



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА ЮНОСТЬ»**

СОГЛАСОВАНО:

на заседании педагогического совета

МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ ДО СШ

«Дворец спорта Юность»

Н.М.Папова

Протокол № 1 от 10.01.2023 г

Приказ № 6 от 10.01.2023 г.

**Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию
физической культуры и спорта среди лиц с ОВЗ
Дисциплина: «Бочча»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 9 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов: 126, режим 3 ч/н

Разработчики:

Инструктор-методист Коновалов И.А.
Тренер-преподаватель по АФК Волгина Е.Е.

г. Нижний Новгород
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название разделов	Страница
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Краткая характеристика вида деятельности и направленность Программы, актуальность	3
1.2.	Цель Программы	5
1.3.	Задачи Программы	5
1.4.	Адресат Программы	6
1.5.	Формы организации занятий и режим реализации Программы	6
1.6.	Срок реализации Программы	7
1.7.	Ожидаемые результаты	7
1.8.	Формы контроля и подведения итогов обучения	8
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	11
2.1.	Учебный план	11
2.2.	Содержания программного материала	12
3.	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	15
3.1.	Учебно-методическое обеспечение Программы	15
3.2.	Материально-технические условия реализации Программы	16
3.3.	Кадровое обеспечение	17
3.4.	Учебно-информационное обеспечение Программы	17
3.5.	Интернет ресурсы	18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ общеразвивающая программа по дисциплине спорта «БОЧЧА» (далее - Программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020);
 - Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
 - Части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и подпункта 4.2.27. Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012. № 607 и определяет условия и требования к спортивной подготовке по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом;
 - Приказа Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва спортивных сборных команд РФ»;
 - Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - локальными актами МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность».
- этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных боччистов.

Программа разработана на основе обобщений научных исследований в области спорта и системы многолетней подготовки, а также опыта работы тренеров-преподавателей с обучающимися с нарушением опорно-двигательного аппарата с учетом задержки психического развития.

1.1. Краткая характеристика вида деятельности и направленность Программы, актуальность

Бочча- это игра прародитель современных боулинга и петанка, керлинга. Ее можно использовать и как вид спорта, и как прекрасный комплекс мероприятий по реабилитации инвалидов. Матч длится 4 энда в индивидуальном и парном зачетах, и 6 эндов в командном. Энд начинается со вбрасывания Джека, затем спортсмены, пары или команды выбрасывают по 6 мячей. Победителем считается тот, чей мяч будет ближе всех к Джеку. Сторона, чей мяч находится ближе к Джеку, получает одно очко за каждый мяч, который ближе к Джеку, чем мяч соперника. В случае, если по истечению всех эндов счет остается равный, то проводится тай-брейк.

Бочча – индивидуальный командно-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Участие в соревнованиях помогает бочча совершенствоваться в мастерстве игры с противниками разного стиля. Однако реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей. В бочча индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, антропометрическим признакам, биологическому созреванию, классификации обучающихся. И нельзя требовать больше, чем они могут выполнить на данном возрастном

этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.

Программа является основным документом, ориентирующим тренеров-преподавателей на работу в спортивно-оздоровительных группах и регламентирующим тренировочную работу в МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность». Она раскрывает весь комплекс параметров обучения, содержит методические рекомендации и практические материалы по проведению тренировочных занятий. В программе последовательно изложено годовое планирование обучения, определены задачи и средства подготовки, объёмы тренировочных нагрузок, итоговая аттестация.

Данная Программа является:

- по признаку направленности – физкультурно-спортивной;
- по признаку функционального предназначения – организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди лиц с ОВЗ;
- по признаку возрастного предназначения – дошкольного и школьного возраста;
- по признаку временных ресурсов, необходимых для реализации программы – средней продолжительности (42 недели);
- по уровню подготовленности обучающихся – разноуровневой;
- по признаку полового предназначения – без различий;
- по формам реализации – индивидуально – групповой.

По-своему назначению и содержанию данная Программа является моделью совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающихся по достижению заранее запланированных результатов.

