

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

Принята на заседании  
научно-методического совета  
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
протокол № 5 от 30.05.2024г.

Утверждаю:  
Директор ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
А.Н. Слизько  
Приказ № 663-д от 30.05.2024г

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Бочче»**

Возраст обучающихся: от 10 лет и старше  
Срок реализации: 1 год

СОГЛАСОВАНО:  
Начальник регионального центра  
детско-юношеского туризма  
и краеведения Свердловской области  
И.Н. Шинкаренко

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

## КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1. Пояснительная записка

**Направленность.** Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бочче» физкультурно–спортивной направленности ориентирована на расширение знаний и представлений о здоровом образе жизни и спорте, формирование основных навыков сохранения здоровья.

#### **Нормативные документы.**

Программа разработана в соответствии с действующими нормативными документами:

- Федеральным законом №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012;
- Распоряжением правительства РФ от 31.03.2022г. №678–р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Письмом Минобрнауки от 29.03.2016 №ВК–641/09 «О направлении методических рекомендаций 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»;
- Постановлением 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"»;
- Постановлением 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»;
- Уставом государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодёжи»;
- Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» №269–д от 14.05.2020 «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

**Актуальность программы.** Физическая культура и спорт являются важным фактором развития физического и психологического здоровья и социально–

бытовой адаптации ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Органические нарушения в большей или меньшей степени приводят к нарушению функций организма в целом, значительно ухудшают координацию движений, затрудняют возможность социального контакта с окружающим миром. В этих условиях появляется чувство тревоги, теряется уверенность в себе и даже чувство собственного достоинства. С другой стороны, активные физкультурно–оздоровительные и спортивные занятия позволяют лучше владеть своим телом, восстанавливают психическое равновесие, возвращают чувство уверенности в себе, дают новые возможности самообслуживания и, в итоге, возврата к активной жизни. Привлечь детей с ограниченными возможностями к занятиям спортом – значит, во многом восстановить у них утраченный контакт с окружающим миром.

Игра бочче активно воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и самосознание. Регулярные занятия бочче 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. Бочче является наиболее действенным средством для восстановления двигательных возможностей. Правильно спланированная двигательная деятельность содействует коррекции координации, формированию двигательных умений и навыков.

**Отличительные особенности программы.** В процессе освоения образовательной программы ребёнок с ограниченными возможностями здоровья, вне зависимости от уровня физической подготовленности, имеет возможность овладеть навыками игры в бочче.

Бочче предполагает необходимость учёта индивидуальных возможностей и особенностей каждого обучаемого при выборе темпа, методов и способа обучения, обеспечивает ситуацию успеха каждому учащемуся, обеспечивают рост его личностных достижений в физкультурно–спортивной деятельности, адаптации в социуме.

Занятия бочче помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

**Программа адресована** обучающимся с ограниченными возможностями здоровья от 10 лет и старше, имеющими диагноз согласно МКБ–10 «Легкая степень умственной отсталости» (F70), без специальной спортивной подготовки.

У данного контингента обучающихся наблюдаются:

- нарушения в развитии основных двигательных качеств;
- отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей на 15-30%;
- выносливости динамического характера на 2-4%;
- быстроты движений на 10-20%;
- гибкости и подвижности в суставах на 10-20%;
- грубые ошибки при дифференциации мышечных усилий;
- низкий уровень развития функций равновесия;
- ограничение амплитуды движения в беге, прыжках, метаниях;

– напряженность и скованность движений.

У таких детей малоразвита речь, бедный словарный запас. Коммуникативные навыки у них развиты слабо, дети с трудом вступают в контакт с незнакомыми людьми, им трудно войти в общество нормальных людей, их часто не принимают и не понимают.

Зачисление обучающихся на программу производится без предварительного отбора, главным условием для зачисления является отсутствие противопоказаний для занятий избранным видом спорта, что подтверждается справкой от врача.

Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы. Рекомендуемый минимальный состав группы 8 человек, максимальный 10 человек.

#### **Объем, срок освоения программы.**

Общий объем программы составляет 216 часов в учебный год, по 6 часов на каждую неделю. Срок освоения программы– 1 год.

**Форма обучения** – очная с применением дистанционных образовательных технологий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17, п.2).

#### **Режим занятий.**

Занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (1 час – 45 минут). Нагрузка может быть снижена в зависимости от самочувствия и индивидуальных особенностей учащихся, но не более чем на 25%. Период занятий с 1 октября по 15 июня учебного года. Предложенный режим занятий даёт возможность детям поддерживать свою спортивную форму, исключает физическую перегрузку и создает условия для максимальной реабилитации и социально-бытовой адаптации ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

#### **Уровневость программы.**

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами, требованиями к адаптированным дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам. Разноуровневость программы не предусмотрена в силу психолого-педагогических и физических особенностей и способностей обучающихся.

