

Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение  
Свердловской области «Дворец молодёжи»  
Региональный центр детско–юношеского туризма и краеведения

Принята на заседании  
научно-методического совета  
ГАНОУСО «Дворец молодёжи»  
Протокол № 5 от 25.05.2023 г.

Утверждаю:  
Директор ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
А.Н. Слизько  
Приказ № № 603-д от 25.05.2023 г.

**Рабочая программа  
по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе «Бочке»**

Возраст обучающихся: от 10 лет и старше

Автор-составитель программы:  
Сурнина А.С., тренер–преподаватель

Автор-составитель рабочей программы:  
Сурнина А.С., тренер–преподаватель

г. Екатеринбург, 2023

## 1. Пояснительная записка

Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Особенности обучения в текущем году: особенности обучения в текущем учебном году по общеразвивающей программе: особенности условий реализации содержания, подготовка к знаменательным датам, юбилеям детского объединения, учреждения, реализация тематических программ, проектов, причины замены тем по сравнению с реализуемой общеобразовательной общеразвивающей программой и т.д.	
Особенности организации образовательной деятельности по общеобразовательной общеразвивающей (количество групп, возраст обучающихся, количественный состав, количество учебных часов по программе)	Одна группа численностью 9 человек, возраст обучающихся от 10 лет. Количество учебных часов – 216 ч. Занятия 3 раза в неделю, продолжительность занятий 2 академических часа, академический час – 45 минут.
Цель и задачи рабочей программы на текущий учебный год, учитывающие изменения условий реализации общеразвивающей программы.	Соответствуют адаптированной общеобразовательной общеразвивающей программе.
Изменения режима занятий в текущем учебном году (продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа), формы контроля.	
Применение иных, отличающихся от общеобразовательной программы форм занятий и их сочетание (пояснить, чем обусловлен выбор конкретных формульных занятий) в текущем учебном году	
Изменения, внесенные в общеразвивающую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование (информация об изменении содержательной части общеразвивающей программы, обоснование изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы)	
Планируемые результаты этого года обучения и способы их оценки	Соответствуют адаптированной общеобразовательной общеразвивающей программе.

## 2. Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	Октябрь	групповая	2	Вводное занятие.	Тест

2.	Октябрь	групповая	2	ОФП. Строевые упражнения	выполнение заданий
3.	Октябрь	групповая	2	Понятия о комплексных упражнениях, ОФП. Общеразвивающие упражнения	выполнение заданий
4.	Октябрь	групповая	2	Теоретическая подготовка Строевые упражнения.	выполнение заданий
5.	Октябрь	групповая	2	Теоретическая подготовка Строевые упражнения.	выполнение заданий
6.	Октябрь	групповая	2	Значение физических упражнений. Общеразвивающие упражнения для ног и рук	выполнение заданий
7.	Октябрь	групповая	2	Виды мячей бочче, названия, знакомство с площадкой	выполнение заданий
8.	Октябрь	групповая	2	Упражнения для комплексного развития всех групп мышц. Техника владения мячом	выполнение заданий
9.	Октябрь	групповая	2	Понятие технической подготовки. Техника хвата мяча	выполнение заданий
10.	Октябрь	групповая	2	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры с элементами игры Бочче	выполнение заданий
11.	Октябрь	групповая	2	Роль спортивно-технической подготовки. Техника хвата мяча	выполнение заданий
12.	Октябрь	групповая	2	Повторение видов мячей, названия. Техника броска	выполнение заданий
13.	Октябрь	групповая	2	Комплекс упражнений для развития выносливости. Подвижные игры.	выполнение заданий
14.	Ноябрь	групповая	2	Комплекс упражнений для развития координации, укрепления мышц пресса	выполнение заданий
15.	Ноябрь	групповая	2	Повторение видов мячей. Комплекс упражнений на укрепление мышц	выполнение заданий
16.	Ноябрь	групповая	2	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Метко в цель»	выполнение заданий
17.	Ноябрь	групповая	2	Влияние вредных привычек на организм. Пр. игра «полезные и вредные привычки»	выполнение заданий
18.	Ноябрь	групповая	2	Упражнения на меткость. Подвижная игра «Набрасывание колец»	выполнение заданий
19.	Ноябрь	групповая	2	Подвижная игра с элементами игры Бочче Броски к ориентирам	выполнение заданий
20.	Ноябрь	групповая	2	Общеразвивающие упражнения ног и рук Игра-загадки спортивный инвентарь	выполнение заданий
21.	Ноябрь	групповая	2	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра с элементами игры Бочче «попади в мяч»	выполнение заданий

22.	Ноябрь	групповая	2	Броски паллино с разных положений. Игра «Верный глаз»	выполнение заданий
23.	Ноябрь	групповая	2	Броски «бочке» в разные позиции расположения паллино	выполнение заданий
24.	Ноябрь	групповая	2	Техники хвата и броска мяча	выполнение заданий
25.	Ноябрь	групповая	2	Выбор положения при броске; бросок. Пассивный отдых	выполнение заданий
26.	Ноябрь	групповая	2	Упражнения на координацию движений. Режим дня	выполнение заданий
27.	Ноябрь	групповая	2	Подача шара паллино за линию. Пассивный отдых	выполнение заданий
28.	Декабрь	групповая	2	Упражнения на равновесие. Броски из положения стоя	выполнение заданий
29.	Декабрь	групповая	2	Выбор положения при броске, броски. Игра «что такое быть честным»	выполнение заданий
30.	Декабрь	групповая	2	Характеристика разметки, размеры корта. Общеразвивающие упражнения.	выполнение заданий
31.	Декабрь	групповая	2	Прокат шаров с использованием правильного захвата	выполнение заданий
32.	Декабрь	групповая	2	Общеразвивающие упражнения. Подкат шаров на разных дистанциях.	выполнение заданий
33.	Декабрь	групповая	2	Изучение терминологии. Имитационные упражнения	выполнение заданий
34.	Декабрь	групповая	2	Захват, катание паллино на разные дистанции с одного колена	выполнение заданий
35.	Декабрь	групповая	2	Изучение подачи, используя метод катания	выполнение заданий
36.	Декабрь	групповая	2	Общеразвивающие упражнения. Фиксированная стойка	выполнение заданий
37.	Декабрь	групповая	2	Повторение захвата, катание паллино на разные дистанции	выполнение заданий
38.	Декабрь	групповая	2	Поддачи, тренировка в сочетании стойки и поддачи	выполнение заданий
39.	Декабрь	групповая	2	Техническая подготовка. Тренировочные упражнения	выполнение заданий
40.	Декабрь	групповая	2	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения на месте. Подвижная игра	выполнение заданий
41.	Декабрь	групповая	2	Способы бросания шаров. Бросок пунто	выполнение заданий
42.	Декабрь	групповая	2	Подвижная игра с элементами игры Бочке, бросок мяча в предмет	выполнение заданий

43.	Январь	групповая	2	Упражнения для развития координации, укрепления мышц. Тренировочные упражнения	выполнение заданий
44.	Январь	групповая	2	Прокат шаров с использованием правильного захвата, игра 4x4	выполнение заданий
45.	Январь	групповая	2	Понятия и определения общая физическая подготовка.	выполнение заданий
46.	Январь	групповая	2	Упражнения для развития координации. Игра в парах	выполнение заданий
47.	Январь	групповая	2	Игра «Набрасывание колец». Упражнения для пассивного отдыха	выполнение заданий
48.	Январь	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры с элементами игры Бочче	выполнение заданий
49.	Январь	групповая	2	Роль спортивно-технической подготовки. Техника хвата мяча	выполнение заданий
50.	Январь	групповая	2	Повторение видов мячей, названия. Техника броска.	выполнение заданий
51.	Январь	групповая	2	Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры	выполнение заданий
52.	Февраль	групповая	2	Упражнения для развития координации, укрепление мышц пресса	выполнение заданий
53.	Февраль	групповая	2	Повторение видов мячей. Упражнения на укрепление мышц	выполнение заданий
54.	Февраль	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры с элементами игры бочче	выполнение заданий
55.	Февраль	групповая	2	Роль спортивно-технической подготовки. Техника хвата мяча	выполнение заданий
56.	Февраль	групповая	2	Повторение видов мячей, названия. Техника броска	выполнение заданий
57.	Февраль	групповая	2	Комплекс упражнений для развития выносливости. Подвижные игры	выполнение заданий
58.	Февраль	групповая	2	Комплекс упражнений для развития координации, укрепление мышц пресса	выполнение заданий
59.	Февраль	групповая	2	Повторение видов мячей. Комплекс упражнений на укрепление мышц	выполнение заданий
60.	Февраль	групповая	2	Подвижная игра с элементами игры Бочче, бросок мяча в предмет	выполнение заданий
61.	Февраль	групповая	2	Тренировка основной фикс. Стойки, стойка у фаул-линии	выполнение заданий
62.	Март	групповая	2	Прокат шаров с использованием правильного захвата	выполнение заданий
63.	Март	групповая	2	Общеразвивающие упражнения. Подкат шаров на разных дистанциях	выполнение заданий

64.	Март	групповая	2	Изучение терминологии. Имитационные упражнения с элементами бочче	выполнение заданий
65.	Март	групповая	2	Повторение захвата, катание паллино на разные дистанции с одного колена	выполнение заданий
66.	Март	групповая	2	Изучение подачи, используя метод катания	выполнение заданий
67.	Март	групповая	2	Общеразвивающие упражнения. Фиксированная стойка	выполнение заданий
68.	Март	групповая	2	Повторение захвата, катание паллино на разные дистанции	выполнение заданий
69.	Март	групповая	2	Подачи «раффа», тренировка в сочетании стойки и подачи	выполнение заданий
70.	Март	групповая	2	Отработка проката шаров с использованием правильного захвата. Игра в парах	выполнение заданий
71.	Март	групповая	2	Общеразвивающие упражнения. Подкат шаров на разных дистанциях	выполнение заданий
72.	Март	групповая	2	Изучение терминологии. Имитационные упражнения с элементами бочче	выполнение заданий
73.	Март	групповая	2	Подачи «пунто». Игры в парах, командах	выполнение заданий
74.	Март	групповая	2	Повторение техники хвата и броска мяча	выполнение заданий
75.	Апрель	групповая	2	Выбор положения при броске; бросок. Пассивный отдых	выполнение заданий
76.	Апрель	групповая	2	Упражнения на координацию движений. Режим дня	выполнение заданий
77.	Апрель	групповая	2	Подача шара паллино за линию. Пассивный отдых	выполнение заданий
78.	Апрель	групповая	2	Упражнения на равновесие. Броски из положения стоя	выполнение заданий
79.	Апрель	групповая	2	Техника броска мяча «раффа»	выполнение заданий
80.	Апрель	групповая	2	Положения при броске; бросок. Пассивный отдых	выполнение заданий
81.	Апрель	групповая	2	Комплекс упражнений для развития координации, укрепление мышц пресса. Игра 4X4	выполнение заданий
82.	Апрель	групповая	2	Общеразвивающие упражнения. Подкат шаров на разных дистанциях	выполнение заданий
83.	Апрель	групповая	2	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения на месте. Подвижная игра	выполнение заданий
84.	Апрель	групповая	2	Упражнения для развития координации, укрепление мышц пресса. Бросок «раффа»	выполнение заданий

85.	Апрель	групповая	2	Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры. Игра 2x2	выполнение заданий
86.	Апрель	групповая	2	Общеразвивающие упражнения. Подкат шаров на разных дистанциях	выполнение заданий
87.	Апрель	групповая	2	Упражнения для укрепления всех мышц. Повторение броска «раффа», тренировка	выполнение заданий
88.	Май	групповая	2	Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры: «Подвижная цель»	выполнение заданий
89.	Май	групповая	2	Общеразвивающие упражнения. Подкат шаров на разных дистанциях; с 2 колен, с 1 колена.	выполнение заданий
90.	Май	групповая	2	Упражнения для развития гибкости. Разбор правил соревнований	выполнение заданий
91.	Май	групповая	2	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения на месте. Подвижная игра	выполнение заданий
92.	Май	групповая	2	Разбор поведения участников во время соревнований. Нарушения	выполнение заданий
93.	Май	групповая	2	Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры: «Метко в цель»	выполнение заданий
94.	Май	групповая	2	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения на месте. Судейство. Штрафы	выполнение заданий
95.	Май	групповая	2	Общеразвивающие упражнения. Подкат шаров на разных дистанциях.	выполнение заданий
96.	Май	групповая	2	Подвижная игра «Метко в цель» Пассивный отдых	выполнение заданий
97.	Май	групповая	2	Упражнения на координацию движений. Игра 4x4	выполнение заданий
98.	Май	групповая	2	Подача шара паллино за линию. Пассивный отдых	выполнение заданий
99.	Май	групповая	2	Общеразвивающие упражнения для ног и рук Броски «бочке» в разные позиции расположения паллино	выполнение заданий
100.	Май	групповая	2	Упражнения на равновесие. Броски из положения стоя. Игра 4x4	выполнение заданий
101.	Июнь	групповая	2	Подача шара паллино за линию. Пассивный отдых	выполнение заданий
102.	Июнь	групповая	2	Упражнения на равновесие. Броски из положения стоя на 1 колене	выполнение заданий
103.	Июнь	групповая	2	Общеразвивающие упражнения. Подкат шаров на разных дистанциях способов «пунто»	выполнение заданий
104.	Июнь	групповая	2	Упражнения на укрепление мышц спины. Имитационные упражнения Бочке.	выполнение заданий

105.	Июнь	групповая	2	Общеразвивающие упражнения для ног и рук Броски «бочке» в разные позиции расположения паллино	выполнение заданий
106.	Июнь	групповая	2	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения на месте. Подвижная игра	выполнение заданий
107.	Июнь	групповая	2	Упражнения на развитие мышц. Парная игра	выполнение заданий
108.	Июнь	групповая	2	Общеразвивающие упражнения. Пассивный отдых	выполнение заданий

### 3. Учебно-методические материалы:

Для реализации программы при использовании дистанционных технологий используются презентации, кроссворды, задания и тесты, разработанные педагогом, а также отобранные творческие задания для всестороннего развития личности занимающихся.

Игры, задания, разработанные педагогом:

1. Повторение видов мячей. <https://learningapps.org/display?v=p4vjek3bt22> – Текст: электронный.
2. Полезные и вредные привычки. <https://learningapps.org/view3453127> – Текст: электронный.
3. Игры-загадки спортивный инвентарь. <https://learningapps.org/36161> – Текст: электронный.
4. Кроссворд. <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1NK0gHzr2dt5L5e031O3HSrrAWz431UwU7vSluiVhZGA/edit?usp=sharing> – Текст: электронный.

#### 5. Работа с текстом:

Работа с текстом. Специальная физическая подготовка

**Специальная физическая подготовка (СФП)** — это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения в выбранном виде спорта. Соотношение средств и методов общей физической подготовки (ОФП) и СФП зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного класса, периода тренировок и решаемых задач.

**Специальная физическая подготовка делится на 2 основные группы:**

- ✓ спортивная подготовка;
- ✓ профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Спортивная подготовка (СП) (тренировка)** — это целенаправленное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. В настоящее время спорт развивается по двум направлениям, имеющим различную целевую направленность, — массовый спорт и спорт высших достижений.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** — это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки к определенной профессиональной деятельности.

#### ВЫПОЛНИТЕ ЗАДАНИЕ.

Изучите внимательно текст, запомните основные понятия. Выполните задания на листах.

#### 1. Изучите текст, переведите аббревиатуры:

- > ОФП - \_\_\_\_\_;
- > СФП - \_\_\_\_\_;
- > СП - \_\_\_\_\_;
- > ППФП - \_\_\_\_\_.

#### 2. Вставьте пропущенные словосочетания:

Специальная физическая подготовка — это процесс, который обеспечивает развитие \_\_\_\_\_ и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений.

#### 3. Назовите основное средство специальной физической подготовки (СФП):

Основное средство - \_\_\_\_\_.

#### 4. Найдите 4 аббревиатуры и выделите их рамками цветом:

О	Ф	П	Ф	П	П	Ф	П	П	Ф	П	П
А	К	Ш	В	О	А	Д	Е				
П	Р	Р	Е	Л	А	П	П				
А	С	О	Ф	И	П	Т					
П	Л	М	П	С	Р	Ф	Р				
А	Л	П	Р	Ф	Л	М					
П	Л	В	П	П	М	И					
П	П	К	Л	И	Д	Ф					
П	С	П	Ш	Д	Ь	В	Н				

ФИО выполнявшего задание \_\_\_\_\_

**Работа с текстом. Мячи для игры бочке.**

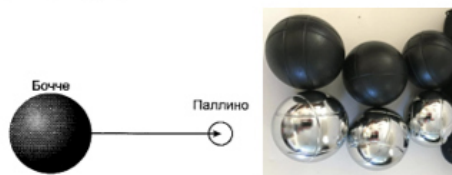
**Ход занятия.** Ребята вам дается 30 минут на изучение материала и заполнение таблицы.

**Игровые мячи.** Мячи могут быть деревянными или пластмассовыми и должны быть одинакового размера - кроме паллино. Размер мячей (диаметр) должен быть от 107 мм до 110 мм. Вес одного мяча - 900 грамм.

Цвета мячей могут быть любые, но мячи одной команды должны отличаться от мячей другой команды (например, у одной команды четыре красных мяча, а у другой - четыре зеленых).

**Паллино.** Диаметр паллино - от 48 до 63 см. Вес мяча «паллино» 60 грамм. Цвет паллино должен ясно отличать его от всех остальных мячей (более популярен - белый).

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



**Работа с текстом.**  
Изучите текст, вспомните как выглядят мячи и паллино.  
Выпишите основные характеристики мячей.

Вид мяча	ИГРОВЫЕ МЯЧИ	МЯЧ «ПАЛЛИНО»
Материал мячей		
Размер мячей (диаметр)		
Вес мячей		
Цвет мячей		
Если во время игры мяч сломается, каковы считаются период и что с ним делают		

ФИО выполнявшего задание \_\_\_\_\_

Отметка о выполнении \_\_\_\_\_