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта. Она даёт возможность заниматься бочча с «нуля», т.к. такого раздела нет в школьной программе по физической культуре, а также представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки с элементами вида спорта «бочча». Данная Программа определяет соотношение разносторонней спортивной подготовки обучающихся, обеспечивающей оздоровительный эффект.

Актуальность программы определяется:

- запросом со стороны людей с инвалидностью разных возрастных групп на программу физкультурно-спортивной направленности, удовлетворение потребности в активных формах двигательной деятельности, материально-технические условия для реализации которой имеются на базе Учреждения;
- в соответствии с основными направлениями социально-экономического развития страны, целевыми индикаторами федерального проекта «Успех каждого обучающегося» национального проекта «Образование», межотраслевой программы развития школьного спорта, Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации и иных программ и документов, направленных на развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации;

Еще один важный фактор – нехватка больших спортивных залов и стандартных игровых площадок. Кроме того, значительно ограничены возможности в использовании специализированного инвентаря, приспособлений и тренажёров. В этой ситуации возникает необходимость разработки и использования методик, которые в некоторой мере сглаживают негативное влияние указанных факторов на уровень подготовки, прежде всего по физическим и специальным физическим показателям.

Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика бочча очень сложна. Ведущую роль в бочча играют выбор тактики, сила броска, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, бочча требует быстрого решения сложных двигательных и тактических задач в каждой игровой ситуации. Все сложности

предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке обучаемого.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки спортсменов бочча. Подготовка в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка спортсменов бочча высокой квалификации.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития общефизических и творческих способностей обучающихся, формирование их психического и нравственного здоровья, что может способствовать не только их приобщению к занятиям физкультурно-спортивной направленности, причём не только дисциплиной спорта «бочча», но и раскрытию лучших человеческих качеств.

Отличительной особенностью данной Программы от программ спортивных специализированных школ является адаптация к условиям работы на массовость, а не на спортивное мастерство.

В основу Программы легли определённые педагогические принципы:

- принцип всестороннего и гармоничного развития личности; он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности обучаемого;
- принцип осознанности направлен на воспитание у обучаемого осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм;
- принцип активности предполагает высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества;
- принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации образовательного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать обучающегося на более высокий уровень развития;
- принцип дифференциального и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учёта индивидуальных возможностей и возрастных психофизических особенностей каждого обучающегося при выборе темпа, метода и способа обучения;
- принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному». Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, справляется с программным материалом.

1.2. Цель Программы

Цель Программы:

- Создание условий для формирования, сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья занимающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата и интеллектуальным нарушением. Создание воспитывающей среды, обеспечивающей осознанное стремление и практические навыки здорового и безопасного образа жизни через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, активным проживанием данной деятельности, про чувствование предметно-физических упражнений (действий) и сознательным применением их в различных жизненных ситуаций в свободное время.

1.3. Задачи Программы

обучающие:

- обучать умениям и навыкам выполнения различных физических упражнений;
- обучать правильному выполнению упражнений;

- обучать основным приёмам техники игры и тактическим действиям в бочча, спортивной терминологии;
- воспитательные:
- развивать мотивацию к занятиям в бочча;
- сформировать желание в выборе здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя и близких;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, взаимопомощь, трудолюбие;
- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм;
- развивающие:
- обучать основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;
- развивать необходимые физические качества (гибкость, быстроту, выносливость, равновесие, анаэробные возможности, координационные способности);
- создавать благоприятные условия для личностного развития, творческой активности через приобщение к занятиям физкультурно-спортивной направленности.

1.4. Адресат Программы

На обучение зачисляются обучающиеся в возрасте от 9 лет, желающие заниматься бочча, имеющие разрешение врача - педиатра к занятиям бочча, допуск спортивного врача и заявление, заявление родителя (законного представителя).