#### **Особенности реализации программы.**

Тренер-преподаватель, реализующий программу, комбинирует занятие из разделов, указанных в учебном плане программы, в соответствии с этим формирует календарный учебный график.

Теоретическая подготовка – процесс овладения специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

Техническая подготовка – обучение технике действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

Восстановительные мероприятия – мероприятия, направленные на расслабление мышц и суставов.

## 2. Цель и задачи общеразвивающей программы

**Цель программы:** совершенствование функциональных возможностей организма обучающихся посредством занятий бочче.

### **Задачи:**

#### Обучающие:

1. Обучить правильной технике выполнения бросков, начальным элементам игры в бочче.
2. Повышать уровень общей и специальной физической подготовленности.
3. Обучить основным правилам игры «бочче».
4. Расширять и корректировать двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями.
5. Формировать знания о правилах техники безопасности на занятиях по бочче.

#### Развивающие:

1. Способствовать формированию навыков ориентации в окружающем пространстве, выполнения инструкций.
2. Формировать умение корректировать свои действия в соответствии с ситуацией.
3. Тренировать концентрацию и распределение внимания при игре в бочче.

#### Воспитательные:

1. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям спортом, понимание роли спорта в укреплении здоровья.
2. Способствовать формированию чувства взаимопомощи, поддержки, способности к эмоциональной отзывчивости, сопереживанию, уважению в коллективе.
3. Способствовать формированию дисциплинированности, умению доводить начатое до конца.
4. Формировать навыки здорового образа жизни и содействовать укреплению и оздоровлению организма обучающихся.

## 3. Содержание общеразвивающей программы

### *Учебный план программы*

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Тест по технике безопасности
2	Общая физическая подготовка	54	10	44	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	26	-	26	Сдача нормативов, выполнение заданий

4	Техническая подготовка	74	8	66	Опрос, контрольные упражнения, соревнования
5	Теоретическая подготовка	24	24	-	Тестирование
6	Восстановительные мероприятия	36	-	36	Наблюдение
<b>Общее количество учебных часов</b>		<b>216</b>	<b>43</b>	<b>173</b>	

### *Содержание учебного плана*

#### *1. Вводное занятие.*

*Теория:* Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на секционных занятиях в зале, на спортивной площадке. Понятие о самодисциплине, уважении к тренеру и партнерам.

*Практика.* Правила обращения с инвентарем. Тестирование «Правила техники безопасности».

#### *2. Общая физическая подготовка (ОФП).*

*Теория.* Понятие о комплексах физических упражнений. Понятие об осанке, о здоровом образе жизни. Влияние вредных привычек на организм. Значение физических упражнений на организм человека. Роль общей и специальной физической подготовки для укрепления и развития организма.

*Практика.* Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте. Упражнения для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости и координации движений. Подвижные игры. Корригирующие упражнения.

Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну по одному; перестроение из одной шеренги в две и обратно, повороты на месте; размыкание и смыкание на вытянутые руки приставным шагом.

Общеразвивающие упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, выпады на каждый шаг, в полуприседе и в приседе; бег обычный, специально – беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с изменением направления по хлопку, спиной вперед и другие)

Упражнения для развития ловкости: общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища с использованием предметов; задания без предметов из различных исходных положений по сигналу; упражнения с различными видами прыжков; упражнения по звуковым сигналам.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание пальцев рук, рук в упоре лежа от пола и от скамьи с максимальным напряжением; выпады и приседания; лёжа на спине сгибание и разгибание туловища.

Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной поверхности; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке; задания с ходьбой и бегом и изменением направления по звуковым и цветовым сигналам

Упражнения для развития выносливости: бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров; прыжки через скакалку; чередование ходьбы с бегом на 200 до 1000 метров; длительный бег, бег по пересечённой местности.

Упражнения для развития координации: стойка на носках, на одной ноге на месте; упражнения с закрытыми глазами; ходьба с различными предметами; ходьба по линии, ходьба на носках по коридору шириной 30 см.

### **3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

*Практика:* для развития специальных физических качеств применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку всех групп мышц: упражнения для мышц туловища; упражнения для мышц ног; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц спины.

Упражнения для комплексного развития всех групп мышц: из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение; из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки; из основной стойки присесть с выносом рук с гантелями вперед вставить на носки, отведя руки назад; лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину; лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени; из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед; круговые тренировки на все группы мышц с предметами и без предметов.

Упражнения для развития координационных способностей и скоростно – силовых качеств: одновременный выпуск и ловля двух теннисных мячей хватом сверху; из основной стойки прыжки через вращающийся вперед обруч; из основной стойки подбрасывание и ловля мяча с одновременным касанием пола во время полета мяча; из основной стойки поочередное перешагивание гимнастической палки последующим перехватом рук и вращением палки назад – вверх; лежа на животе подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование); стоя в 1 м от стенки, переход в упор о стенку с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение.

