

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА**

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования г. Мурманска
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА № 15**

Принята
на педагогическом совете
МБУДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15
Протокол от 08.04.2021 № 5
Председатель Светлана С.Л. Алексеевна

Утверждена
Приказом МБУДО г. Мурманска
ДЮСАШ № 15
от 08.04.2021 № 01-30
Директор И.Ю. Горохова



**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«БОЧЧЕ»

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации: 4 года

Составители:
Ялаева Л.Х.,
тренер-преподаватель МБУДО
г. Мурманска ДЮСАШ № 15

Мурманск
2021

Пояснительная записка

Направленность адаптированной дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы «Бочче» -
физкультурно-спортивная.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Бочче» составлена на основе:

- типовой программы по «Бочче» (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии), допущенной Государственным комитетом РФ по ФКиС в качестве типовой учебной программы по «Бочче»;
- учебно-методической литературы по адаптивной физической культуре и спорту;

в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 СП 1.2.3685-21;
- Методическими рекомендациями «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/36850);
- Уставом МБОУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15.

Уровень сложности программы.

«Базовый» уровень - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно – тематического направления программы.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность.

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

Благодаря программе дети получают возможность удовлетворения потребности в занятиях «Бочче». Занятия детей данной категории «Бочче», участие в различных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях дают им возможность приобщиться к активной жизни, развивать и совершенствовать свои физические возможности, восстанавливать психическое равновесие, возвращая веру в собственные силы.

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

Новизна программы:

- разработана для детей с интеллектуальными нарушениями с учетом физических и психофизических возможностей, их функциональными возможностями;

- средства «Бочче» направлены на закаливание организма, укрепление и развитие сохранных двигательных функций, предупреждение появления вторичных нарушений.

Цель программы. Целью программы является максимально возможная самореализация детей с интеллектуальными нарушениями посредством занятий «Бочче», повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция.

Для самих занимающихся участие в адаптивно-спортивной (тренировочной и соревновательной деятельности) состоит в приобщении их к общественно-историческому опыту в данном виде спорта и формировании собственной спортивной культуры.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков в игре «Бочче»;
- формирование знаний о безопасном поведении во время игры;
- формирование знаний об истории развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, в частности, «Бочче»;
- формирование представления о значении «Бочче» в жизни современного человека;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие:

- укрепление здоровья, приобщение к культуре здорового и безопасного образа жизни;
- развитие у занимающихся физических качеств;
- повышение функциональных возможностей организма;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- профилактика и предупреждение вторичных отклонений.

Воспитательные:

- воспитание положительных морально-волевых, нравственных качеств;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к игре в «Бочче»;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- развитие роли самоанализа, самоконтроля, самоподготовки;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося.
- возможность преодоления физического недуга с помощью участия в таком виде спорта как «Бочче»;
- возможность создания детского коллектива для социальной адаптации каждого ребёнка в условиях социума.

Срок реализации программы – 4 года.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 8-18 лет.

Условия зачисления в группы.

Принимаются дети с интеллектуальными нарушениями, желающие заниматься «Бочче», при наличии у них медицинского допуска к занятиям.

Наполняемость. Наполняемость групп зависит от сложности заболевания занимающихся:

от 4 до 8 человек

Допускается комплектование разновозрастных групп. Это обусловлено ограниченным количеством детей определенного возраста. В данном случае в учебно-тренировочном процессе тренер обязательно учитывает личностно-ориентированный подход.

Формы занятий:

1. Групповые занятия.
2. Занятия по индивидуальным учебным планам.
3. Дистанционная форма обучения - применяется с помощью телекоммуникационных технологий и сети Интернет в периоды отмены учебно-тренировочных занятий в связи с неблагоприятной

эпидемиологической обстановкой и другими мероприятиями, влекущими за собой приостановку учебного процесса.

Режим занятий:

– 6 часов в неделю.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и специальных (коррекционных) учреждениях.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 учебные недели: 46 недель в условиях ДЮСАШ, 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме количества часов программного материала;
- прохождение итоговой аттестации;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Соотношение времени, отводимого отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств, может изменяться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

В результате освоения программы учащиеся должны:

- повысить уровень физической реабилитации;
- повысить уровень социальной адаптации и интеграции;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям;
- расширить круг двигательных умений и навыков;
- освоить основы техники игры в «Бочче»;
- приобрести опыт соревновательной деятельности;
- овладеть навыками самостоятельной работы;
- повысить уровень динамики двигательных способностей;
- достигнуть спортивных результатов;
- повысить уровень общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;
- сдать итоговую аттестацию.

Способы определения результативности:

- проведение итоговой аттестации учащихся.

Различные региональные климатические условия, наличие материальной базы, тренажерных и восстановительных средств могут служить основанием для корректировки данной программы.

Формы подведения итогов реализации программы: - исходная, промежуточная, итоговая аттестация.

Содержание программы обновляется с учётом развития науки, техники, экономики, технологий и социальной сфер.

**Календарный учебный график
на 52 недели учебно-тренировочных занятий, 1 год обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
2.	Общая физическая подготовка	16	17	18	18	19	17	15	16	16	26	26	26	230
3.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	5	5	5	5				40
4.	Технико-тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	3	3				20
5.	Аттестация	1	1							2				4
6.	Воспитательно-образовательные мероприятия		1	1	1		1	1	1					6
7.	Медицинский контроль	2						2						4
Итого часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**Календарный учебный график
на 52 недели учебно-тренировочных занятий, 2 год обучения**

№ п/ п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
2.	Общая физическая подготовка	16	16	18	18	18	15	12	13	14	26	26	26	218
3.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	6	6	6	6				44
4.	Технико- тактическая подготовка	2	2	2	2	2	3	3	4	4				24
5.	Аттестация	1	1							2				4
6.	Воспитательно- образовательные мероприятия		1	1	1		1	1	1					6
7.	Участие в соревнованиях		1			1		1	1					4
8.	Медицинский контроль	2						2						4
Итого часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**Календарный учебный график
на 52 недели учебно-тренировочных занятий, 3 год обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
2.	Общая физическая подготовка	16	15	17	16	15	12	11	12	14	26	26	26	206
3.	Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	5	6	6	6	6				48
4.	Технико-тактическая подготовка	2	2	2	3	3	4	4	4	4				28
5.	Аттестация	1	1							2				4
6.	Воспитательно-образовательные мероприятия		1	1	1		1	1	1					6
7.	Участие в соревнованиях		1			2	2	1	2					8
8.	Медицинский контроль	2						2						4
Итого часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**Календарный учебный график
на 52 недели учебно-тренировочных занятий, 4 год обучения**

№ п/ п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
2.	Общая физическая подготовка	16	15	17	14	13	10	9	10	12	26	26	26	194
3.	Специальная физическая подготовка	4	5	5	6	6	7	7	7	7				54
4.	Технико- тактическая подготовка	2	2	2	4	4	5	5	5	5				34
5.	Аттестация	1	1							2				4
6.	Воспитательно- образовательные мероприятия		1	1	1		1	1	1					6
7.	Участие в соревнованиях		1			2	2	1	2					8
8.	Медицинский контроль	2						2						4
Итого часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**Учебный план Программы
на 52 недели тренировочных занятий (в часах)**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Первый год обучения				
1.	Раздел: теоретическая подготовка	8			
1.1	Тема: «Правила поведения и техника безопасности на занятиях».		1		
1.2	Тема: «История развития игры «Бочче»».		1		
1.3	Тема: «Правила поведения и техника безопасности во время игры в «Бочче»».		1		
1.4	Тема: «Физическая культура и спорт».		2		
1.5	Тема: «Гигиенические требования. Закаливание организма».		1		
1.6	Тема: «Общая физическая подготовка».		2		
2.	Раздел: общая физическая подготовка	230			Контрольные нормативы
2.1	Тема: строевые упражнения			20	
2.2	Тема: ходьба, бег, прыжки			21	
2.3	Тема: ОРУ с предметами и без предметов			21	
2.4	Тема: упражнения на дыхание			21	
2.5	Тема: упражнения на расслабление			21	
2.6	Тема: упражнения для развития выносливости			21	
2.7	Тема: упражнения для развития гибкости			21	
2.8	Тема: упражнения для развития ловкости			21	
2.9	Тема: упражнения для развития силы			21	
2.10	Тема: упражнения для развития быстроты			21	
2.11	Тема: подвижные игры, эстафеты			21	
3.	Раздел: специальная физическая подготовка	40			Контрольные нормативы
3.1	Тема: упражнения для коррекции мелкой моторики рук			8	
3.2	Тема: упражнения для развития равновесия			8	
3.3	Тема: упражнения для развития			8	

