

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 25.06.2026г

Утверждаю:
Директор ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
А.Н. Слизько
Приказ №860-д от 25.06.2026г

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

Возраст обучающихся: от 10 лет и старше
Срок реализации: 432 часа

Согласовано:
Начальник регионального центра
детско–юношеского туризма
и краеведения Свердловской области
И.Н. Шинкаренко

Авторы-составители программы:
Гамм Е.Э., тренер-преподаватель
Соловьева И.А., старший методист

г. Екатеринбург, 2026

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Направленность. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бочче» (далее – программа) 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 учётом 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 молодёжи»;
- 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» №709–д от 18.05.2026 «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»;
- Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» № 459–д от 02.04.2026 «Об утверждении Положения о режиме занятий обучающихся ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»;
- Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» от 03.12.2018 № 618–д «Об утверждении Положения о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодёжи».

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

Особенностью программы является формирование календарного учебного графика с учётом особенностей физического развития, моторики, соматического состояния, нервно–психического статуса и познавательной деятельности детей с интеллектуальными нарушениями. 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 (ТП) – обучение технике действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

Технико–тактическая подготовка (ТТП) – это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности.

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

Программа адресована обучающимся с ограниченными возможностями здоровья от 10 лет и старше, имеющими диагноз согласно МКБ–10 «Лёгкая 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;
- напряжённость и скованность движений.

У таких детей мало развита 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 6 человек, максимальный 10 человек.

Объем, срок освоения программы. Программа реализуется по договору о сетевой форме реализации . Общий объём программы составляет 432 часа, 216 часов в учебный год, по 6 часов на каждую неделю. Срок освоения программы – 2 года.

Форма обучения. Обучение по программе предусматривает очную форму.

Режим занятий.

Занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (1 час – 40 минут). Нагрузка может быть снижена в зависимости от самочувствия и индивидуальных особенностей обучающихся, но не более чем на 25%. Предложенный режим занятий даёт возможность детям поддерживать свою спортивную форму, исключает физическую перегрузку и создаёт условия для максимальной реабилитации и социально–бытовой адаптации ребёнка с ограниченными возможностями здоровья.

Уровневость программы.

По уровню освоения материала программа разноуровневая, предусматривает стартовый и базовый уровни. На стартовом уровне (первый год обучения) выявляются первоначальные способности и возможности обучающихся, большое внимание уделяется общей физической подготовке спортсменов, знакомству с видом спорта и правилами игры. Обучающиеся принимают участие в школьных соревнованиях. На базовом уровне (второй год обучения) уменьшается объём общей физической подготовки, увеличивается количество часов технической и технико–тактической подготовки. Обучающиеся принимают участие в школьных и областных соревнованиях.

2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: совершенствование функциональных возможностей организма обучающихся с нарушениями интеллекта посредством занятий бочче.

Задачи 1 года обучения (стартовый уровень):

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. Формировать знания о правилах техники безопасности на занятиях по бочче.

Развивающие:

1. Способствовать формированию навыков ориентации в окружающем пространстве.
2. Формировать умение при выполнении задания строго следовать инструкциям тренера.
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.

Задачи 2 года обучения (базовый уровень):

Обучающие:

1. Повышать уровень технической и технико-тактической подготовленности.
2. Расширять и корригировать двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями.
3. Расширять словарный запас путём овладения новой терминологией.

4. Расширять знания о правилах техники безопасности на занятиях по бочче и во время соревнований.

Развивающие:

1. Формировать умение корректировать свои действия в соответствии с ситуацией.
2. Формировать умения планировать тактические действия при игре в бочче.

Воспитательные:

1. Способствовать формированию дисциплинированности, умению подчиняться правилам, требованиям тренера.
2. Формировать навык взаимодействия в команде.
3. Формировать навыки здорового образа жизни и содействовать укреплению и оздоровлению организма обучающихся.

3. Учебный план

Таблица 1

Уровень сложности	Год обучения	Разделы	количество часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
			всего	теория	практика	
стартовый	1	Вводное занятие	2	1	1	Тест по технике безопасности
		Общая физическая подготовка	54	10	44	Сдача контрольных нормативов
		Специальная физическая подготовка	26	1	25	Сдача нормативов, выполнение заданий
		Техническая подготовка	74	7	66	Контрольные упражнения, соревнования
		Теоретическая подготовка	24	24	-	Тестирование
		Восстановительные мероприятия	36	-	36	

		Итого за первый год обучения: 216 часов				
Итого на стартовом уровне: 216 часов						
базовый	2	Теоретическая подготовка	24	24	-	Тестирование
		Общая физическая подготовка	44	4	40	Сдача контрольных нормативов
		Специальная физическая подготовка	26	1	25	Сдача нормативов, выполнение заданий
		Техническая подготовка	82	10	72	Опрос, контрольные упражнения, соревнования
		Технико-тактическая подготовка	14	1	13	Соревнования
		Восстановительные мероприятия	26	-	26	Наблюдение
		Итого за второй год обучения: 216 часов				
Итого на базовом уровне: 216 часов						
Всего по программе: 432 часа						

Содержание учебного плана первого года обучения

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 партнёрам.