Упражнения для развития гибкости и выносливости: упражнения со скакалками на развитие гибкости; упражнения с фитболами на развитие гибкости и выносливости организма упражнения с гантелями на развитие выносливости, упражнения с обручами стоя и лежа с наклонами и вытяжением

#### Подвижные игры с элементами игры в бочче

– «Кегельбан». Сбить мячами (шарами) бочке кегли с изменением расстояния и различным расположением их на корте. Считать очки личные и командные.

– «Броски к ориентирам». На полу расставлены предметы различной формы и цвета, на различном расстоянии от линии выброса. Подкатить мяч (шар) бочке к заданному предмету (цвет, расстояние, направление). Считать очки личные и командные.

– «Выбивание». В ограниченной зоне расположены мячи (шары) бочке двух цветов. Задача команд выбить за линию мячи (шары) соперника.

– «Броски по секторам». На полу нарисована «мишень», разделенная на секторы, по центру джек-болл (паллино). Чем ближе сектор к центру, тем больше начисляется очков. Прокатить мяч (шар) бочке к центру мишени.

#### **4. Техническая подготовка.**

*Теория:* изучение техники владения мячом; изучение техники хвата; изучение техники броска «из позиции стоя»; изучение основных правил игры бочке; изучение вспомогательных средств игры бочке; изучение видов захвата и выбрасывания мяча и изучение видов бросков при игре в бочке. Роль технической подготовки в процессе становления спортивного мастерства.

*Практика:*

Подвижные игры, способствующие развитию двигательных навыков:

**«Метко в цель».** Подготовка. Площадка, зал. Маленькие мячи – по количеству в половину играющих и 10 городков. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставится 10 городков. Играющие делятся на 2 команды и располагаются шеренгами одна против другой на противоположных сторонах площадки. Участники одной команды получают по маленькому мячу. *Описание игры.* По установленному сигналу руководителя играющие бросают мячи в городки, стараясь их сбить. Сбитый городок ставится на 1 шаг ближе к команде, участник которой его сбил. Затем также по сигналу бросают мячи в городки и игроки другой команды, и сбитые городки ставятся на шаг ближе к ним. Каждая команда бросает мячи установленное количество раз. Выигрывает команда, сумевшая приблизить к себе городки на большее число шагов. *Правила.* 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске нельзя заходить за черту, проведенную перед командами.

**«Верный глаз».** Подготовка. Поляна, площадка, зал, комната. Листки бумаги и карандаши - по количеству играющих. Играющие становятся на одной линии около руководителя, и каждый из них получает листок бумаги и карандаш. *Описание игры.* Руководитель указывает на какой-нибудь предмет, находящийся в 6-10 м от линии играющих. Играющие измеряют на глаз расстояние до указанного предмета шагами (если оно более 8 метров) или стопами (если расстояние небольшое), и каждый записывает свой результат. Подписанные листки игроки сдают руководителю. Руководитель раскладывает их в порядке записанных цифр, начиная с меньшей, а затем по команде ведет все отделение играющих развернутым строем к предмету, подсчитывая шаги. Если же расстояние определялось количеством стоп, то играющие шагают вперед, представляет каждый раз пятку к носку. Каждого игрока руководитель останавливает на расстоянии, указанном им в листке. Выигрывают те, у кого лучше глазомер. *Правила.* Каждый определяет расстояние исходя из длины своего шага или длины своей стопы.

**«Набрасывание колец».** Подготовка. Берут 3 кольца. Ставится табурет ножками вверх или палка на стойке высотой 0,5 м. На расстоянии 2-3 м от стойки или табурета проводится черта. Играющие встают в очередь около черты. *Описание игры.* Первый участник берет 3 кольца и старается последовательно набросить их на ножки от табурета или на палку, затем кольца бросает следующий и т. д. Отмечаются участники игры, сумевшие набросить все 3 кольца.

**«Попаду в мяч».** Подготовка. Посередине площадки кладется волейбольный мяч. Играющие делятся на 2 команды и строятся в шеренгу на противоположных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние 18-20 м. Перед носками играющих проводится по черте. Игроки одной команды получают



по теннисному мячу. *Описание игры.* По сигналу руководителя игроки, не заходя за черту, бросают маленькие мячи в волейбольный мяч, находящийся посередине площадки, стараясь откатить его к команде соперников. Игроки с другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно, команды метают мячи установленное количество раз. Можно дать всем по мячу и тогда одновременно бросают все мячи в большой мяч. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой. *Правила.* 1. Бросают мячи одновременно по сигналу. 2. При броске нельзя заступать за черту. 3. Если волейбольный мяч выскочит далеко в сторону от играющих, его возвращают на прежнее место.