	координации движения				
3.4	Тема: упражнения для развития навыков меткости			8	
3.5	Тема: игры на развитие координационных способностей и глазомера			8	
4	Раздел: технико-тактическая подготовка	20			Контрольные нормативы
4.1	Тема: основная стойка игрока у стартовой линии.			3	
4.2	Тема: развитие навыка «Хват», положение руки снизу шара.			3	
4.3	Тема: развитие навыка «Хват», положение руки сверху шара.			3	
4.4	Тема: бросок «Пунто».			5	
4.5	Тема: развитие навыка «Бросок из позиции стоя».			6	
5.	Раздел: аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)	4		4	Контрольные нормативы
6.	Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия	6		6	Участие
7.	Раздел: медицинский контроль	4		4	
	Всего	312	8	304	
	Второй год обучения				
1.	Раздел: теоретическая подготовка	8			
1.1	Тема: «Правила поведения и техника безопасности на занятиях».		1		
1.2	Тема: «Правила поведения и техника безопасности во время игры в «Бочче»».		1		
1.3	Тема: «Оборудование, инвентарь и экипировка для игры в «Бочче»».		2		
1.4	Тема: «Правила игры в «Бочче»».		2		
1.5	Тема: «Официальные виды программы».		2		
2.	Раздел: общая физическая подготовка	218			Контрольные нормативы
2.1	Тема: строевые упражнения			16	
2.2	Тема: ходьба, бег, прыжки			21	
2.3	Тема: ОРУ с предметами и без предметов			21	
2.4	Тема: упражнения на дыхание			21	
2.5	Тема: упражнения на расслабление			21	
2.6	Тема: упражнения для развития выносливости			21	
2.7	Тема: упражнения для развития гибкости			21	
2.8	Тема: упражнения для развития			20	

	ловкости				
2.9	Тема: упражнения для развития силы			20	
2.10	Тема: упражнения для развития быстроты			20	
2.11	Тема: подвижные игры, эстафеты			16	
3.	Раздел: специальная физическая подготовка	44			Контрольные нормативы
3.1	Тема: упражнения для коррекции мелкой моторики рук			6	
3.2	Тема: упражнения для развития равновесия			6	
3.3	Тема: упражнения для развития координации движения			6	
3.4	Тема: упражнения для развития навыков меткости			8	
3.5	Тема: упражнения для развития навыков кучности шаров			9	
3.6	Тема: игры на развитие координационных способностей и глазомера			9	
4	Раздел: технико-тактическая подготовка	24			Контрольные нормативы
4.1	Тема: основная стойка игрока у стартовой линии.			1	
4.2	Тема: развитие навыка «Хват», положение руки снизу шара.			1	
4.3	Тема: развитие навыка «Хват», положение руки сверху шара.			1	
4.4	Тема: бросок «Пунто».			2	
4.5	Тема: бросок «Раффа».			3	
4.6	Тема: развитие навыка «Бросок из позиции стоя».			3	
4.7	Тема: развитие навыка «Бросок с шагом».			4	
4.8	Тема: индивидуальные действия.			4	
4.9	Тема: учебно-тренировочная игра.			5	
5.	Раздел: аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)	4		4	Контрольные нормативы
6.	Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия	6		6	Участие
7.	Раздел: соревнования	4		4	Соревнования
8	Раздел: медицинский контроль	4		4	
	Всего	312	8	304	
	Третий год обучения				
1.	Раздел: теоретическая подготовка	8			
1.1	Тема: «Правила поведения и техника безопасности на занятиях».		1		
1.2	Тема: «Правила поведения и		1		

	техника безопасности во время игры в «Бочче»».				
1.3	Тема: «Правила соревнований игры в «Бочче»».		2		
1.4	Тема: «Паралимпийское движение».		2		
1.5	Тема: «Паралимпийские виды спорта».		2		
2.	Раздел: общая физическая подготовка	206			Контрольные нормативы
2.1	Тема: строевые упражнения			14	
2.2	Тема: ходьба, бег, прыжки			20	
2.3	Тема: ОРУ с предметами и без предметов			20	
2.4	Тема: упражнения на дыхание			20	
2.5	Тема: упражнения на расслабление			20	
2.6	Тема: упражнения для развития выносливости			21	
2.7	Тема: упражнения для развития гибкости			21	
2.8	Тема: упражнения для развития ловкости			20	
2.9	Тема: упражнения для развития силы			20	
2.10	Тема: упражнения для развития быстроты			20	
2.11	Тема: подвижные игры, эстафеты			10	
3.	Раздел: специальная физическая подготовка	48			Контрольные нормативы
3.1	Тема: упражнения для коррекции мелкой моторики рук			5	
3.2	Тема: упражнения для развития равновесия			5	
3.3	Тема: упражнения для развития координации движения			5	
3.4	Тема: упражнения для развития навыков меткости			7	
3.5	Тема: упражнения для развития навыков кучности шаров			7	
3.6	Тема: упражнения для развития навыков задержки дыхания при броске			9	
3.7	Тема: игры на развитие координационных способностей и глазомера			10	
4	Раздел: технико-тактическая подготовка	28			Контрольные нормативы
4.1	Тема: основная стойка игрока у стартовой линии.			1	
4.2	Тема: развитие навыка «Хват»,			1	

	положение руки снизу шара.				
4.3	Тема: развитие навыка «Хват», положение руки сверху шара.			1	
4.4	Тема: бросок «Пунто».			2	
4.5	Тема: бросок «Раффа».			2	
4.6	Тема: бросок «Воло».			2	
4.7	Тема: развитие навыка «Бросок из позиции стоя».			3	
4.8	Тема: развитие навыка «Бросок с шагом».			3	
4.9	Тема: развитие навыка «Прицельный бросок».			3	
4.10	Тема: индивидуальные действия.			3	
4.11	Тема: парные действия.			3	
4.12	Тема: учебно-тренировочная игра.			4	
5.	Раздел: аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)	4		4	Контрольные нормативы
6.	Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия	6		6	Участие
7.	Раздел: соревнования	8		8	Соревнования
8	Раздел: медицинский контроль	4		4	
	Всего	312	8	304	
	Четвертый год обучения				
1.	Раздел: теоретическая подготовка	8			
1.1	Тема: «Правила поведения и техника безопасности на занятиях».		1		
1.2	Тема: «Правила поведения и техника безопасности во время игры в «Бочче»».		1		
1.3	Тема: «Определение терминов игры».		2		
1.4	Тема: «Дивизионирование».		2		
1.5	Тема: «Тайм-аут, задержка игры, проверка расположения шаров».		1		
1.6	Тема: «Штрафы, нарушения».		1		
2.	Раздел: общая физическая подготовка	194			Контрольные нормативы
2.1	Тема: строевые упражнения			10	
2.2	Тема: ходьба, бег, прыжки			19	
2.3	Тема: ОРУ с предметами и без предметов			20	
2.4	Тема: упражнения на дыхание			19	
2.5	Тема: упражнения на расслабление			19	
2.6	Тема: упражнения для развития выносливости			20	
2.7	Тема: упражнения для развития гибкости			20	
2.8	Тема: упражнения для развития			19	