Практика. Правила обращения с инвентарём. 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, упражнения для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости, координации.

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: 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.

Практика: упражнения для комплексного развития всех групп мышц, упражнения для развития координационных способностей и скоростно – силовых качеств, упражнения для развития гибкости и выносливости, подвижные игры с элементами игры в бочче.

4. Техническая подготовка.

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

Практика: подвижные игры, способствующие развитию двигательных навыков.

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. История возникновения игры «бочче»,

её названия. Правила и тактика игры в бочче: экипировка, жеребьёвка, система счёта.

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.

Содержание учебного плана 2-ого года обучения

1. Теоретическая подготовка.

Теория. Взаимозависимость регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Основные правила гигиены на тренировках. Мотивы занятий физическими упражнениями. Взаимоотношения людей в коллективе и влияние коллектива на личность и личности на коллектив. Необходимость соблюдения дисциплины. Правила игры и методика судейства. Нарушения правил, жесты судей.

Практика. Тестирование «Правила техники безопасности».

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. Роль общей и специальной физической подготовки для укрепления и развития организма.

Практика. Освоение навыков физической подготовки.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Понятие СФП. Функции СФП.

Практика. упражнения для развития быстроты движений, упражнения для развития скоростно-силовых качеств. упражнения для развития ловкости, упражнения для развития прыгучести, подвижные игры с элементами игры в бочче.

4. Техническая подготовка.

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

Практика: подвижные игры, способствующие развитию двигательных навыков.

5. Техничко–тактическая подготовка.

Теория: Понятие ТТП. Функции ТТП

Практика. Освоение навыков технико–тактической подготовки.

6. Восстановительные мероприятия.

Практика. 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:

Таблица 2

№ п/п	Личностные	Предметные	Метапредметные
Стартовый уровень (1 год обучения)			
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	научатся следовать при выполнении

		выполнения заданий и упражнений	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
Базовый уровень (2 год обучения)			
1	сформируется навык взаимодействия в команде	овладеют специальными техническими навыками	научатся концентрироваться и распределять внимание при игре в бочче
2	сформируется дисциплинированность и умение подчиняться правилам и требованиям тренера	овладеют новыми двигательными действиями	научатся озвучивать свои действия, используя новую терминологию
3	сформируются навыки здорового образа жизни, укрепление и оздоровление организма обучающихся	овладеют знаниями о правилах техники безопасности на занятиях по бочче и во время соревнований	овладеют навыками планирования тактических действий при игре в бочче

5. Воспитание

Цель воспитания: развитие личности обучающихся с нарушениями интеллекта через формирование духовно-нравственных ценностей и гражданской идентичности, воспитание трудолюбия и ответственности, приобщение к культурному наследию России и Свердловской области, совершенствование эмоционально-волевых качеств и навыков конструктивного взаимодействия в группе.

Задачи воспитания:

- содействовать освоению обучающимися традиционных российских духовно–нравственных ценностей (жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству, созидательный труд, крепкая семья и др.);

- формировать у обучающихся активную жизненную позицию, готовность к участию в общественно значимой деятельности;

- развивать коммуникативные навыки, культуру поведения, умение работать в команде, эмпатию и уважение к другим людям;

- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью, безопасному поведению в природной и городской среде.

Целевые ориентиры воспитания:

- *Стартовый уровень:* формирование первоначальных представлений о нормах поведения в коллективе, бережном отношении к результатам труда, уважении к старшим.

- *Базовый уровень:* развитие устойчивых навыков культурного поведения, осознанное участие в коллективных делах, проявление инициативы и ответственности.

Формы и методы воспитания:

- беседы, дискуссии;

- коллективные творческие дела (праздники, акции, выставки);

- экскурсии;

- встречи с интересными людьми, ветеранами, представителями профессий;

- участие в волонтерских и патриотических акциях, конкурсах, соревнованиях.

Условия воспитания:

- создание воспитывающей среды в учебной группе;

- поддержка детских инициатив, самоуправления;

- взаимодействие с семьёй, общественными организациями, учреждениями культуры и спорта.

Анализ результатов воспитания осуществляется через педагогическое наблюдение, анализ участия в мероприятиях.