Технико – тактические действия: выбор положения игрока перед броском; пробные броски мяча (шара) из различных исходных положений, способы вбрасывания джек-болла (паллино) на ближний корт, на средний корт, на дальний корт, к боковым линиям корта по прямой, к задней линии корта, к боковым линиям корта по диагонали, в заданную точку, способы бросков мячей к джек-боллу (паллино)

Владение малым и большим мячом: катание малого мяча «паллино» в цель и к большому шару.

Катание большого шара: катание шара с целью попасть в шар соперника, катание шара с целью попасть в другой такой же шар, катание шара, чтобы разбить два других шара; броски мяча (шара) с различными способами захвата мяча (шара) из различных исходных положений.

Упражнения, развивающие умение дифференцировать мышечное усилие и направление броска: прокатывание мяча (шара) к джек-боллу: по означенной прямой линии, по означенной косой линии, между кеглями, с заданием коснуться кегли справа, слева, постепенно изменяя расстояние; чередование упражнений с отработкой бросков и ударов с применением линий кеглей и других предметов.

Атакующий бросок: броском сбить кеглю, оставив свой мяч (шар) у линии на ближнем, среднем и дальнем расстоянии; броском заменить средний шар из трех, поставленных в одну линию, на свой, в ближней, средней и дальней игре; броском выбить чужой мяч (шар) за линию, оставив свой у линии в ближней, средней и дальней игре; броском подкатить ближестоящий мяч (шар) к дальнему в ближней, средней и дальней игре; броском ударить ближестоящий мяч (шар) и выбить им дальний за линию в ближней, средней и дальней игре; броском ударить первый из плотно стоящих друг к другу мячей (шаров) по правой половине: - то же по левой половине мяча (шара); выбить мяч (шар) соперника в «аут», свой оставить в игре.

Бросок «рикошет». Отработка бросков «рикошет» к джек-боллу (паллино); броски мяча (шара) с отскоком на короткое расстояние в ближней, средней и дальней игре по правой линии; броски мяча (шара) с отскоком на дальнее расстояние в ближней, средней и дальней игре по правой линии; - то же по левой линии; броски мяча (шара) с отскоком на короткое расстояние в ближней, средней и дальней игре по правой линии; броски мяча (шара) с отскоком на дальнее расстояние в ближней, средней и дальней игре по правой линии; то же по левой линии; - чередование бросков в ближней, средней и дальней игре: - по правой и левой боковым линиям.

Оптимальное расположение игрока перед броском: самостоятельное определение оптимального расположения игрока при броске в зависимости от игровых ситуаций: джек-болл (паллино) блокирован одним мячом (шаром) по прямой, сбоку; джек-болл (паллино) блокирован двумя и более мячами (шарами) по прямой, сбоку; по прямой к джек-боллу (паллино) стоит мяч (шар) соперника; - джек-болл расположен у боковой линии корта.

Участие в соревнованиях. В конце учебного года проводится открытый Кубок ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» по бочче среди детей с ограниченными возможностями здоровья.

### **5. Теоретическая подготовка.**

*Теория.* Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Последствия употребления вредных привычек для организма. Основные сведения о связочном аппарате, строении и расположении мышц. Функции мышц, их взаимодействие с костной системой. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Понятие здорового образа жизни и его составляющие. Понятие закаливание и виды закаливания. Общие сведения об игре в бочче.

Общие сведения об игре в бочче. История возникновения игры бочче, ее названия. Правила и тактика игры в бочче: экипировка, жеребьёвка, система счёта, перерывы и задержки в игре, поведение игроков, неправильное поведение и наказания, основы судейства. Что значит быть честным (антикоррупционное просвещение).

### **6. Восстановительные мероприятия.**

*Практика.* Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления. Варьирование интервалов отдыха между упражнениями, между тренировочными занятиями, между недельными циклами с разной нагрузкой. Активный отдых, различные виды переключения с одного вида деятельности на другой. Специальные физические упражнения, направленные на ускорение восстановления работоспособности спортсменов. Пассивный отдых. Чередование активного и пассивного отдыха.