	ловкости				
2.9	Тема: упражнения для развития силы			19	
2.10	Тема: упражнения для развития быстроты			19	
2.11	Тема: подвижные игры, эстафеты			10	
3.	Раздел: специальная физическая подготовка	54			Контрольные нормативы
3.1	Тема: упражнения для коррекции мелкой моторики рук			6	
3.2	Тема: упражнения для развития равновесия			6	
3.3	Тема: упражнения для развития координации движения			6	
3.4	Тема: упражнения для развития навыков меткости			9	
3.5	Тема: упражнения для развития навыков кучности шаров			9	
3.6	Тема: упражнения для развития навыков задержки дыхания при броске			9	
3.7	Тема: игры на развитие координационных способностей и глазомера			9	
4	Раздел: технико-тактическая подготовка	34			Контрольные нормативы
4.1	Тема: основная стойка игрока у стартовой линии.			1	
4.2	Тема: развитие навыка «Хват», положение руки снизу шара.			1	
4.3	Тема: развитие навыка «Хват», положение руки сверху шара.			1	
4.4	Тема: бросок «Пунто».			2	
4.5	Тема: бросок «Раффа».			2	
4.6	Тема: бросок «Воло».			2	
4.7	Тема: развитие навыка «Бросок из позиции стоя».			3	
4.8	Тема: развитие навыка «Бросок с шагом».			3	
4.9	Тема: развитие навыка «Прицельный бросок».			3	
4.10	Тема: индивидуальные действия.			3	
4.11	Тема: парные действия.			3	
4.12	Тема: командные действия.			5	
4.13	Тема: учебно-тренировочная игра.			5	
5.	Раздел: аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)	4		4	Контрольные нормативы
6.	Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия	6		6	Участие
7.	Раздел: соревнования	8		8	Соревнования
8	Раздел: медицинский контроль	4		4	

	Всего	312	8	304	
--	--------------	------------	----------	------------	--

Примечание: расчёт часов произведён по максимальной нагрузке на всех годах обучения. Конкретная учебная нагрузка на текущий год устанавливается с учётом особенностей каждой группы.

Содержание изучаемой Программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1 год обучения

Тема 1.1 Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Правила поведения при занятиях общей физической подготовкой.

Дисциплина – основа безопасности во время занятий.

Тема 1.2 История развития игры «Бочче».

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

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

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

Тема: 1.4 Физическая культура и спорт.

В России термин физическая культура стал упоминаться в печати с 1908-1910 гг. Под физической культурой тогда понимали деятельность человека и общества, направленную на физическое воспитание, образование и укрепление здоровья.

Физическая культура - представляет собой совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей. Она включает систему физического воспитания, специальные научные знания, развитие спорта и спортивных достижений; охватывает область общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, правильного режима труда и отдыха, использование естественных сил природы - солнца, воды и воздуха - в целях оздоровления и закаливания организма.

Тема: 1.5 Гигиенические требования. Закаливание организма.

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

Закаливание — система специальных терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на

повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.
Влияние на здоровье закаливания организма.

Тема: 1.6 Общая физическая подготовка.

Что такое ОФП? Значение физических упражнений для здоровья человека.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

2 год обучения

Тема 1.1 Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Правила поведения при занятиях общей физической подготовкой.
Дисциплина – основа безопасности во время занятий.

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

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

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

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

Тема: 1.4 Правила игры в «Бочче».

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

Тема: 1.5 Официальные виды программы.

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

Раздел 1. Теоретическая подготовка

3 год обучения

Тема 1.1 Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Правила поведения при занятиях общей физической подготовкой.
Дисциплина – основа безопасности во время занятий.

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

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

Тема: 1.3 Правила соревнований игры в «Бочче».

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

Тема: 1.4 Паралимпийское движение.

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

Тема: 1.5 Паралимпийские виды спорта.

Паралимпийские виды спорта — все виды спорта, по которым проводятся соревнования на летних и зимних Паралимпийских играх. На 2016 год в программу летних Паралимпийских игр были включены 22 вида спорта и 526 комплектов медалей, а в программу зимних Паралимпийских игр входят пять видов спорта и спортивных дисциплин и около 72 комплектов медалей. Количество и виды разыгрываемых комплектов наград могут меняться от одних Паралимпийских игр к другим.

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

Раздел 1. Теоретическая подготовка

4 год обучения

Тема 1.1 Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Правила поведения при занятиях общей физической подготовкой.

Дисциплина – основа безопасности во время занятий.

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

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

Тема: 1.3 Определение терминов игры.

Шар: в игре и вне игры. Шар и паллино. Выбивание. Бросок мимо цели. Размещение шара. Нарушение.

Тема: 1.4 Дивизионирование.

Спортсмены могут быть распределены на дивизионы на основе предыдущего опыта, либо, в случае крупных соревнований, путем проведения модифицированных игр. Структура (приведенная ниже) модифицированных игр, обеспечит наличие результата, который поможет определить спортсменов в соответствующие дивизионы.

Тема: 1.5 Тайм-аут, задержка игры, проверка расположения шаров.

Тайм-аут. Намеренная задержка начала игры. Проверка положения шаров.

Тема 1.6 Штрафы, нарушения.

Как только судья определил, что было сделано нарушение, он уведомляет об этом капитанов обеих команд и сообщает о том, что он назначает штраф. Решение судьи является окончательным, за исключением нижеуказанных случаев.

Практическая подготовка 1 год обучения

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1 Строевые упражнения:

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

Тема 2.2 Ходьба, бег, прыжки:

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

Тема 2.3 Примерный комплекс ОРУ с предметами и без предметов:

ОРУ без предмета.

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

ОРУ с набивными мячами.

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

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

Тема 2.4 Упражнения на дыхание:

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

Тема 2.5 Упражнения на расслабление:

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

Тема 2.6 Упражнения для развития выносливости:

- ходьба на беговой дорожке;
- бег.

Тема 2.7 Упражнения для развития гибкости:

- растяжка «Кошка»;
- растяжка мышц спины.

Тема 2.8 Упражнения для развития ловкости:

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

Тема 2.9 Упражнения для развития силы:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- упражнения на пресс;

- приседания.

Тема 2.10 Упражнения для развития быстроты:

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

Тема 2.11 Подвижные игры, эстафеты:

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

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1 Упражнения для коррекции мелкой моторики рук:

С большими мячами:

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

С малыми мячами:

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

Тема 3.2 Упражнения для развития равновесия:

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

Тема 3.3 Упражнения для развития координации движения:

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

Тема 3.4 Упражнения для развития навыков меткости.

Упражнение 1.

На средней линии чертится круг, в круг помещается паллино.

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

Тема 3.5 Игры на развитие координационных способностей и глазомера.

- игра «Набрасывание колец»;

- игра «Попади в мяч».

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

Тема 4.1 Основная стойка игрока у стартовой линии:

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

Тема 4.2 Развитие навыка «Хват», положение руки снизу шара:

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

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

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

Тема 4.3 Развитие навыка «Хват», положение руки сверху шара:

- рука спортсмена должна плотно обхватывать шар;
- спортсмен должен полностью контролировать шар, находящийся в его руке;
- поднять шар на уровень пояса;
- контролировать хват, чтобы шар находился в ладони;
- контролировать хват, чтобы пальцы лежали ровно на нижней части шара;
- большой палец придерживает шар, но не давит на него;
- слегка сжать пальцы вокруг шара.

Тема 4.4 Бросок «Пунто»:

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

Тема 4.5 Развитие навыка «Бросок из позиции стоя»:

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

Готовность спортсмена:

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

Раздел 5. Аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Раздел 6. Воспитательно-образовательные мероприятия

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

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

Раздел 7. Медицинский контроль

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

Ожидаемые результаты на конец 1 года обучения:

- выполнять повороты на месте;
- выполнять разновидности ходьбы;
- выполнять упражнения на дыхание и расслабление;
- выполнять кувырки;
- выполнять основную стойку в игре «Бочче»;
- выполнять «Хват»;
- выполнять бросок «Пунто»;
- выполнять бросок из позиции стоя;
- сдать итоговую аттестацию.

Практическая подготовка

2 год обучения

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1 Строевые упражнения:

- построение в шеренгу;

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

Тема 2.2 Ходьба, бег, прыжки:

- ходьба на носках, на пятках;
- ходьба с различными положениями рук;
- ходьба по линии, приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги;
- ходьба с изменением направления;
- бег с изменением скорости;
- бег с изменением направления;
- подскоки на месте;
- подскоки в движении.