В зависимости от возраста и степени физического развития, обучающиеся, при необходимости, могут быть скомплектованы в группы следующим образом:

- группа с поражением опорно-двигательного аппарата;
- группа с интеллектуальным нарушением;

Наполняемость группы 15 - 25 человек. Группы формируются в зависимости от начальной физической подготовленности. Диагностика начального уровня физической подготовленности обучаемых проводится в начале обучения. В зависимости от результатов тренер-преподаватель по АФК выстраивает учебно-воспитательный процесс в соответствии с индивидуальными показателями.

1.5. Формы организации занятий и режим реализации Программы

Форма обучения – очная. Обучение в Учреждении ведётся на русском языке. Реализация Программы осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Учебные занятия начинаются 1 сентября и заканчиваются 30 июня. Продолжительность учебного года для спортивно-оздоровительного этапа – 42 недели.

Состав группы может изменяться в течение года. В случае выбытия обучающегося из группы, тренеру-преподавателю рекомендуется принять меры по её документированию. Зачисление обучающегося в состав группы в течение учебного года производится при наличии вакантного бюджетного места. Перевод из другого учреждения спортивно-физкультурной направленности в Учреждение осуществляется при наличии вакантного места в группах.

В каникулярный период тренировочные занятия проходят согласно утверждённому директором Учреждения расписанию.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Занятия проводятся три раза в неделю по 1 академическому часу каждое. Всего недельная нагрузка составляет 3 часа.

Расписание занятий составляется с учётом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, графика обучения.

Организация образовательного процесса в Учреждении регламентируется годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), годовым календарным графиком, расписанием тренировочных занятий.

Таблица № 1

Возраст обучающихся	Период обучения	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
с 11 лет	42 недели	15	25	3

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма обучающихся и освоения материала. Формы проведения занятий разнообразны:

- фронтальная (работа со всеми одновременно);
- групповая (разделение обучающихся на группы для выполнения определённой работы);
- текущий контроль и итоговая аттестация.

При организации тренировочных занятий необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей:

1. тренировочные занятия спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов;
2. тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма по заболеванию обучаемого;
3. в процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию педагогического контроля состояния здоровья и физического развития;
4. надёжной основой успеха спортсменов в будущем является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств;
5. обучение осуществляется на основе общих методических принципов.

В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении двигательных упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым.

1.6. Срок реализации Программы

Срок обучения по Программе один год в общем объёме 126 часов, 42 учебные недели. При реализации Программы предусматриваются занятия в условиях Учреждения. В каникулярный период обучающиеся могут получать самостоятельные задания, которые выполняются самостоятельно. Продолжительность учебной недели 6 дней, включая каникулы. Учебные занятия начинаются 1 сентября и заканчиваются 30 июня.

Таблица № 2

Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	30 июня
Продолжительность учебного года	42 недели (3 часа в неделю, 126 часа в год)
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	45 минут
Начало занятий	8:00
Окончание занятий	20:00

1.7. Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся;
- овладение разнообразным арсеналом двигательных действий;
- потребность в желании выбора здорового образа жизни.

Обучающиеся должны знать в конце обучения:

- вид спорта, которым занимаются и в каком спортивном Учреждении занимаются;
- правила поведения до и после тренировки, питьевой режим, гигиенические знания, умения и навыки;
- иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре в бочча;
- краткую историю выбранного спорта;
- основные правила судейства в бочча;
- упражнения, корригирующие осанку;
- требования техники безопасности при занятиях бочча;
- терминологию, применяемую в бочча.

Обучающиеся должны уметь в конце обучения:

- выполнять простые комплексы упражнений;
- применять правила техники безопасности на занятиях;
- выполнять основные технические действия, предусмотренные программой;
- выполнять нормативы итоговой аттестации;
- работать в группе.

Обучающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- владение основами гигиены;
- использование простейших видов закаливания;
- улучшение физической подготовленности и укрепления здоровья;
- приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств.

Обучающиеся должны быть способны проявлять следующие отношения:

- стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава обучающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- освоение техники броска;
- улучшение качества набора способных и одарённых спортсменов для привлечения их в группы спортивной подготовки по виду спорта «бочча».