## **4. Планируемые результаты**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бочче» предусматривает достижение следующих результатов образования:

<b>№ п/п</b>	<b>Личностные</b>	<b>Предметные</b>	<b>Метапредметные</b>
1.	сформируется положительное отношение к систематическим занятиям спортом;	обучатся правильной технике выполнения бросков, начальным элементам игры в бочче	научатся ориентироваться в окружающем пространстве
2.	сформируется понимание роли спорта в укреплении здоровья;	повысят уровень общей и специальной физической подготовки посредством выполнения заданий и упражнений	научатся следовать при выполнении задания инструкциям тренера;

3.	сформируется чувство взаимопомощи и поддержки, способность к эмоциональной отзывчивости и сопереживанию, уважению в коллективе	овладеют знаниями основных правил игры «бочче»	научатся корректировать свои действия в соответствии с ситуацией
4.	сформируется развитие дисциплинированности и умения доводить начатое до конца	овладеют новыми двигательными действиями	научатся концентрироваться и распределять внимание при игре в бочче
5.	сформируются навыки здорового образа жизни, укрепление и оздоровление организма обучающихся	овладеют знаниями о правилах техники безопасности на занятиях по бочче	-

# КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

## 1. 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.	Октябрь	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 «бочче» 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	Подачи, тренировка в сочетании стойки и подачи	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.	Январь	групповая	2	Подвижная игра с элементами игры Бочче, 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 4х4	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	Изучение правил. 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 мячей, правил. 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	Комплекс упражнений на укрепление мышц. Бросок «раффа»	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.	Февраль	групповая	2	Прокат шаров с использованием правильного захвата	выполнение заданий
63.	Февраль	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.	Март	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 «пунто»	выполнение заданий

85.	Апрель	групповая	2	Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры. Игра 2х2	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.	Апрель	групповая	2	Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры: «Подвижная цель»	выполнение заданий
89.	Апрель	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. Повторение 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 4х4	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 4х4	выполнение заданий
101.	Май	групповая	2	Подача шара паллино за линию. Пассивный отдых	выполнение заданий
102.	Май	групповая	2	Упражнения на равновесие. Броски из положения стоя на 1 колена	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

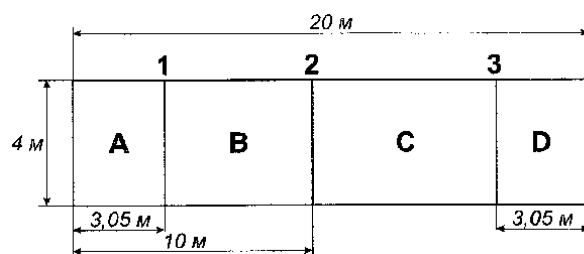
## 2. Условия реализации общеразвивающей программы

### Материально-техническое обеспечение.

Занятия по бочке проводятся в оборудованном спортивном зале, где есть необходимое количество спортивных снарядов для разностороннего развития.

### Корт. Площадка.

Площадка в ширину – от 2 до 4 метров, в длину – от 18 до 20 метров. Поверхность может быть земляной, глиняной, травяной, искусственной или из каменной пыли, однако на ней не должно быть никаких преград, постоянных или временных, которые бы мешали свободному движению шаров или «паллино». Стены площадки – боковые и торцевые стены, которые должны быть сделаны из любого жесткого материала (из дерева или плексигласа). Высота торцевой и боковых стен – не меньше диаметра мяча.



Площадка должна иметь 3 метки: первая расположена на 3.05 метра от каждой торцевой стены (две стартовые линии), вторая расположена на середине площадки (минимальная дистанция, за которую надо бросать «паллино» в начале каждого тура).

### Спортивные снаряды.

Шары («бочке») могут быть изготовлены из дерева или пластмассы и должны быть одинаковые по размеру, кроме «паллино». Размер (диаметр) их – с 107 мм до 110 мм. Цвета шаров могут быть любые, но «бочке» одной команды должны ясно отличаться от «бочке» другой команды (например, у одной команды четыре красных шара, а у другой – четыре зеленых). Диаметр «паллино» – от 48 мм до 63 мм. Цвет «паллино» должен ясно отличаться от всех остальных мячей.

### 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 мячей.

Устройство для подсчета очков.

### Кадровые условия.

Практическая реализация программы предусматривается специалистами, имеющими квалификацию «Учитель адаптивной физической культуры», «Педагог адаптивной физической культуры».

### Информационное обеспечение.

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/1NK0gH zr2dt5L5e031O3HSrrAWz431UwU7vSluiVhZGA/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. Соответствие средств и методов общей физической подготовки (ОФП) и СФП зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировки и решаемых задач.  
**Специальная физическая подготовка делится на 2 основные группы:**  
 ✓ спортивная подготовка;  
 ✓ профессионально-прикладная физическая подготовка.  
**Спортивная подготовка (СП) (тренировка)** – это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее целенаправленно 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 высшей достижимости*.  
**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 пропущенное слово/слова:

**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. Назовите 4 аббревиатуры и выделите их разными цветами:

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

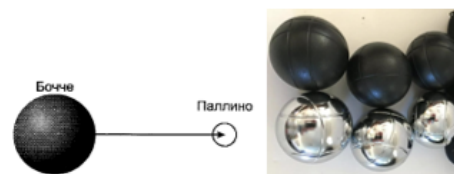
ФИО выполнявшего задание \_\_\_\_\_

**Работа с текстом. Мячи для игры бочче.**  
**Ход занятия.** Работа 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 (расколотись), период считается «мертвым», т.е. прерывается.