Тема 2.3 Примерный комплекс ОРУ с предметами и без предметов:

ОРУ без предметов:

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

11. И.п. – основная стойка. 1 – 3. Подскоки на обеих ногах, руки на поясе. 4. Высокий подскок. 5 – 8. Ходьба на месте. Повторить 4 – 8 раз.

ОРУ с набивными мячами:

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

ОРУ с маленькими мячами.

1. И.п. – стойка ноги вместе, руки за спину, мяч в левой руке. 1. Подняться на носки, руки вверх, переложить мяч в правую руку. 2. И.п., мяч в правой руке. 3. Подняться на носки, руки вверх, переложить мяч в левую руку. 4. И.п., мяч в левой руке. Повторить 4 – 8 раз.

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

Тема 2.4 Упражнения на дыхание:

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

Тема 2.5 Упражнения на расслабление:

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

Тема 2.6 Упражнения для развития выносливости:

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

Тема 2.7 Упражнения для развития гибкости:

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

Тема 2.8 Упражнения для развития ловкости:

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

Тема 2.9 Упражнения для развития силы

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

Тема 2.10 Упражнения для развития быстроты:

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

Тема 2.11 Подвижные игры, эстафеты:

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

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1 Упражнения для коррекции мелкой моторики рук:

С большими мячами:

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

С малыми мячами:

- подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя;

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

Тема 3.2 Упражнения для развития равновесия:

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

Тема 3.3 Упражнения для развития координации движения:

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

Тема 3.4 Упражнения для развития навыков меткости:

Упражнение 1.

На средней линии чертится круг, в круг помещается паллино.

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

Упражнение 2.

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

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

Упражнение 3.

Паллино устанавливается на 10-метровой линии. В зоне «В» по одной прямой линии расставляются наклейки, фишки, предметы.

Задача: - пройти коридор предметов по одной прямой, не задев их, и попасть в паллино.

Тема 3.5 Упражнения для развития навыков кучности шаров:

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

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

Тема 3.6 Игры на развитие координационных способностей и глазомера:

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

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

Тема 4.1 Основная стойка игрока у стартовой линии:

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

Тема 4.2 Развитие навыка «Хват», положение руки снизу шара:

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

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

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

Тема 4.3 Развитие навыка «Хват», положение руки сверху шара:

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

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

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

Тема 4.4 Бросок «Пунто»:

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

Тема 4.5 Бросок «Раффа»:

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

Тема 4.6 Развитие навыка «Бросок из позиции стоя»:

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

Готовность спортсмена:

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

Тема 4.7 Развитие навыка «Бросок с шагом»:

Стойка.

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

Тема 4.8 Индивидуальные действия.

Тема 4.9 Учебно-тренировочная игра.

Раздел 5. Аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Раздел 6. Воспитательно-образовательные мероприятия

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

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

Раздел 7. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях, разбор соревнований

Раздел 8. Медицинский контроль

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

Ожидаемые результаты на конец 2 года обучения:

- выполнять повороты на месте, перестроения в колонну, перестроения в шеренгу;
- выполнять разновидности ходьбы, бега;
- выполнять упражнения на дыхание и расслабление;
- выполнять кувырки;
- выполнять упражнения на гибкость;
- выполнять основную стойку в игре «Бочче»;
- выполнять «Хват»;
- выполнять бросок «Пунто», бросок «Раффа»;
- выполнять бросок из позиции стоя;
- выполнять бросок с шагом;
- выполнять индивидуальные действия;
- сдать итоговую аттестацию.

Практическая подготовка 3 год обучения

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1 Строевые упражнения::

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

Тема 2.2 Ходьба, бег, прыжки:

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

Тема 2.3 Примерный комплекс ОРУ с предметами и без предметов:

ОРУ без предметов:

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

ОРУ с набивными мячами.

1. И.п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1 – 2. Поднять мяч вперед-вверх, прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3 – 4. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
2. И.п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1 – 3. Пружинящие наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
3. И.п. – сидя ноги скрестно, мяч у груди. 1. Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. И.п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 8 раз.

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

ОРУ с маленькими мячами.

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

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

ОРУ с гимнастической палкой.

1. И.п. – палка внизу. 1. Подняться на носки, палку вверх. 2. Опуститься на стопу, палку на лопатки. 3. Подняться на носки, палку вверх. 4. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
2. И.п. – ноги врозь, палка прижата за спиной на сгибах локтевых суставов. 1. Повернуть туловище налево. 2. Наклониться вперед. 3. Выпрямиться. 4. Повернуть туловище в и.п. Повторить 4 – 8 раз.
3. И.п. – ноги врозь, палка прижата за спиной на сгибах локтевых суставов. 1 – 3. Наклониться назад. 4. И.п. То же с наклоном вперед. Повторить 4 – 8 раз.
4. И.п. – палка вверху. 1 – 3. Наклониться влево, опуская правую руку, свободным концом палки достать пол сбоку. 4. И.п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 8 раз.
5. И.п. – лежа на животе. Палку, стоящую на полу, держать за конец внизу прямыми руками (правая над левой). 1. Перехватить левой рукой над правой, прогнуться. 2. Перехватить правой рукой над левой. 3 – 4. То же, что на счет 1 – 2. 5 – 8. Перехватывая палку поочередно руками в обратном направлении, вернуться в и.п. повторить 4 – 8 раз.
6. И.п. – лежа на спине, палка на груди. 1 – 2. Поднять палку вверх, коснуться стопой палки. 3 – 4. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
7. И.п. – стоя, палка внизу сзади. 1. Присесть на носках, корпус прямо, палка зажата под коленями. 2. Руки вперед ладонями внутрь. 3. Взять палку сзади. 4. И.п. Повторить 8 – 12 раз.
8. И.п. – ноги врозь, палка внизу. 1. Продеть левую ногу через палку, перешагнуть вперед. 2. То же правой ногой. 3. Продеть левую ногу между

руками, перешагнуть назад. 4. То же правой ногой в и.п. Повторить 4 – 8 раз.

9. И.п. – ноги врозь, палка в правой руке хватом за середину сверху. 1. Отпустить палку. 2. Поймать на лету. То же другой рукой. Повторить 8 – 12 раз.

10. И.п. – основная стойка, палка внизу. 1. Прыгнуть вперед через палку. 2. Отпуская левую руку, и.п. Повторить 4 – 8 раз.

11. И.п. – ноги врозь, палка спереди хватом снизу. 1. Бросить палку вверх. 2. Поймать хватом сверху. 3. Бросить палку вверх (невысоко). 4. Поймать хватом снизу. Повторить 4 – 8 раз.

Тема 2.4 Упражнения на дыхание:

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

- дуть на мыльную воду через трубочку;

- надувать воздушные шары.

Тема 2.5 Упражнения на расслабление:

- встряхивание рук, отведенных в сторону, из и.п. ноги врозь, руки в стороны;

- махи расслабленной ногой вперед-назад.

Тема 2.6 Упражнения для развития выносливости:

- ходьба на беговой дорожке;

- бег;

- прыжки со скакалкой;

- прыжки: ноги врозь, руки вверх, ноги вместе, руки вдоль корпуса.

Тема 2.7 Упражнения для развития гибкости:

- упражнение на растяжку «Кошка»;

- упражнение на растяжку мышц спины;

- упражнение на растяжку «Мостик»;

- упражнение на растяжку с наклоном в сторону.

- растяжка подколенных сухожилий сидя.

Тема 2.8 Упражнения для развития ловкости:

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

- кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки;

- кувырки в стороны.

Тема 2.9 Упражнения для развития силы:

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

Тема 2.10 Упражнения для развития быстроты:

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

Тема 2.11 Подвижные игры, эстафеты:

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

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1 Упражнения для коррекции мелкой моторики рук:

С большими мячами:

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

С малыми мячами:

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

Тема 3.2 Упражнения для развития равновесия:

- ходьба по линии;
- ходьба по линии с закрытыми глазами;

- упражнение «Ласточка». Стойка на правой ноге, руки – на поясе. Наклониться вперед так, чтобы туловище было горизонтально полу. Левая нога - вытянута горизонтально полу. Ноги прямые!. Стоять 20 секунд. То же с закрытыми глазами. (Упрощенная версия упражнения: руки не на поясе, а в стороны - так легче удерживать баланс).