1.8. Формы контроля и подведение итогов обучения

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа отражен в «Положении о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность». По окончании обучения проводится итоговая аттестация.

Результаты итоговой аттестации служат рекомендацией для зачисления на реализуемые в Учреждении программы спортивной подготовки. Подготовка обучающихся в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности обучаемых по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с боччистами на всех этапах

многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель: контролировать над качеством специального и физического развития обучающихся, овладения ими технических игровых действий и приёмов.

Задача: определить уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделения за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний: контрольные испытания по ОФП, СФП обучающихся отделения согласно в сроки установленные приказом директора Учреждения в конце учебного года на тренировочных занятиях.

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ОФП и СФП (таблица № 3, 4).

Контрольно-переводные испытания общей физической подготовки

Таблица № 3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши (Мужчины)	Девушки (Женщины)
Ловкость	Броски мяча в установленную цель (количество мячей, попавших в цель, не менее 12)	Броски мяча в установленную цель (количество мячей, попавших в цель не менее 12)
Координация	Занятие исходного положения на площадке с учетом времени (не более 35 с)	Занятие исходного положения на площадке с учетом времени (не более 35 с)
Выносливость	Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени (не более 3 мин)	Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени (не более 3 мин)
	Броски мяча до средней линии площадки. 12 попыток (не менее 12 успешных)	Броски мяча до средней линии площадки. 12 попыток (не менее 12 успешных)

Контрольно-переводные испытания специальной физической подготовки

Таблица № 4

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во бросков	Оценка
1	Броски мяча на точность на расстояние 3м.	50 25-35	Хорошо Удовлетворительно
2	Броски мяча на точность на расстояние 5м.	50 25-35	Хорошо Удовлетворительно
3	Броски мяча на точность на расстояние 7м.	50 25-35	Хорошо Удовлетворительно
4	Броски мяча на точность на расстояние 9м.	50 25-35	Хорошо Удовлетворительно
5	Броски мяча на точность в определенные точки корта: середина по диагонали, слева на право, по границам корта 3м.	35 20 - 25	Хорошо Удовлетворительно
6	Броски мяча на точность в определенные точки корта: середина по диагонали, справа на лево, по границам корта 3м.	35 20 - 25	Хорошо Удовлетворительно

7	Броски мяча на точность в определенные точки корта: середина по диагонали, слева на право, по границам корта 5м.	35 20 - 25	Хорошо Удовлетворительно
8	Броски мяча на точность в определенные точки корта: середина по диагонали, справа на лево, по границам корта 5м.	35 20 - 25	Хорошо Удовлетворительно
9	Броски мяча на точность в определенные точки корта: середина по диагонали, слева на право, по границам корта 7м.	35 20 - 25	Хорошо Удовлетворительно
10	Броски мяча на точность в определенные точки корта: середина по диагонали, справа на лево, по границам корта 7м.	35 20 - 25	Хорошо Удовлетворительно
11	Броски мяча на точность в определенные точки корта: середина по диагонали, слева на право, по границам корта 9м.	35 20 - 25	Хорошо Удовлетворительно
12	Броски мяча на точность в определенные точки корта: середина по диагонали, справа на лево, по границам корта 9м.	35 20 - 25	Хорошо Удовлетворительно
13	Выполнение штрафных бросков (из 6-и попыток)	6 3	Хорошо Удовлетворительно
14	Выполнение подката мяча к джеку (из 6-и попыток)	6 3	Хорошо Удовлетворительно
15	Выполнение разбивки мяча от джека (из 6-и попыток)	6 3	Хорошо Удовлетворительно

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачёт по теоретической подготовке и выполнил нормативы комплекса контрольных упражнений по ОФП и СФП. По результатам успешного освоения Программы обучающиеся получают сертификат, установленного образца Учреждения.

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам обучения всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по темам:

- история развития бочча;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования охраны труда при занятиях бочча.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

В Программе отражено построение образовательного процесса спортивно-оздоровительных групп, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах. В учебном плане сохранена номенклатура обязательных образовательных компонентов и базисное количество часов на обязательные образовательные компоненты.