**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 \_\_\_\_\_

### 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Результативность освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бочче» отслеживается в процессе наблюдения за обучающимися в течение всего времени обучения и фиксируется в диагностической карте мониторинга (Приложение 1) в виде учёта индивидуального результата по каждому контрольному мероприятию.

Результат освоения АДОП обучающимся:

0 – 10 баллов – низкий уровень;

11– 20 баллов – средний уровень;

*21 – 27 балл – высокий уровень.*

В диагностическую карту включены следующие интегрированные результаты освоения программы: личностные, метапредметные, предметные, а также результаты участия обучающихся в соревнованиях (муниципальных, областных, российских).

Личностные и метапредметные результаты отслеживаются посредством наблюдения по критериям оценивания развития качеств обучающихся (Приложение 2).

Значение личностных и метапредметных результатов обучающегося:

*3 балла – качество проявляется систематически;*

*2 балла – качество проявляется ситуативно;*

*1 балл – качество не проявляется.*

Контроль физического развития и технической подготовленности обучающихся позволяет выявить динамику развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями с момента начала обучения по программе до его окончания.

Для отслеживания предметных результатов освоения программы предусмотрен стартовый и итоговый контроль. Проводятся они в форме выполнения контрольных нормативов по общей физической и технической подготовке (Приложение №3 и №4) и правильной техники выполнения бросков, которое оценивается знанием теории и их практическим применением [https://docs.google.com/forms/d/1a6L8smtwQD2ry\\_NxDFhFryqXwpAJNJDlqQo6KfJOJyY/edit](https://docs.google.com/forms/d/1a6L8smtwQD2ry_NxDFhFryqXwpAJNJDlqQo6KfJOJyY/edit).

Тестирование по инструктажу проводится в начале 1 и 2 полугодий. (Приложение 5).

Также предусмотрена групповая форма аттестации в виде участия в соревнованиях школьного и областного уровней.

#### **4. Методические материалы**

Занятия по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бочче» проводятся в очном режиме. При необходимости возможно применение дистанционных технологий по теоретической подготовке, общей и специальной физической подготовке, а также по восстановительным мероприятиям.

Особенности организации образовательного процесса.

Тренер–преподаватель, реализующий программу, комбинирует занятие из разделов, указанных в учебном плане программы, в соответствии с этим формирует календарный учебный график.

Теоретическая подготовка – процесс овладения специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных

возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

Техническая подготовка – обучение технике действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

Восстановительные мероприятия – мероприятия, направленные на расслабление мышц и суставов.

Каждое занятие состоит из трех частей:

*вводная часть* включает в себя упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке – различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушения осанки и т.д.

*основная часть*, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств. В основную часть входят общеразвивающие упражнения; основные движения.

*заключительная часть* – предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

На занятиях используются словесный, наглядный, практический, игровой и соревновательные методы. Основными формами являются практические занятия, беседы, игры, эстафеты и соревнования.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бочче» строится на следующих основополагающих принципах:

- принцип связи теории с практикой: обучение применению теории и практической деятельности;
- принцип сознательности и активности: воспитание у обучающихся инициативы, самостоятельности;
- принцип наглядности предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;
- принцип доступности и индивидуализации определяет учёт особенностей занимающихся и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;
- принцип систематичности и последовательности: регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

#### Методы обучения и воспитания.

*Метод слова и показа.* Своими указаниями тренер уточняет отдельные моменты выполнения упражнения, обращает внимание на основные его части, разъясняет условия, необходимые для правильного повторения.

*Метод непосредственной помощи.* Если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить, то тренер должен помочь ему.

*Соревновательный и игровой метод.* Соревнования и игры делают занятия по избранному виду спорта значительно эмоциональнее. Ребята с удовольствием повторяют разученные упражнения помногу раз. Соревнования помогают развивать физические и морально волевые качества детей и подростков.

Все педагогические принципы и методы обучения взаимосвязаны и дополняют друг друга. Применение тех или иных методов в каждом конкретном

случае зависит от содержания занятия, возраста обучающихся и их подготовленности.

Использование наглядных пособий (плакатов, видеороликов) помогает детям познакомиться с техникой в изучаемом виде спорта, что способствует успешному освоению модуля.

#### Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе.

*Технология дифференцированного обучения* механизмами реализации, которой являются методы индивидуального обучения и которая, в первую очередь, способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого обучающегося.