Тема 3.3 Упражнения для развития координации движения:

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

Тема 3.4 Упражнения для развития навыков меткости:

Упражнение 1.

Паллино устанавливается на 10-метровой линии. В зоне «В» по одной прямой линии расставляются наклейки, фишки, предметы.

Задача: - пройти коридор предметов по одной прямой, не задев их, и попасть в паллино;

Упражнение 2 (на точность).

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

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

Тема 3.5 Упражнения для развития навыков кучности шаров:

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

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

Тема 3.6 Упражнения для развития навыков задержки дыхания при броске:

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

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

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

Тема 3.7 Игры на развитие координационных способностей и глазомера:

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

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

Тема 4.1 Основная стойка игрока у стартовой линии:

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

Тема 4.2 Развитие навыка «Хват», положение руки снизу шара:

- совершенствование материала 1-2 годов обучения.

Тема 4.3 Развитие навыка «Хват», положение руки сверху шара:

- совершенствование материала 1-2 годов обучения.

Тема 4.4 Бросок «Пунто»:

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

Тема 4.5 Бросок «Раффа»:

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

Тема 4.6 Бросок «Воло» :

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

Тема 4.7 Развитие навыка «Бросок из позиции стоя»:

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

Готовность спортсмена:

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

Тема 4.8 Развитие навыка «Бросок с шагом»:

Стойка.

- ноги врозь на ширине плеч;

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

Тема 4.9 Развитие навыка «Прицельный бросок»:

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

Тема 4.10 Индивидуальные действия.

Тема 4.11 Парные действия.

Тема 4.12 Учебно-тренировочная игра.

Раздел 5. Аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Раздел 6. Воспитательно-образовательные мероприятия

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

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

Раздел 7. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях, разбор соревнований

Раздел 8. Медицинский контроль

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

Ожидаемые результаты на конец 3 года обучения:

- выполнять повороты на месте, перестроения в колонну, перестроения в шеренгу, расчет по порядку.
- выполнять разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- выполнять упражнения на дыхание и расслабление;
- выполнять кувырки вперед, кувырки в стороны;
- выполнять упражнения на гибкость;
- выполнять основную стойку в игре «Бочче»;
- выполнять «Хват»;
- выполнять бросок «Пунто», бросок «Раффа», бросок «Воло»;
- выполнять бросок из позиции стоя;
- выполнять бросок с шагом;
- выполнять прицельный бросок;
- выполнять индивидуальные, парные действия;
- сдать итоговую аттестацию.

**Практическая подготовка
4 год обучения**

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1 Строевые упражнения:

- совершенствование материала 1, 2, 3 годов обучения;
- размыкание в шеренге и в колонне на месте и в движении;
- перестроение по два в шеренге и колонне.

Тема 2.2 Ходьба, бег, прыжки:

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

Тема 2.3 Примерный комплекс ОРУ с предметами и без предметов:

ОРУ без предметов:

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

ОРУ с набивными мячами.

1. И.п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1 – 2. Поднять мяч вперед-вверх, прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3 – 4. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
2. И.п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1 – 3. Пружинящие наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
3. И.п. – сидя ноги скрестно, мяч у груди. 1. Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. И.п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 8 раз.

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

ОРУ с маленькими мячами.

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

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

ОРУ с гимнастической палкой.

1. И.п. – палка внизу. 1. Подняться на носки, палку вверх. 2. Опуститься на стопу, палку на лопатки. 3. Подняться на носки, палку вверх. 4. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
2. И.п. – ноги врозь, палка прижата за спиной на сгибах локтевых суставов. 1. Повернуть туловище налево. 2. Наклониться вперед. 3. Выпрямиться. 4. Повернуть туловище в и.п. Повторить 4 – 8 раз.
3. И.п. – ноги врозь, палка прижата за спиной на сгибах локтевых суставов. 1 – 3. Наклониться назад. 4. И.п. То же с наклоном вперед. Повторить 4 – 8 раз.
4. И.п. – палка вверху. 1 – 3. Наклониться влево, опуская правую руку, свободным концом палки достать пол сбоку. 4. И.п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 8 раз.
5. И.п. – лежа на животе. Палку, стоящую на полу, держать за конец внизу прямыми руками (правая над левой). 1. Перехватить левой рукой над правой, прогнуться. 2. Перехватить правой рукой над левой. 3 – 4. То же, что на счет 1 – 2. 5 – 8. Перехватывая палку поочередно руками в обратном направлении, вернуться в и.п. повторить 4 – 8 раз.
6. И.п. – лежа на спине, палка на груди. 1 – 2. Поднять палку вверх, коснуться стопой палки. 3 – 4. И.п. Повторить 4 – 8 раз.
7. И.п. – стоя, палка внизу сзади. 1. Присесть на носках, корпус прямо, палка зажата под коленями. 2. Руки вперед ладонями внутрь. 3. Взять палку сзади. 4. И.п. Повторить 8 – 12 раз.
8. И.п. – ноги врозь, палка внизу. 1. Продеть левую ногу через палку, перешагнуть вперед. 2. То же правой ногой. 3. Продеть левую ногу между

руками, перешагнуть назад. 4. То же правой ногой в и.п. Повторить 4 – 8 раз.

9. И.п. – ноги врозь, палка в правой руке хватом за середину сверху. 1. Отпустить палку. 2. Поймать на лету. То же другой рукой. Повторить 8 – 12 раз.

10. И.п. – основная стойка, палка внизу. 1. Прыгнуть вперед через палку. 2. Отпуская левую руку, и.п. Повторить 4 – 8 раз.

11. И.п. – ноги врозь, палка спереди хватом снизу. 1. Бросить палку вверх. 2. Поймать хватом сверху. 3. Бросить палку вверх (невысоко). 4. Поймать хватом снизу. Повторить 4 – 8 раз.

Тема 2.4 Упражнения на дыхание:

- дуть на мыльную воду через трубочку;
- надувать воздушные шары.

Тема 2.5 Упражнения на расслабление:

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

Тема 2.6 Упражнения для развития выносливости:

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

Тема 2.7 упражнения для развития гибкости

- упражнения на растяжку с наклоном в сторону;
- упражнения на растяжку подколенных сухожилий сидя;
- поперечная растяжка сидя.

Тема 2.8 Упражнения для развития ловкости:

- кувырки в стороны;
- прыжки с разворотом.

Тема 2.9 Упражнения для развития силы:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;;
- упражнения на пресс;
- приседания;
- глубокие боковые выпады;
- вис на перекладине, подтянув ноги, согнутые в коленях;
- нагрузка с медицинской резинкой верхних или нижних способов бросков /две руки или две ноги 100 раз x 3 подхода;

- упражнения с отягощениями (мешок с песком 200-500грамм, манжеты на запястьях);
- подтягивание на перекладине из упора лёжа;
- упражнения с гантелями 1-3 кг для кистей рук;
- сжимание теннисного (резинового) мяча.

Тема 2.10 Упражнения для развития быстроты:

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

Тема 2.11 Подвижные игры, эстафеты:

«Запрещенное движение», «Отгадай, чей голосок?», «Передача мячей», «Мяч соседу», «Слушай сигнал», «Метко в цель», «Фигуры», «Заяц без дома». «Кто дальше бросит», «Горячий мяч», «Запрещенное движение», «Ладушки», «Метание мешочков», «Зайчики», «Запомни порядок», «Запомни свой цвет», «Угадай кто?», «Карлики и великаны», «Море волнуется», «Светофор», эстафеты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1 Упражнения для коррекции мелкой моторики рук:

С большими мячами:

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

С малыми мячами:

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

Тема 3.2 Упражнения для развития равновесия:

- ходьба по линии;
- ходьба по линии с закрытыми глазами;
- упражнение «Ласточка»;
- упражнение «Упор на коленях». Встать на четвереньки. Поднять параллельно полу правую руку и правую ногу. Стоять так около 30 секунд. И.п. Поднять левую руку и левую ногу. Усложненный вариант: поднять

правую руку и левую ногу. Затем – наоборот: левую руку и правую ногу. Так стоять труднее.