Календарный план воспитательной работы:

Таблица 3

№ п/п	Событие/мероприятие	Сроки	Форма участия	Ответственные
1.	Проведение бесед по правилам безопасного поведения в объединении	в течение года	групповая	тренер - преподаватель
2.	Проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	в течение года	групповая	тренер - преподаватель
3.	Проведение инклюзивного матча, посвящённого Дню Учителя	октябрь	групповая	тренер - преподаватель
4.	Беседа: «Как встречают Новый год люди разных стран»	декабрь	групповая	тренер - преподаватель
5.	Спортивно-развлекательная программа «Сильнее, веселее, дружнее»	февраль	групповая	тренер - преподаватель
6.	Участие в акции «Окна Победы»	май	групповая	тренер - преподаватель

6. Календарный учебный график

Таблица 4

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	14 сентября	31 мая	36	72	216	3 занятия по 2 часа в неделю

2 год	13 сентября	29 мая	36	72	216	3 занятия по 2 часа в неделю
-------	----------------	--------	----	----	-----	------------------------------------

7. 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 (школьных, 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.

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

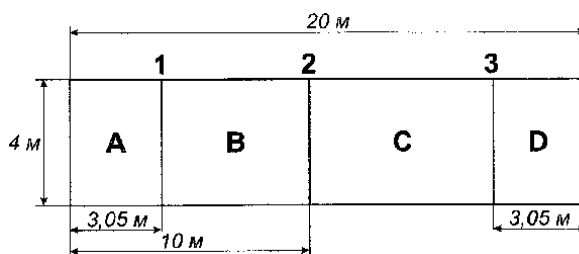
8. Ресурсное обеспечение

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 жёсткого 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 – от 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 зелёных). 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 подсчёта 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>
2. Полезные и вредные привычки. <https://learningapps.org/view3453127>.
3. Игры-загадки спортивный инвентарь. <https://learningapps.org/36161>.
4. Кроссворд. <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1NK0gH2r2dt5L5e031O3HSrrAWz431UwU7vSluiVhZGA/edit?usp=sharing>.
5. Работа с текстом:

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 трёх 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 программы 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 по многу 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, ориентированной на формирование личности обучающегося. Основными механизмами реализации являются методы индивидуального обучения, что 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 учётом их возрастной динамики).

9. Список литературы

1. Бойко О.Я., Бочче. Программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады. / Е.С. Козлова Под редакцией О.Я. Бойко. Екатеринбург, 2015 – 96 с.
2. Горелик, В.В. Адаптивная физическая культура (АФК) и спорт для лиц с нарушением интеллекта: учеб.-метод. пособие / В.В. Горелик. – Тольятти: ТГУ, 2009. – 103 с.
3. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. - Москва: СпортАкадемПресс, 2015. - 140 с.
4. Методические рекомендации для обучающихся и их родителей/законных представителей «Бочча — спорт для всех». — Санкт-Петербург, 2023. — 48 с.

5. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: Методическое пособие / Н. О. Рубцова, В. А. Ильин, Т. И. Ольховая. – Москва: РГУФК, 2013. – 296 с.

6. Программа обучения детей с ОВЗ игре бочче: методические материалы / ФГБУ СПбНИИФК. — Санкт-Петербург, 2020. — 32 с.

7. Типовая программа по развитию вида спорта «бочче» / Министерство спорта РФ. — Москва, 2022. — 86 с.

8. Физкультурно-спортивная программа по игре бочча для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (срок обучения 2 года) / Сост.: Токтарбаев Д.Г.-С., Марчибаева У.С., Стоцкая Е.С., Сидорова Р.В., Токатлыгиль Ю.С., Тунгышмуратова Л.С., Моисеева Н.А. – Нур-Султан, 2019. – 108 с.

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					Правильная техника выполнения бросков

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 АДО ОП 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 тесты по общей физической подготовке***1. Тест на определение ловкости. Прыжки через скакалку 30 сек.***

По команде судьи запускается секундомер, и участник начинает выполнять прыжки со скакалкой. В течение 30 секунд подсчитывается количество одиночных прыжков, где каждый прыжок соответствует одному обороту скакалки.

2. Тест на определение гибкости. Подъём туловища за 30 сек.

Исходное положение: ребёнок 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.

3. 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 трёх 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				
Итог				

Фамилия имя

тестируемого _____

Сет	Расстояние (см)			Итог
Первый				
Второй				
Третий				
Итог				

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-ый год обучения)

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
Ответ	В	В	А	С	В

Примерный тест по теоретической подготовке (2-ой год обучения)

1. Часть игры, в которой выкатываются все шары-бочке, называется:

- А. тайм
- В. гейм;
- С. раунд:

2. Кто первым начинает игру определяет:

- А. тренер;
- В. жеребьёвка;
- С. игроки.

3. Какие броски шаров существуют в бочке:

- А. пунто;
- В. воло;
- С. раффа.
- Д. Верны все варианты

4. Побеждает в игре:

- А. Кто зарабатывает больше всех очков;
- В. Кто зарабатывает меньше всех очков;
- С. дружба.

5. Очки начисляются тому:

- А. Чей шар остановился дальше от паллино;
- В. Чей шар остановился ближе к паллино;
- С. Чей шар остановился на средней линии.

Максимальное количество баллов – 5.

Ответы к тесту

№ вопроса	1	2	3	4	5
Ответ	В	В	Д	А	В