*Технология игровой деятельности.* Основной целью данной технологии является обеспечение личностно–деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучающихся в творческую деятельность (тематические игры).

*Здоровьесберегающие технологии,* предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно–гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим занимающихся (с учетом их возрастной динамики).

### **5. Список литературы**

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - Москва: Владос, 2014. - 400 с. – Текст непосредственный.
2. Бойко О.Я., Козлова Е.С. БОЧЧЕ. Программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады. Под редакцией О.Я. Бойко. Екатеринбург, 2015 – 96 с. – Текст непосредственный.
3. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - Москва: Флинта, Наука, 2017. - 424 с. – Текст непосредственный.
4. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. - Москва: СпортАкадемПресс, 2015. - 140 с. – Текст непосредственный.
5. Семеновой, О. Н. Гигиена физической культуры и спорта / Под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой. - Москва: СпецЛит, 2016. - 192 с.
6. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: Методическое пособие / Н. О. Рубцова, В. А. Ильин, Т. И. Ольховая. – Москва: РГУФК, 2013. – 296 с. – Текст непосредственный.
7. Ассоциация Бочке клубов России. URL: [www.boccerussia.ru/](http://www.boccerussia.ru/) (дата обращения 14.05.2024). – Текст электронный.

### Диагностическая карта мониторинга

№ п/п	Фамилия, имя	Интегрированные результаты освоения программы									Результат освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, баллы	Результаты конкурсов, количество		
		Личностные			Метапредметные			Предметные				Школьные / муниципальные	Областные / региональные	Всероссийские / международные
		Способность к взаимопомощи, поддержке, сопереживанию, уважению	Положительное отношение к занятиям спортом	Дисциплинированность, умение доводить начатое до конца	Следование инструкциям при выполнении задания	Способность к ориентации в окружающем пространстве	Способность корректировать свои действия в соответствии с ситуацией	Способность концентрироваться и распределять внимание	Общая и специальная физическая подготовка	Знания основных правил игры				

**Значение личностных и метапредметных результатов обучающегося:**

3 балла – качество проявляется систематически;

2 балла – качество проявляется ситуативно;

1 балл – качество не проявляется.

**Значение предметных результатов обучающегося:**

2 балла – хорошо;

1 балл – удовлетворительно.

**Результат освоения АДООП обучающимся:**

0 – 10 баллов – низкий уровень;

11 – 20 баллов – средний уровень;

21 – 27 балл – высокий уровень.

Таблица оценивания развития качеств обучающихся

	Качества личности	Признаки проявления качеств		
		Качество проявляется систематически	Качество проявляется ситуативно	Качество не проявляется
Личностные	Способность к взаимопомощи, поддержке, сопереживанию, уважению	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, со всеми дружелюбен, помогает советом в игре	Поддерживает контакт, помогает избирательно	Замкнут, является инициатором конфликтов, не помогает, дразнится
	Положительное отношение к занятиям спортом	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, идет на занятие с радостью, добивается хороших результатов	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, на занятие идет без интереса. Результативность не высокая	Пропускает занятия, мешает другим, результат отсутствует
	Дисциплинированность, умение доводить начатое до конца	Соблюдает правила, выполняет поручения ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, доводит работу до конца	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Соблюдает правила поведения только при наличии контроля	Уклоняется от поручений, безответственен. Часто нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия. Бросает работу при наличии трудности
Метапредметные	Следование инструкциям при выполнении задания	Выполняет задания тренера с первого раза, умеет самостоятельно использовать полученные знания, соблюдает правила Правильно понимает то, что ему сказали	Не всегда понимает правильно то, что ему сказали, необходимо повторение. Не все полученные знания применяет, требуется напоминать правила	Часто требуется повторять инструкцию, редко правильно понимает то, что ему сказали. Правила знает, применить не может
	Способность к ориентации в окружающем пространстве	Умеет ориентироваться в окружающем пространстве, понимает смысл пространственных отношений	Понимает смысл пространственных отношений, путается в окружающем пространстве	Не умеет ориентироваться в окружающем пространстве
	Способность корректировать свои действия в соответствии с ситуацией	Понимает цель выполняемых действий, может изменить план своих действий для достижения результата	Понимает цель выполняемых действий, не всегда может отступить от плана, предложенного тренером	Действует строго по плану тренера
	Способность концентрироваться и распределять внимание	Концентрируется на игре, адекватно оценивает свои действия, осознает трудности и стремится их преодолеть, может выполнить два дела одновременно	Иногда бывает рассеян, действует по плану предложенным педагогом, с трудом выполняет два дела одновременно	Часто рассеян, не может выполнить два дела одновременно Отсутствует системность в выполнении заданий

### **Контрольные тест по общей физической подготовке**

#### ***1. Тест на определение быстроты. Челночный бег 3x10***

В зале на расстоянии 10 м друг от друга чертятся две параллельные линии. В забеге участвуют не менее 2-ух человек. На 1-й линии у каждого лежат 2 кубика размером 70x70. По команде «Марш!» участник стартует от 1-й линии, взяв кубик, добегают до 2-й, положив за нее кубик, возвращается к 1-й за 2-ым кубиком, чтобы быстрее принести его на 2-ую линию (финиш). Во время движения не допускаются остановки и смена направления; время засекается с точностью до 0,1 с. в момент пересечения линии финиша.