Тема 3.3 Упражнения для развития координации движения:

- упражнение «Столб с веревками»;
- наклоны;
- поза «Дерево»;
- наклонам вниз, дотрагиваясь руками до щиколоток на противоположной ноге.

Тема 3.4 Упражнения для развития навыков меткости:

Упражнение 1.

Паллино устанавливается на 10-метровой линии. В зоне «В» по одной прямой линии расставляются наклейки, фишки, предметы.

Задача: - пройти коридор предметов по одной прямой, не задев их, и попасть в паллино;

Упражнение 2 (на точность).

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

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

Тема 3.5 Упражнения для развития навыков кучности:

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

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

Тема 3.6 Упражнения для развития навыков задержки дыхания:

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

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

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

1- вдох небольшой порцией; 2- пауза на вдохе; 3- вдох небольшой порцией; 4- пауза; 5- вдох небольшой порцией; 6- пауза; 7-8- полный выдох. 1-8- свободное дыхание. Выполнить 1-2 раза. Начинают 1-2-х пауз, а затем постепенное количество остановок на вдохе увеличивают до 5-6 .

Тема 3.7 Игры на развитие координационных способностей и глазомера:

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

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

Тема 4.1 Основная стойка игрока у стартовой линии:

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

Тема 4.2 Развитие навыка «Хват», положение руки снизу шара:

- совершенствование материала 1-3 годов обучения.

Тема 4.3 Развитие навыка «Хват», положение руки сверху шара:

- совершенствование материала 1-3 годов обучения.

Тема 4.4 Бросок «Пунто»:

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

Тема 4.5 Бросок «Раффа»:

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

Тема 4.6 Бросок «Воло» :

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

Тема 4.7 Развитие навыка «Бросок из позиции стоя»:

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

Готовность спортсмена:

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

Тема 4.8 Развитие навыка «Бросок с шагом»:

Стойка.

- ноги врозь на расстоянии ширины плеч;
- держите плечи ровно, туловище прямо напротив цели, вес распределен равномерно на обе ноги;
- когда подающая рука начинает движение, сделайте шаг вперед;

- шаг вперед надо сделать ногой, противоположной руке, которой будет выполнен бросок; т.е. правша делает шаг вперед левой ногой;
- шаг не должен быть слишком большим;
- но шаг и не должен быть и слишком маленьким, немного меньше ширины плеч;
- убедитесь, что положение стоп направлено на цель;
- не забывайте всегда фокусировать взгляд на цели.

Тема 4.9 Развитие навыка «Прицельный бросок»:

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

Тема 4.10 Индивидуальные действия.

Тема 4.11 Парные действия.

Тема 4.12 Учебно-тренировочная игра.

Раздел 5. Аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Раздел 6. Воспитательно-образовательные мероприятия

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

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

Раздел 7. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях, разбор соревнований

Раздел 8. Медицинский контроль

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

Ожидаемые результаты на конец 4 года обучения:

- выполнять повороты на месте, перестроения в колонну, перестроения в шеренгу, расчет по порядку, размыкания в шеренгу и в колонну;
- выполнять разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- выполнять упражнения на дыхание и расслабление;
- выполнять кувырки вперед, кувырки в стороны;
- выполнять упражнения на гибкость;
- выполнять основную стойку в игре «Бочче»;
- выполнять «Хват»;
- выполнять бросок «Пунто», бросок «Раффа», бросок «Воло»;
- выполнять бросок из позиции стоя;
- выполнять бросок с шагом;
- выполнять прицельный бросок;
- выполнять индивидуальные, парные, командные действия;
- сдать итоговую аттестацию.

Мониторинг результатов освоения Программы

Способы отслеживания результативности по Программе:

1. Аттестация учащихся по ОФП.

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

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

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

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

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

Контрольные нормативы для всех годов обучения

по ОФП на все года обучения (сентябрь и май)

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

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

по СФП и ТТП на все года обучения (октябрь и май)

№	Контрольные упражнения	Ед.измерения	Оценка итоговой
---	------------------------	--------------	-----------------

пп			аттестации
1	Гибкость	см	Динамика положительная/ динамика
2	Статическое равновесие («Проба Ромберга»)	время	отрицательная/ стабильный показатель

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

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

2. Участие в соревнованиях, их результаты.

3. Отслеживание личных достижений обучающихся, для того чтобы:

- организовать индивидуальный подход к ребенку;
- оценить, насколько выросли его личные спортивные возможности;
- создать ситуацию успеха в образовательном процессе.

Формы фиксации результатов мониторинга:

- протоколы аттестации;
- оценочные ведомости аттестации;
- протоколы соревнований;
- дипломы и грамоты;
- отзывы детей и родителей;
- фото- и видеозаписи;
- журнал посещения учебно-тренировочных занятий;
- сохранность контингента;
- открытые занятия;
- показательные выступления.

Методическое обеспечение Программы

Планирование процесса спортивной подготовки

Бочче. Его популярность растет с каждым годом. Игра бочче (bosse) – распространенная в Европе игра с шарами является видом спорта, признанным Международным Олимпийским комитетом.

Стоит ли говорить о том, сколько радости и восторга испытывают игроки, получившие наибольшее количество баллов в конце фрейма. Но одно дело просто катать шары по площадке, а совсем другое — делать это более или менее профессионально, со знанием дела.

Изучая этот вид спорта, тренеры и специалисты физического воспитания одновременно получают представление об особенностях физического развития детей с нарушением интеллекта, о методике тренировок, познакомится с основами этой игры, организацией соревнований и инвентарем.

Систематические занятия бочче, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на воспитанников: совершенствуется функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Занятие спортом способствует также воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: уважения к партнерам или соперникам в играх, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности.

Учитывая возрастающую популярность бочче, его разностороннее влияние на занимающихся, мы считаем целесообразным подробно рассказать об этой увлекательнейшей игре, об обучении технике бочче, которая основывается на простейших двигательных умениях и навыках.

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела, занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике бочче. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарю, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций обучающиеся знакомятся с основными правилами бочче. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры.

Применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы. А также различные средства:

подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися, большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ – показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

1) принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок);

2) принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

Структура занятия

Подготовительная часть. Направлена на организацию занимающихся и обеспечение их функциональной готовности для решения задач основной части занятия. Средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, комплекс общеразвивающих упражнений.

Основная часть. Решаются задачи специальной функциональной подготовки; вооружение специальными знаниями о здоровье, физической подготовленности, бочке и других видов спорта и усвоение этих знаний занимающимися; формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств. Средства этих задач – общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры.

Заключительная часть. Решаются задачи организационного завершения занятия, снижения физического и психического напряжения организма

занимающихся, подведение итогов занятия. Средства, применяемые в этой части, - упражнения на восстановление дыхания, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

Методические приемы обучения

- Наглядный метод создаёт четкое представление об изучаемом предмете. Он практически реализуется с помощью демонстрации способов техники игры в бочке и различных упражнений (для этого необходим хороший демонстратор, лучше всего сверстник, в совершенстве владеющий этими движениями или действиями).
- Словесный метод – это объяснения, рассказ, сравнение, замечание, указание, распоряжение, команды, подсчет и анализ.
- Практический метод — это метод упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.
- Метод упражнения предусматривает многократное выполнение движений с контролем за дозировкой, темпом, интервалами отдыха, что в целом (учитывая и сложность упражнения) составляет физическую нагрузку.
- Фронтальный метод предусматривает одинаковые задания для всех занимающихся, выполнение заданий под общим руководством.
- Групповой метод применяется в случае, если занимающиеся составляют неоднородный контингент (по уровню подготовленности, полу). Не рекомендуется применять в группах с младшими школьниками.
- Поточный метод применяется, если выполняется упражнение на гимнастических скамейках, стенках, перекладине, а занимающиеся его выполняют один за другим (потоком).
- Индивидуальный метод предусматривает индивидуальные задания отдельных занимающихся, которые выполняются самостоятельно.
- Круговой метод (круговая тренировка).

