количество удачных бросков.

Предоставляется после разминки, оценка лучший результат из двух попыток.

9. *Гард (защита)*

Выполняется по выбору участника в 6 зонах. Оценка 0,5 балла прибавляется на защите 40-50 см по отношению закрытия соперника.

10. *Карамболь*

Выполняется по выбору участника любым способом в любимых зонах. Оценка 1 балл прибавляется на дальних зонах на углах (или на аут линиях). В случае выхода мяча в аут зачитываются количество удачных бросков.

Предоставляется после разминки, оценка лучший результат из двух попыток.

11. *Ворота (гейт)*

Оценка по дальним зонам Е, Ж 6 зон 1 серия бросков по быбору экзаменатора.

12. *Замещение мяча противника(карео)*

Оценивается на средних и дальних зонах. Ставится комбинация на усмотрение экзаменатора.

Спортивная форма:

Не должна содержать поддерживающих устройств, дающих одному игроку преимущество по отношению к другим (возможна фиксация нижних конечностей, верхних конечностей, тела, не игровой руки для снижения ярко выраженных спастических проявлений).

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд:

1. Тафичук О.В. БОЧЧА для инвалидов с ПОДА. Методические рекомендации.Москва, 2018
2. Булычева Н.А., Петрова И.Ю. Игра бочча, как адаптационный вид спорта для инвалидов.– Барнаул : Изд-во ФГБОУ ВО АГМУ МЗ России, 2018.
3. Бойко О.Я., Козлова Е.С. Бочча. Программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров Специальной олимпиады. Екатеринбург, 2010.
4. Казакова, Т.Е., Махов, А.С. Формирование техники бросков мяча в игре бочча у спортсменов классов ВС1 и ВС2: монография. – Шуя: Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2017.
5. Башкирова М.М., Емлина З.В. Международная ассоциация спорта и физической культуры для лиц с церебральным параличом (СП ИСРА). Правила игры в бочча.- М., 2010.
6. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры.- М., 2007.

Учебно-информационные ресурсы:

1. www.bocciarus.ru;
2. использованиелитературы и информационных материалов, предоставляемых международной федерацией бочча BISfed;
3. https://www.youtube.com/watch?v=asO5FuMblnk
4. https://www.youtube.com/watch?v=2J0KgTYEhiE
5. https://www.youtube.com/watch?v=zeu41YOH5UY
6. https://www.youtube.com/watch?v=Rmx63CutfhY
7. https://www.youtube.com/watch?v=GLiwfTEkFqM
8. https://www.youtube.com/channel/UCze_Bylj2fxJ4zSQXrFTICg

Технические средства:

1. Ноутбук,
2. Аудиосистема для показа видеофильмов,
3. Интернет.

Учебно-практическое оборудование:

1. Набор бочча – 10шт;
2. Рампа (желоб) - 4 шт;
3. Судейский набор – 4 шт;
4. Табло – 4 шт.
5. Вспомогательные средства.