#### ***2. Тест на определение ловкости. Прыжки через скакалку 30 сек.***

По сигналу судья включает секундомер, в этот момент занимающийся начинает прыжки. Считается количество одиночных прыжков (1 оборот скакалки при одном подскоке) за 30 сек.

#### ***3. Тест на определение гибкости. Подъем туловища за 30 сек.***

Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, лицом к гимнастической стенке, ноги согнуты в коленных суставах, стопы заведены за нижнюю рейку гимнастической стенки, руки выпрямлены вперед и касаются рейки на уровне груди. Из исходного положения ребенок ложится на спину, руки скрещены на груди, коснувшись плечами мата, поднимается в сед и, выпрямляя руки вперед касается пальцами гимнастической стенки.

#### ***4. Тест на определение выносливости. «Бег на 30 метров».***

Бег на 30 м. проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Занимающийся по команде «марш» стартует и пробегает дистанцию 30 м. Время фиксируется от старта до финиша. Время засекают с точностью до 0,1 секунды. На дистанции по необходимости возможен переход на ходьбу.

**Методика анализа тестирования.** Тестирование проводится в начале 1 полугодия и в конце 2 полугодия. По итогам тестирования проводится сравнительный анализ результатов. Определяется уровень улучшения или ухудшения общей физической подготовленности у каждого обучающихся отдельно.



### Контрольные тесты по технической подготовке

Устанавливается паллино на 10–метровой, на 13–метровой и на 15–метровой отметках. Игрок должен в каждом из этих трех случаях подать по 8 шаров. Измеряется расстояние до 3–х шаров (по каждой дистанции), ближайших к паллино, и записываются результаты в сантиметрах в протокол.

### ПРОТОКОЛ тестирования уровня спортивных навыков

Фамилия имя  
тестируемого

Сет	Расстояние (см)			Итог
Первый				
Второй				
Третий				
<b>Итог</b>				

Фамилия имя  
тестируемого

Сет	Расстояние (см)			Итог
Первый				
Второй				
Третий				
<b>Итог</b>				

Фамилия имя  
тестируемого

Сет	Расстояние (см)			Итог
Первый				
Второй				
Третий				
<b>Итог</b>				

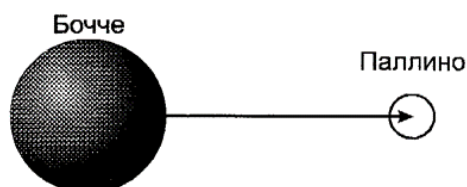
Фамилия имя  
тестируемого

Сет	Расстояние (см)			Итог
Первый				
Второй				
Третий				
<b>Итог</b>				

Подпись тренера, проводившего тестирование \_\_\_\_\_

Измерение производится от центра боковой части мяча бочче и до центра верхней части паллино – измерение «от живота Бочче до головы Паллино» (см. рис. 1.). Все 9 измерений суммируются. Лучший результат имеет наименьшую сумму расстояний.

*Рис. 1. Измерение расстояния от центра боковой части мяча Бочче до центра верхней части Паллино.*



**Примерный тест по теоретической подготовке**

- 1. При выполнении физических упражнений нужно:**
  - А. громко разговаривать, смеяться;
  - В. быть внимательным и соблюдать тишину;
  - С. мешать выполнять физические упражнения другим.
- 2. Вход в спортивный зал разрешается:**
  - А. разрешается в спортивной форме;
  - В. разрешается только в присутствии учителя;
  - С. разрешается в присутствии дежурного.
- 3. Начинать упражнения, задания и заканчивать их выполнение нужно:**
  - А. с разрешения тренера;
  - В. произвольно;
  - С. с окончанием интереса.
- 4. Нужно ли избегать столкновения с игроками, толкаться, бить по рукам и ногам:**
  - А. не всегда;
  - В. по ситуации;
  - С. да, всегда.
- 5. Главная причина травматизма:**
  - А. невнимательность;
  - В. нарушение дисциплины;
  - С. нарушение формы одежды.

Максимальное количество баллов – 5.

**Ответы к тесту**

№ вопроса	1	2	3	4	5
<b>Ответ</b>	<b>В</b>	<b>В</b>	<b>А</b>	<b>С</b>	<b>В</b>