Организация исходной, промежуточной, итоговой аттестации

Порядок проведения аттестации

1. Порядок проведения исходной аттестации

Исходная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов согласно программе в сентябре текущего года или в течение учебного года при зачислении учащихся в ДЮСАШ № 15.

2. Порядок проведения промежуточной аттестации

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

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

3. Порядок проведения итоговой аттестации

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

Итоговая аттестация проводится в мае текущего года.

Организация учебно-тренировочных занятий

Содержание и организация занятий с детьми с интеллектуальными нарушениями

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

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

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

К вторичным нарушениям преимущественно относят:

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

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

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

Психофизическое развитие и двигательная сфера детей с интеллектуальными нарушениями:

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

- дети неловки, физически слабы, часто болеют;

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

- присутствуют страхи, агрессии в поведении.

Особенности психофизического развития детей с интеллектуальными нарушениями:

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

- упражнения для коррекции основных видов движений;

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

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

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

- создать условия для формирования мотивации к регулярным занятиям;

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

- обучение навыкам страховки и самостраховки;

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

Требования к проведению учебно-тренировочных занятий

Бочке не относится к травмоопасным видам спорта, но в тоже время предъявляет определенные требования к местам и условиям проведения занятий.

1. К занятиям по бочке допускаются дети с ОВЗ и дети-инвалиды с интеллектуальными нарушениями при наличии медицинского допуска от врача.

2. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

3. Соблюдение основных санитарно-гигиенических требований к местам занятий бочке:

- зал для занятий должен быть светлым, так как идет большая нагрузка на зрительный анализатор. По условиям санитарно - гигиенических норм освещенность должна быть 400-600 люкс на 1м²;

- игровое поле представляет собой площадку шириной 3,66 метра и 18, 29 метров длиной. Поверхность площадки может быть покрыта каменной пылью, землёй, глиной, травой или искусственным покрытием при условии, что не будет возникать временного или постоянного препятствия движению шара по прямой линии с любой стороны площадки;

- площадка ограничена со всех четырёх сторон бортиками из твёрдого материала. Торцовые стенки должны быть высотой не менее 304 мм, боковые – не менее высоты шара. Во время игры шары можно пускать с отскоком от стенок. Поперёк площадки на её поверхности наносятся поперечные линии шириной 50 мм означающие: - линии броска на расстоянии 3,05 метра от обеих торцовых стенок площадки; - линия середины поля – минимальное расстояние, на которое должна быть брошена паллино в начале игры. Паллино в течение игры может менять свое положение, однако она не может оказаться на средней линии (9,14 м) от бортика или ещё ближе к линии броска. В таком случаи игра прекращается. Эти три поперечные линии должны находиться на игровом поле постоянно.

- разметка кортов должны быть расположены так, чтобы освещение не ослепляло игроков, а источник искусственного света должен находиться на высоте не менее 5 м от уровня пола, равномерно и достаточно ярко освещать игровую площадку;

- источники дневного света должны быть задрапированы, если они мешают проведению соревнований. Фон сзади должен быть более темным чем шар, чтобы он не сливался с фоном и не вызывал напряжения зрения;

- площадка не должна быть слишком светлая, чтобы шар на его фоне был хорошо виден;

- повышение температуры в зале вызывает повышенное потоотделение и при сквозняках это может вызвать простудные заболевания. Зал должен быть хорошо проветриваемым, но без сквозняков. Кондиционеры или

вентиляторы, должны стоять так, чтобы не вызывать вихревых потоков воздуха;

- при проведении соревнований на двух – четырех кортах и более, длина и ширина помещения должны быть больше в соответствии с указанными требованиями;

- в больших залах игровая зона должна быть отделена от других игровых площадок и от зрителей одинаковыми ограждениями (барьерами) темного цвета высотой 75 см. Барьеры должны быть устойчивыми, но легко падать при толчке для предупреждения травмы игроков. Рекомендуемая длина барьера – 1,4м;

- важным условием при проведении занятий является рациональное размещение игроков на корте. Игроки не должны находиться напротив источников света: окон, дверей и т.п., вызывающих отсвечивание или потерю шара во время броска;

- игроки так же должны находиться на таком расстоянии, чтобы при игре не мешали друг другу, и не могли случайно удариться рукой во время произвольных мышечных спастических сокращений (спастики).

Типичные травмы в бочче и возможности их предупреждения

В бочче, как в любом виде спорта, существуют свои профессиональные травмы. К ним можно отнести: растяжения сухожилий и связок в руке в кистевом, локтевом и плечевом суставах, раневые повреждения пальцев.

Большинство видов травм происходит не по случайности, а из-за нарушений основных требований к технике безопасности, т.е. боччист, выходя на корт, или приступает к выполнению упражнений, не разогревшись достаточно, не проведя специальных упражнений на растяжение и не подготовив необходимые группы мышц к нагрузке. В связи с этим большое значение в предотвращении растяжений связочного спортивного травматизма играют профилактические упражнения. Правильное их применение, как в подготовительной, так и в основной части занятия, а также рациональное дозирование нагрузки помогают избежать многих проблем со здоровьем.

При достаточно серьезном внимании тренера-преподавателя к профилактике травматизма на занятиях в бочче он почти исключается. Следует также помнить, что помимо техники безопасности успех в лечении и предупреждении во многом определяется доврачебной помощью. В связи с этим тренер-преподаватель независимо от специализации должен не только знать, но и уметь оказывать первую медицинскую помощь при самых различных повреждениях.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов.
2. Провести физическую разминку.
3. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в бочче.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых кортов не должно быть посторонних лиц.
2. Следует серьезно относиться к включению в занятия бочче после гриппа или ОРВИ, т.к. такие болезни часто могут ослаблять организм. В связи с этим следует соблюдать рекомендации врачей и к интенсивным нагрузкам приступать не ранее чем через 1-2 недели после выздоровления, чтобы избежать осложнений после болезни.
3. Не вести игру влажными руками.
4. Соблюдать игровую дисциплину.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру.

Обеспечение безопасности на занятиях

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности.

Мероприятия по профилактике травматизма:

- при отсутствии тренера группа к занятиям не допускается;
- опоздавшие к занятиям не допускаются;
- не допускается увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
- обеспечивается организованный выход учебной группы из спортивного зала;
- обеспечивается своевременный выход учащихся из спортивного зала;
- наблюдение ведется за всеми учащимися группы, находящимися в спортивном зале.

- регулярно проводятся беседы, викторины, инструктажи по технике безопасности, правилам поведения, профилактике травматизма на занятиях;
- при наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в условиях Кольского Заполярья

Смена климатических условий оказывает влияние на состояние здоровья, двигательную активность детей в каждом биологическом ритме года. Установлено, что в начале и середине года физическая работоспособность детей после летнего отдыха наилучшая, способствующая изучению новым движениям и развитию физических качеств.

В переходный период от осени к зиме резко снижается физическая работоспособность. Наблюдается плохое восстановление, снижается ловкость, координация движений и глазомер. Ухудшение самочувствия наблюдается до окончания полярной ночи.

После окончания полярной ночи в зимний период стабилизируется физическая работоспособность. Это наиболее благоприятный период для развития и совершенствования физических качеств и закрепления движений. Переходный весенний период отличается снижением двигательной активности и общего самочувствия детей. В это время необходимо больше планировать игр и проводить занятия на основе игрового сюжета. Середина весны и весь летний период благоприятен для физического совершенствования.

Морозная сырая погода, как и штормовая, способствует возникновению депрессивных состояний. Поэтому тренировочные занятия при таких погодных условиях, должны проходить на высоком эмоциональном уровне.

Длительное отсутствие солнечного света и преобладание искусственного освещения над дневным способствуют увеличению нагрузке на глаза детей и снижению остроты зрения. По окончании полярной ночи солнечные лучи отражаются от снега и наносят вред зрению: после такого длительного перерыва большое количество ультрафиолетового света опасно для детей, т.к. прозрачный хрусталик ребенка пропускает до 6 раз больше излучений, чем хрусталик взрослого человека.