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 42 недель, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- практические занятия;
- итоговую аттестацию обучающихся.

Таблица № 5

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Формы итоговой аттестации
1.	Теоретическая подготовка	6	Устный опрос
2.	Практическая подготовка	120	
2.1.	Общая физическая подготовка	36	Контрольные испытания (нормативы)
2.2.	Специальная физическая подготовка	18	
2.3.	Технико-тактическая подготовка	64	
2.4.	Итоговая аттестация	2	
	Итого часов:	126	

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по дисциплине спорта «бочча»

Таблица № 6

Виды спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка	25-30 %
Специальная физическая подготовка	10-15 %
Технико-тактическая подготовка	не менее 45 %
Теоретическая подготовка	4-9 %
Контрольно-переводные испытания	1-2 %

Учебный план

Таблица № 7

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	42 недели												
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	1	1	1		1		1		1				6
Общая физическая подготовка	5	4	5	5	2	3	2	3	3	4			36
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2			18
Элементы технико-тактической подготовки	5	6	5	6	6	8	8	8	7	5			64
Итоговая аттестация										2			2
ИТОГО	13	13	13	13	10	12	13	13	13	13			126

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 42 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Во время каникул проводятся учебно-тренировочные мероприятия, организуется воспитательная работа с обучающимися и допускается самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану.

Запланированный к изучению годовой объем материала должен быть освоен в течение учебного года. В случае возникновения форс-мажорных обстоятельств, повлекших отмену тренировочных занятий, предусмотренный учебным планом годовой объем материала распределяется тренером - преподавателем и изучается в рамках оставшегося до конца учебного года объема часов.

2.2. Содержание программного материала

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая (общая и специальная), технико-тактическая), средства, методы и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

Содержание теоретического и практического материала Программы

Таблица № 8

№	Разделы подготовки	Количество часов
	I. Теоретический	6
1.1	Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий бочча	
1.2	Физическая культура и спорт в России	1
1.3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1
1.4	Значение занятий бочча для развития	1
1.5	Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	1
1.6	Краткие сведения о технике бочча	1
	II. Общая и специальная физическая подготовка	54
2.1.	Выносливость	10
2.2.	Сила	8
2.3.	Быстрота, скорость	14
2.4.	Ловкость, координация броска	14
2.5.	Гибкость	8
	III. Техничко-тактическая подготовка	64
3.1.	Стойки, захват мяча	4
3.2.	Передвижения в своей ячейке	15
3.3.	Броски	15
3.4.	Выполнение штрафных бросков	4
3.5.	Тактические приёмы	12
3.6.	Игровая подготовка	14
	IV. Итоговая аттестация	2
	ИТОГО:	126

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на вооружение спортсменов знаниями в бочча, личной гигиены и здорового образа жизни. Теоретическая подготовка способствует также приобретению обучающимися интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений познавательных способностей в процессе деятельности. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера-преподавателя, ни со стороны обучающихся.

Тема 1. Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий. Правила поведения в спортивном зале, раздевалке, фойе Учреждения. Требования к спортивной форме и обуви для занятий бочча.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие бочча в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании спортсменов.

История развития бочча в мире и нашей стране. Достижения боччистов России на мировой арене.

Тема 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Мотивация к регулярным занятиям спортом.

Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Тема 4. Значение занятий бочча для развития обучающихся. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

Тема 5. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий бочча; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма.

Тема 6. Краткие сведения о технике бочча. Основы техники и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства.

Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, тактического мышления, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Общеподготовительные упражнения:

- Строевые упражнения;
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- Упражнения для шеи и туловища;
- Упражнения для всех групп мышц;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения типа «полоса препятствий»;
- Упражнения для развития общей выносливости.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Общая и специальная физическая подготовка взаимообусловленные, взаимозависимые в процессе тренировочных занятий. Благодаря специальной физической подготовленности у боччистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приёмами техники и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности, чтобы способствовать развитию специальной выносливости. Основными средствами специальной физической подготовки являются

упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения.