С наступлением полярной ночи необходимо пересмотреть рацион питания, включив витамин А (или каротин), витамины группы В (В1, В2, В6,

В12), С и Е. Для глаз очень полезны жирные кислоты Омега-3, цинк и железо. Они входят в состав растительных масел, орехов, мяса и рыбы. Все названные вещества участвуют в обменных процессах, протекающих в роговице и хрусталике глаза. Следует помнить о лютеине и зеаксантине, играющие ключевую роль в защите глаз и являющиеся своеобразными фильтрами света, а также защитниками от свободных радикалов. При их недостатке поражаются клетки сетчатки, падает острота зрения, развиваются различные заболевания глаз. Эти два вещества содержатся в шпинате, брокколи, брюссельской капусте, чернике, горохе и кукурузе.

Воспитательно-образовательные мероприятия

Воспитательная работа с детьми должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями обучающегося, с учебными учреждениями, шефами.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательно-образовательных мероприятий в рамках адаптивной физической рекреации, которая направлена на удовлетворение потребностей в движении и связана с активным отдыхом, восстановлением сил, использованием природных возможностей. Для детей с различными отклонениями в развитии адаптивная физическая рекреация это не только биологически оправданная двигательная деятельность, но и возможность расширить круг общения, а также расширить эмоциональное и интеллектуальное проявление личности.

В ходе проведения рекреационных мероприятий можно использовать природные ресурсы и следует применять следующие формы:

- турпоходы выходного дня;
- подвижные игры;

- физкультурно-спортивные праздники;
- упражнения и игры.

Также в содержание воспитательно-образовательных мероприятий могут входить:

- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- оформление стендов и газет.

Участия в соревнованиях

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед юным спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных спортсменов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов.

Так, в начале подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является, контроль над эффективностью, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса и выполнения разрядов.

Международная федерация бочче входит в Special Olympics Inc. и поэтому, официальные спортивные правила Специальной Олимпиады являются основополагающими для всех соревнований Специальной Олимпиады.

Медицинский контроль

Все поступающие в ДЮСАШ предъявляют медицинскую справку от врача о допуске к занятиям на срок до 6 месяцев. Врач должен указать медицинский диагноз обучающегося и если имеются, противопоказания к выполнению тех или иных упражнений.

При систематических тренировочных занятиях медицинский контроль необходим для наблюдения за физическим развитием и состоянием здоровья обучающихся. Поэтому 2 раза в год необходимо проходить медицинский осмотр у врача и по результатам осмотра предъявлять медицинский допуск к занятиям.

Наряду с этим необходимо в ходе занятий следить за состоянием здоровья детей и приспособляемости организма к нагрузкам. Нагрузки должны соответствовать задачам занятия, возрасту обучающихся и их подготовленности. Важно не переутомлять детей с ОВЗ, следить за их самочувствием: по окраске кожи лица, потливости, дыханию, вниманию. Изучение физического состояния обучающихся непосредственно в процессе тренировки, а именно степень утомляемости, способствует предупреждению детского травматизма и заболеваемости.

Обновление содержания Программы

1-4 год обучения

Раздел: общая физическая подготовка.

Упражнения на координацию и равновесие

1. Упражнение: поза «Дерева».

И.п. – встать прямо. Поднять одну ногу и поставить ее стопой на внутреннюю часть бедра опорной ноги. Колено согнутой ноги должно смотреть в сторону.

На опорной ноге колено обязательно прямое и подтянутое вверх.

Старайтесь вытягивать тело вверх. Руки - перед собой или сложены над головой.

Рекомендуется стоять в позе «Дерева» 30 секунд.

Выполняется с открытыми глазами.

2. Упражнение: «На четвереньках».

И.п. – встать на четвереньки. Вытянуть параллельно полу правую руку и правую ногу. Стоять в данном положении около 30 секунд. Поменять позицию: вытянуть левую руку и левую ногу.

Усложненный вариант: вытянуть правую руку и левую ногу. Затем - наоборот: левую руку и правую ногу.

Материально-техническое обеспечение Программы

Учебно-тренировочные занятия по программе «Бочче» и спортивно-массовые мероприятия проводятся в спортивном зале и легкоатлетическом манеже.

Во время проведения учебно-тренировочных занятий используется следующий спортивный инвентарь:

1. Корт.
2. Шары для бочче.
3. Вспомогательные устройства:
 - измерительное устройство;
 - флаги.
4. Форма игроков

Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196);
3. СанПиН от 04.07.2014 № 41;
4. Методические рекомендации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/36850);
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (утвержден приказом Минспорта РФ от 27.01.2014 № 31);
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (утвержден приказом Минспорта РФ от 27.01.2014 № 33);
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих, (утвержден приказом Минспорта РФ от 03.02.2014 № 70);
7. Устав МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15.
8. Порядок организации образовательной деятельности в МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;
9. Положение об аттестации учащихся МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;
10. Инструкции по технике безопасности для учащихся.

Учебно-методическая литература

11. Аксенова О.Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа. / Автор составитель. / Под общей редакцией С.П. Евсеева. – СПб.: СПбГАФК имени П.Ф. Лесгафта, 2003, - 240 с.
12. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж: учебно-методическое пособие для медицинских работников.-М.: Советский спорт, 2001.
13. Ванюшкин, В. А. Коррекция координационных способностей учащихся с недостатками интеллектуального развития: Монография, ЕФ УралГУФК, 2007. – 89 с.
14. Ванюшкин, В. А. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими недостатки интеллектуального развития: учебно-методическое

- пособие для студентов, специалистов коррекционной педагогики, Екатеринбург, 2007. – 140 с.
15. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб., и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с.
16. Веневцев, С. И., Дмитриев А. А. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры, Советский спорт, 2004. – 104 с.
17. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Уч. Пособие для студ. Высш. Пед. учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.
18. Евсеев С.П. и др. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: Уч. пособие/под ред. проф. Евсеева С.П. – 2 –е изд. – М.: Советский спорт, 2004.
19. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учебн. пособие. – М.: Советский спорт, 2000.
20. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учебн. пособие.- 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2004.
21. Мишарина С. Н., Шевцов А. В., Баряев А. А., Емельянов В. Д., Гаврилина Р. Н. Характеристика психофизического развития школьников с ограниченными возможностями и их отношение к урокам адаптивной физической культуры / Адаптивная физическая культура. – 2008. - № 1 (33). – С. 19-26.
22. Полевщиков, М. М., Устыменко О. Н. Бочче. Официальные правила игры и проведения соревнований Специальной Олимпиады России, – М.: ООБОПИСУО «Специальная Олимпиада России», 2005. - 30 с.
23. Ростомашвили Л.Н. Концепция адаптивного физического воспитания детей младшего школьного возраста с сенсорными и множественными нарушениями // АФК № 2, 2008.
24. Рубцова Н. О., Ильин В. А., Ольховая Т. И. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: методическое пособие– М.: РГУФК, 2005. – 296 с.
25. Сладкова Н.А. Опыт работы детско-юношеских школ и физкультурно-спортивных клубов инвалидов и лиц с отклонениями в развитии: Сб. материалов / сост. – М.: Советский спорт, 2003. – 184 с.
26. Шапковой Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие. / Под ред.– М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
27. Шапковой Л.В.Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. / Под общей ред. проф. – М: Советский спорт, 2000. – 212 с.

28. Шапковой Л. В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии/под ред. Советский спорт, 2002. – 212 с.

29. Царик А.В. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации: учебно – методическое пособие./автор – составитель – М.: Советский спорт, 2000. – 592 с.

Интернет ресурсы:

Министерство просвещения РФ

<https://edu.gov.ru/>

Министерство образования и
науки Мурманской области

<http://minobr.gov-murman.ru/>

Комитет по образованию
администрации города

<http://edu.murmansk.ru/>

Мурманска

Bocce Coaching Guide

<http://www.specialolympics.org/bocce.aspx>

Savona bocce federation Italy.

<http://www.savonabocce.com>

Содержание

Пояснительная записка.....	2
Календарный учебный график	6
Учебный план.....	10
Содержание изучаемой Программы	17
Мониторинг результатов освоения Программы	52
Методическое обеспечение Программы.....	54
Обновление содержания Программы	67
Материально-техническое обеспечение	67
Список литературы.....	68