Специальные упражнения:

- Упражнения для развития быстроты движения на инвалидной коляске;
- Упражнения для развития игровой ловкости;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения с отягощениями.

Техническая подготовка

Содержание Программы спортивно-оздоровительного этапа исходит из приоритета обучения технике бочча. На этих этапах обучающиеся должны изучать

Тактическая подготовка

- Обучение исходного положения, в котором должен стоять игрок.
- Упражнение: хват, захват, способ держания шара.
- Катание шаров с одного конца поля на другой, используя правильный захват.

Катание мяча «джек бол»:

- а) в ограниченное пространство,
- б) в различные части игровой площадки,
- в) в цель.
- Обучение катанию шара, из стойки игрока, от стартовой линии:
 - а) в ограниченное пространство;
 - б) в различные части игровой площадки;
 - в) в цель (в другой шар, кеглю, джек бол) ;
- На средней линии «В» «С» чертится круг, туда помещается джек бол.

Задачи:

- а) - задеть джек бол;
- б) - сбить джек бол
- в) - положить свой мяч как можно ближе к джек бол.
- На 6 метровой линии устанавливается джек бол посередине и 2 пластиковые бутылки или стойки.

Задача:

- а) - попасть в джек бол;
- б) - задеть бутылку (стойку);
- в) - пройти между бутылкой (стойкой) и джек бол.
- Выбивание чужого шара.
- Попадание в джек бол через рикошет.
- Выбор места на линии площадки для вбрасывания джек бол.

Игровая подготовка

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности учащихся;
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений и бросков.

Эстафеты с элементами бочча (на развитие):

- скоростно-силовых качеств;
- быстроты действий;
- быстроты принятия решения;
- общей выносливости;
- силы броска мяча;
- гибкости;
- ловкости;
- игровые спарринги;
- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2, 3 x 3.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебно-методическое обеспечение Программы

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Организационно - педагогические условия реализации Программы должны содержать:

- обеспечение Программы методическими видами продукции (описание игр, бесед, методику выполнения сложных упражнений, и т.д.);
- формы проведения учебно-тренировочных занятий при изучении конкретных тем, разделов, видов подготовки «Учебного плана»;
- авторские методики (если таковые имеются) или современные эффективные практики с указанием авторов;
- рекомендации по организации образовательного процесса и/или обучению двигательных действий, элементов;
- дидактический материал (схемы, карточки, примерные задания индивидуальные, любые разработки, которые используются в процессе обучения и формирования личности);
- схемы упражнений, игр и других материалов обучения;
- диагностические материалы (методика выполнения контрольно-тестовых упражнений, итоговой аттестации).

Организационно-методические указания образовательного процесса

Таблица № 9

Раздел	Форма занятий	Методы и приёмы организации тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с научно-методической литературой; - практический показ	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала
Общая физическая и специальная физическая подготовка	- тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; - научно-методическая литература	- контрольные нормативы по ОФП и СФП; - врачебный контроль
Техническая подготовка	- тренировочное занятие; - групповая; -индивидуальная	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь	- контрольные упражнения; - текущий контроль

Итоговая аттестация	- групповая; -индивидуальная	- практический; - словесный	- спортивный инвентарь; - методические пособия	Протокол
---------------------	---------------------------------	--------------------------------	---	----------

3.2. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение Программы – это спортивные игровые залы, душевые, раздевалки, мячи для игры бочча, рампы (жолоб) для игры бочча и иной вспомогательный спортивный инвентарь, медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Тренировочные занятия проходят в универсальном зале Учреждения. Для занятий бочча необходимо иметь спортивный зал не менее чем на 3-4 игровых поля при минимальных размерах игровой площадки 12,5 x 6 м, при этом размеры и разметка поля должны соответствовать Правилам соревнований.

Место проведения занятий бочча должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований, свет должен быть равномерным, над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должны функционировать кондиционеры, при этом воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров не должен влиять на полет мяча.

Пол в спортивном зале, используемом для занятий, должен иметь деревянное или специальное покрытие. Стены и задний фон помещения должны быть темного цвета.

В современном спорте всё больше выдвигают проблему правильного использования вспомогательного оборудования и инвентаря. Для некоторых групп упражнений они не являются решающими в достижении желаемого эффекта, для других – существенно изменяют степень и характер воздействия на организм, для третьих – непосредственно определяют результативность физических упражнений. Поэтому всё более широкое применение находят вспомогательные приборы и материалы.

Для успешного обеспечения Программы необходимо иметь:

- спортивную форму, соответствующую погоде, мячи для игры бочча, рампа (жолоб) для игры бочча, инвалидная креслоколяска, игровое поле с разметкой.

Дополнительное оборудование:

- циркуль (каллипер) и рулетку для замера расстояний между мячами.

Конструкция устройств должны позволять производить внутренний замер расстояния, учитывая собственные толшины и габариты.

- сигнальное приспособление «coin» «индикатор», представляет собой

двухцветную пластиковую (деревянную) табличку в форме круга с ручкой. Одна сторона таблички красного цвета, другая – синего.

- счетчик-табло с таймером на каждый корт

- скакалки, обручи, кегли, стойки, кубики для челночного бега, гимнастические палки, утяжеленные мешочки;

Наличие такого инвентаря позволит тренеру-преподавателю применять современные методы тренировки и большое количество упражнений. Продуктивность занятий неизмеримо выше, если применить различное дополнительное оборудование и инвентарь, позволяющее обеспечить более высокую эффективность в обучении техническим приёмам в спортивных играх и в развитии специальных физических способностей занимающихся детей, а также повышается и плотность занятий. Дополнительное оборудование даёт возможность тренеру интересно, с высоким эмоциональным подъёмом проводить тренировочные занятия. Кроме того, это создаёт лучшие условия для индивидуальных тренировок воспитанников.

Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для освоения Программы, определяется из расчета финансирования (бюджета) учреждения (по возможности).

3.3. Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку по дополнительной общеразвивающей программе, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), в том числе следующим требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по АФК», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный номер № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 24.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный номер № 68615).

3.4. Учебно-информационное обеспечение Программы

Литература:

1. Аверин, В. А. Психология детей и подростков / В. А. Аверин. - СПб: Педиатрический медицинский институт Центр общественного здоровья – 2005 г.
2. Ванюшкин, В. А. Коррекция координационных способностей учащихся с недостатками интеллектуального развития: Монография / В. А. Ванюшкин. – Екатеринбург: ЕФ УралГУФК, 2007. – 89 с.
3. Ванюшкин, В. А. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими недостатки интеллектуального развития: учебнометодическое пособие для студентов, специалистов коррекционной педагогики / В. А. Ванюшкин.- Екатеринбург, 2007. – 140 с.
4. Козленко Н. А. Особенности двигательных нарушений у учеников вспомогательной школы и коррекция их средствами физической культуры (на первоначальном этапе обучения) / Н. А. Козленко. – Киев.: ФиС, 1962. – 238 с.
5. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии/ под ред. Л. В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.

6. Лазуренко С. Б. Психолого-педагогическая характеристика детей инвалидов с умственной отсталостью, поступивших в дома-интернаты в дошкольном возрасте / С. Б. Лазуренко // Дефектология. – 2008 г. - № 5. – С. 11-20.
7. Малофеев Н. Н. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М: МО РФ, ГКРФ по ФК и туризму – 2005 г.
8. Новицкий, П. Н. Воспитание физических качеств у учащихся с умеренной и тяжелой степенью интеллектуальной недостаточности / П. Н. Новицкий // Адаптивная физическая культура. – 2008. - № 3 (35). – С. 28-30.

3.5. Интернет ресурсы

Интернет-ресурсы:

1. www.ed.gov.ru – официальный сайт Министерства образования и науки РФ.
2. www.minsport.gov.ru официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
3. www.garant.ru - Методические рекомендации по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта.