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

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
протокол № 5 от 26.05.2022 г.

Утверждаю:
Директор ГАНОУ СО
«Дворец молодёжи»
_____А.Н. Слизько
Приказ № 551-д от 27.05.2022 г

ДВОРЕЦ МОЛОДЁЖИ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 0376A79B00FDAD4982419639018D46B2B4
Владелец: Слизько Александр Николаевич
Действителен: с 13.12.2021 до 13.03.2023

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

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

СОГЛАСОВАНО:
Начальник РЦДЮТиК СО
И.Н. Шинкаренко

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

Екатеринбург, 2022

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.

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

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. №273-ФЗ;
- Распоряжением правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки от 29.03.2016 №ВК- 641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально–психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей–инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20. №41 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.21. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» №269-д от 14.05.2020 «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»;
- Уставом государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодёжи».**Актуальность программы**. Физическая культура и спорт являются важным фактором развития физического и психологического здоровья и социально–бытовой адаптации ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Органические нарушения в большей или меньшей степени приводят к нарушению функций организма в целом, значительно ухудшают координацию движений, затрудняют возможность социального контакта с окружающим миром. В этих условиях появляется чувство тревоги, теряется уверенность в себе и даже чувство собственного достоинства. С другой стороны, активные

физкультурно–оздоровительные и спортивные занятия позволяют лучше владеть своим телом, восстанавливают психическое равновесие, возвращают чувство уверенности в себе, дают новые возможности самообслуживания и, в итоге, возврата к активной жизни. Привлечь детей с ограниченными возможностями к занятиям спортом – значит, во многом восстановить у них утраченный контакт с окружающим миром.

Игра бочче активно воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и самосознание. Регулярные занятия бочче развивают ловкость, реакцию, выносливость, координацию движений, глазомер. Он доступен людям самых разных возрастов. В настоящее время это одна из самых популярных игр в мире: и как средство проведения досуга, и как часть так называемого большого спорта. Бочче является наиболее действенным средством для восстановления двигательных возможностей. Правильно спланированная двигательная деятельность содействует коррекции координации, формированию двигательных умений и навыков.

Отличительной особенностью программы является то, что она даёт возможность каждому ребёнку с ограниченными возможностями здоровья, вне зависимости от уровня физической подготовленности, овладеть навыками игры.

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

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

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

У данного контингента обучающихся наблюдаются:

– нарушения в развитии основных двигательных качеств;

– отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей на 15-30%;

– выносливости динамического характера на 2-4%;

– быстроты движений на 10-20%;

– гибкости и подвижности в суставах на 10-20%;

– грубые ошибки при дифференциации мышечных усилий;

– низкий уровень развития функций равновесия;

– ограничение амплитуды движения в беге, прыжках, метаниях;

– напряженность и скованность движений.

У таких детей малоразвита речь, бедный словарный запас. Коммуникативные навыки у них развиты слабо, дети с трудом вступают

в контакт с незнакомыми людьми, им трудно войти в общество нормальных людей, их часто не принимают и не понимают.

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

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

Объем, срок освоения программы.

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

Формы обучения.

Основной формой организации учебного занятия являются очные практические занятия, теоретическая часть которого проходит в виде лекции или беседы. Возможно применение дистанционных технологий при изучении общей и специальной физической подготовки, а также теоретической подготовки и восстановительных мероприятий. Выполнение заданий может выполняться с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся, следует больше внимания уделять занятиям с малыми группами и индивидуальным занятиям, занятиям парами.

Режим занятий.

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

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

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

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

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

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

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

2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: обеспечение возможностей для развития физических качеств и способностей, совершенствования функциональных возможностей организма детей с ограниченными возможностями здоровья; создание условий для социальной адаптации обучающихся, самореализации и самоутверждения их в социуме посредством игры в бочче.

Задачи:

1. Обучить правильной технике выполнения бросков, начальным элементам игры в «бочче».
2. Расширять и корригировать двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями.
3. Формировать навыки здорового образа жизни и содействовать укреплению и оздоровлению организма обучающихся.
4. Изучать и закреплять основные правила игры «бочче»
5. Способствовать коррекции основных психических процессов: ориентирование в пространстве, быстроту реагирования, равновесие, вестибулярную устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения.
6. Повышать уровень общей и специальной физической подготовленности.

3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план программы

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Тест по технике безопасности
2	Общая физическая подготовка	54	10	44	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	26	-	26	Сдача нормативов, выполнение заданий
4	Техническая подготовка	72	8	64	Опрос, контрольные упражнения
5	Теоретическая подготовка	24	24	-	Тестирование
6	Восстановительные мероприятия	36	-	36	-
7	Участие в соревнованиях	2	-	2	Результаты выступлений на соревнованиях

Общее количество учебных часов	**216**	**43**	**173**	

Содержание учебного плана.

1. Вводное занятие.

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

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

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. Понятие о комплексах физических упражнений. Понятие об осанке, о здоровом образе жизни. Влияние вредных привычек на организм. Значение физических упражнений на организм человека.

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

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

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

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

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

Подвижные игры с элементами игры в бочче

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

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

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

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

4. Техническая подготовка.

Теория: изучение техники владения мячом; изучение технике хвата; изучение техники броска «из позиции стоя»; *и*зучение основных правил игры бочче; изучение вспомогательных средств игры бочче; изучение видов захвата и выбрасывания мяча и изучение видов бросков при игре в бочче.

Практика:

Подвижные игры, способствующие развитию двигательных навыков:

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

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

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

«Попаду в мяч». *Подготовка.* Посередине площадки кладется волейбольный мяч. Играющие делятся на 2 команды и строятся в шеренгу на противоположных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние 18-20 м. Перед носками играющих проводится по черте. Игроки одной команды получают по теннисному мячу. *Описание игры.* По сигналу руководителя игроки, не заходя за черту, бросают маленькие мячи в волейбольный мяч, находящийся посередине площадки, стараясь откатить его к команде соперников. Игроки с другой команды собирают брошенные мячи

и по сигналу метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно, команды метают мячи установленное количество раз. Можно дать всем по мячу и тогда одновременно бросают все мячи в большой мяч. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой. *Правила.* 1. Бросают мячи одновременно по сигналу. 2. При броске нельзя заступать за черту. 3. Если волейбольный мяч выскочит далеко в сторону от играющих, его возвращают на прежнее место.

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

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

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

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

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

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

линии; то же по левой линии; - чередование бросков в ближней, средней и дальней игре: - по правой и левой боковым линиям.

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

5. Теоретическая подготовка.

Теория. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Последствия употребления вредных привычек для организма. Основные сведения о связочном аппарате, строении и расположении мышц. Функции мышц, их взаимодействие с костной системой. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Понятие здорового образа жизни и его составляющие. Понятие закаливание и виды закаливания. Общие сведения об игре в бочче. Техническая подготовка. Роль общей и специальной физической подготовки для укрепления и развития организма. Роль технической подготовки в процессе становления спортивного мастерства.

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

6. Восстановительные мероприятия.

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

7. Участие в соревнованиях.

Практика. 1. Областные соревнования (в конце учебного года проводится открытый Кубок ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» по бочче среди детей с ограниченными возможностями здоровья).

4. Планируемые результаты

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

№ п/п	Личностные	Предметные	Метапредметные

1.	положительное отношение к систематическим занятиям спортом;	знания правил и тактики игры в бочче	научатся следовать при выполнении задания инструкциям тренера;
2.	понимание роли спорта в укреплении здоровья; развитие	умение технически правильно применять эти знания на практике.	понимать цель выполняемых действий;
3.	дисциплинированности и умения доводить начатое до конца	представление о бочче как о средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	научатся ориентироваться в окружающем пространстве
4.	способность к эмоциональной отзывчивости и сопереживанию как побед, так и неудачных выступлений, уважение к товарищам по команде и соперникам	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием тренера: бег, ходьба, прыжки и др.	научатся корректировать свои действия в соответствии с ситуацией
5.	сформировано чувство взаимопомощи и взаимоподдержки в коллективе на занятиях по бочче	повышать уровень общей и специальной физической подготовки посредством выполнения заданий и упражнений, направленных на развитие физических качеств	-

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

1. Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	Октябрь	1	групповая	2	Вводное занятие.	Тест
2.		5	групповая	2	ОФП. Строевые упражнения	
3.		6	групповая	2	Понятия о комплексных упражнениях, ОФП. Общеразвивающие упражнения	
4.		8	групповая	2	Теоретическая подготовка Строевые упражнения.	
5.		12	групповая	2	Теоретическая подготовка Строевые упражнения.	
6.		13	групповая	2	Значение физических упражнений. Общеразвивающие упражнения для ног и рук	
7.		15	групповая	2	Виды мячей бочче, названия, знакомство с площадкой	
8.		19	групповая	2	Упражнения для комплексного развития всех групп мышц. Техника владения мячом	
9.		20	групповая	2	Понятие технической подготовки. Техника хвата мяча	
10.		22	групповая	2	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры с элементами игры Бочче	
11.		26	групповая	2	Роль спортивно-технической подготовки. Техника хвата мяча	
12.		27	групповая	2	Повторение видов мячей, названия. Техника броска	
13.		29	групповая	2	Комплекс упражнений для развития выносливости. Подвижные игры.	
14.	Ноябрь	1	групповая	2	Комплекс упражнений для развития координации, укрепления мышц пресса	

15.		2	групповая	2	Повторение видов мячей. Комплекс упражнений на укрепление мышц	
16.		4	групповая	2	Общеразвивающие упражнения	
17.		8	групповая	2	Влияние вредных привычек на организм. Пр. игра «полезные и вредные привычки»	
18.		9	групповая	2	Упражнения на меткость.	
19.		10	групповая	2	Подвижная игра с элементами игры Боччe Броски к ориентирам	
20.		12	групповая	2	Общеразвивающие упражнения ног и рук Игра-загадки спортивный инвентарь	
21.		16	групповая	2	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра с элементами игры Бочче «попади в мяч»	
22.		17	групповая	2	Броски паллино с разных положений	
23.		19	групповая	2	Броски «бочче» в разные позиции расположения паллино	
24.		23	групповая	2	Техники хвата и броска мяча	
25.		24	групповая	2	Выбор положения при броске; бросок. Пассивный отдых	
26.		26	групповая	2	Упражнения на координацию движений. Режим дня	
27.		30	групповая	2	Подача шара паллино за линию. Пассивный отдых	
28.	Декабрь	1	групповая	2	Упражнения на равновесие. Броски из положения стоя	
29.		2	групповая	2	Выбор положения при броске, броски. Игра «что такое быть честным»	
30.		3	групповая	2	Характеристика разметки, размеры корта. Общеразвивающие упражнения.	
31.		7	групповая	2	Прокат шаров с использованием правильного захвата	
32.		8	групповая	2	Общеразвивающие упражнения. Подкат	

					шаров на разных дистанциях.	
33.		10	групповая	2	Изучение терминологии. Имитационные упражнения	
34.		14	групповая	2	Захват, катание паллино на разные дистанции с одного колена	
35.		15	групповая	2	Изучение подачи, используя метод катания	
36.		17	групповая	2	Общеразвивающие упражнения. Фиксированная стойка	
37.		21	групповая	2	Повторение захвата, катание паллино на разные дистанции	
38.		22	групповая	2	Подачи, тренировка в сочетании стойки и подачи	
39.		24	групповая	2	Техническая подготовка. Тренировочные упражнения	
40.		27	групповая	2	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения на месте. Подвижная игра	
41.		28	групповая	2	Способы бросания шаров. Бросок пунто	
42.		30	групповая	2	Подвижная игра с элементами игры Бочче, бросок мяча в предмет	
43.	Январь	11	групповая	2	Упражнения для развития координации, укрепления мышц. Тренировочные упражнения	
44.		12	групповая	2	Прокат шаров с использованием правильного захвата, игра 4х4	
45.		14	групповая	2	Понятия и определения общая физическая подготовка.	
46.		18	групповая	2	Упражнения для развития координации	
47.		19	групповая	2	Упражнения для пассивного отдыха	
48.		21	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры с элементами игры Бочче	

49.		25	групповая	2	Роль спортивно-технической подготовки. Техника хвата мяча	
50.		26	групповая	2	Повторение видов мячей, названия. Техника броска.	
51.		28	групповая	2	Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры	
52.	Февраль	2	групповая	2	Упражнения для развития координации, укрепление мышц пресса	
53.		4	групповая	2	Повторение видов мячей. Упражнения на укрепление мышц	
54.		8	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры с элементами игры бочче	
55.		9	групповая	2	Роль спортивно-технической подготовки. Техника хвата мяча	
56.		11	групповая	2	Повторение видов мячей, названия. Техника броска	
57.		15	групповая	2	Комплекс упражнений для развития выносливости. Подвижные игры	
58.		16	групповая	2	Комплекс упражнений для развития координации, укрепление мышц пресса	
59.		18	групповая	2	Повторение видов мячей. Комплекс упражнений на укрепление мышц	
60.		22	групповая	2	Подвижная игра с элементами игры Бочче, бросок мяча в предмет	
61.		25	групповая	2	Тренировка основной фикс. Стойки, стойка у фаул-линии	
62.	Март	2	групповая	2	Прокат шаров с использованием правильного захвата	
63.		3	групповая	2	Общеразвивающие упражнения. Подкат шаров на разных дистанциях	
64.		4	групповая	2	Изучение терминологии. Имитационные упражнения с элементами бочче	

65.		9	групповая	2	Повторение захвата, катание паллино на разные дистанции с одного колена	
66.		11	групповая	2	Изучение подачи, используя метод катания	
67.		15	групповая	2	Общеразвивающие упражнения. Фиксированная стойка	
68.		16	групповая	2	Повторение захвата, катание паллино на разные дистанции	
69.		18	групповая	2	Подачи «раффа», тренировка в сочетании стойки и подачи	
70.		22	групповая	2	Отработка проката шаров с использованием правильного захвата	
71.		23	групповая	2	Общеразвивающие упражнения. Подкат шаров на разных дистанциях	
72.		25	групповая	2	Изучение терминологии. Имитационные упражнения с элементами бочче	
73.		29	групповая	2	Подачи «пунто». Игры в парах, командах	
74.		30	групповая	2	Повторение техники хвата и броска мяча	
75.	Апрель	1	групповая	2	Выбор положения при броске; бросок. Пассивный отдых	
76.		5	групповая	2	Упражнения на координацию движений. Режим дня	
77.		6	групповая	2	Подача шара паллино за линию. Пассивный отдых	
78.		8	групповая	2	Упражнения на равновесие. Броски из положения стоя	
79.		12	групповая	2	Техника броска мяча «раффа»	
80.		13	групповая	2	Положения при броске; бросок. Пассивный отдых	
81.		15	групповая	2	Комплекс упражнений для развития координации, укрепление мышц пресса. Игра 4Х4	
82.		19	групповая	2	Общеразвивающие упражнения. Подкат	

					шаров на разных дистанциях	
83.		20	групповая	2	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения на месте. Подвижная игра	
84.		22	групповая	2	Упражнения для развития координации, укрепление мышц пресса. Бросок «раффа»	
85.		26	групповая	2	Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры.	
86.		27	групповая	2	Общеразвивающие упражнения. Подкат шаров на разных дистанциях	
87.		29	групповая	2	Упражнения для укрепление всех мышц. Повторение броска «раффа», тренировка	
88.	Май	3	групповая	2	Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры: «Подвижная цель»	
89.		4	групповая	2	Общеразвивающие упражнения. Подкат шаров на разных дистанциях; с 2 колен, с 1 колена.	
90.		6	групповая	2	Упражнения для развития гибкости. Разбор правил соревнований	
91.		10	групповая	2	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения на месте. Подвижная игра	
92.		11	групповая	2	Разбор поведения участников во время соревнований. Нарушения	
93.		13	групповая	2	Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры: «Метко в цель»	
94.		17	групповая	2	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения на месте. Судейство. Штрафы	
95.		18	групповая	2	Общеразвивающие упражнения. Подкат шаров на разных дистанциях.	

96.		20	групповая	2	Подвижная игра «Метко в цель»	
97.		24	групповая	2	Упражнения на координацию движений. Игра 4х4	
98.		25	групповая	2	Подача шара паллино за линию. Пассивный отдых	
99.		27	групповая	2	Общеразвивающие упражнения для ног и рук Броски «бочче» в разные позиции расположения паллино	
100.		31	групповая	2	Упражнения на равновесие. Броски из положения стоя	
101.	Июнь	1	групповая	2	Подача шара паллино за линию. Пассивный отдых	
102.		3	групповая	2	Упражнения на равновесие. Броски из положения стоя на 1 колене	
103.		7	групповая	2	Общеразвивающие упражнения. Подкат шаров на разных дистанциях способов «пунто»	
104.		8	групповая	2	Упражнения на укрепление мышц спины. Имитационные упражнения Бочче.	
105.		9	групповая	2	Общеразвивающие упражнения для ног и рук Броски «бочче» в разные позиции расположения паллино	
106.		10	групповая	2	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения на месте. Подвижная игра	
107.		14	групповая	2	Упражнения на развитие мышц. Парная игра	
108.		15	групповая	2	Общеразвивающие упражнения. Пассивный отдых	

2. Условия реализации общеразвивающей программы.

Материально-техническое обеспечение.

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

Корт. Площадка.

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

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

Спортивные снаряды.

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

Вспомогательные устройства.

Измерительное устройство – любое устройство, которым можно аккуратно измерить дистанцию между двумя объектами и с которым судья соглашается. Для измерения используется стальная мерная лента с градациями в миллиметрах.

Флаги: любой формы, под цвет мячей.

Устройство для подсчета очков.

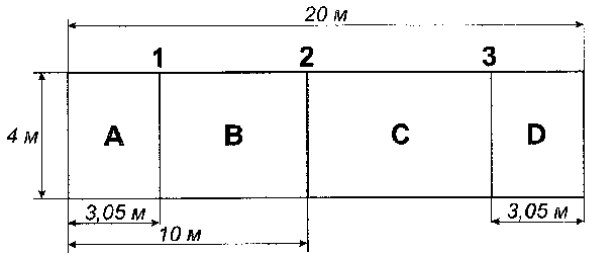
Кадровые условия.

Практическая реализация программы предусматривается специалистами, имеющими квалификацию «Учитель адаптивной физической культуры», «Педагог адаптивной физической культуры». На общеразвивающих спортивных занятиях с умственно–отсталыми детьми, тренер должен соблюдать условия, позволяющие осуществлять коррекцию недостатков движений.

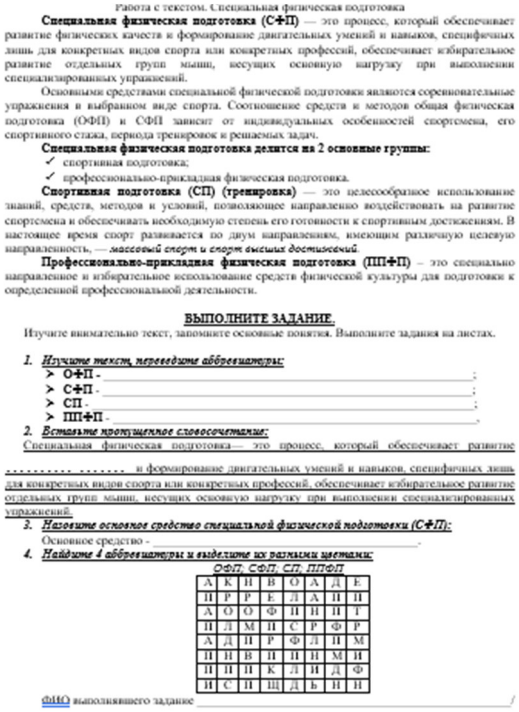
Информационное обеспечение.

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

Игры, задания, разработанные педагогом:



1. Повторение видов мячей. https://learningapps.org/display?v=p4vjek3bt22 (дата обращения: 23.06.2022). – Текст: электронный.
2. Полезные и вредные привычки. https://learningapps.org/view3453127 (дата обращения: 23.06.2022). – Текст: электронный.
3. Игры-загадки спортивный инвентарь. https://learningapps.org/36161 (дата обращения: 23.06.2022). – Текст: электронный.
4. Кроссворд.https://docs.google.com/spreadsheets/d/1NK0gHzr2dt5L5e031O3HSrrAWz431UwU7vSIuiVhZGA/edit?usp=sharing (дата обращения: 23.06.2022). – Текст: электронный.
5. Работа с текстом:



Работа с текстом. Специальная физическая подготовка

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

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

Специальная физическая подготовка делится на 2 основные группы:

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

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПП+П) – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки к определенной профессиональной деятельности.

ВЫПОЛНИТЕ ЗАДАНИЕ

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

1. ***Изучите текст, переведите аббревиатуры:***
   - **О+П** - _____;
   - **С+П** - _____;
   - **СП** - _____;
   - **ПП+П** - _____.
2. ***Вставьте пропущенное словосочетание:***

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

3. ***Назовите основное средство специальной физической подготовки (С+П):***

Основное средство - _____.

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

ОФП, СФП, СП, ППФП

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

ФИО выполнявшего задание _____/



Работа с текстом. Мячи для игры бочче.

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

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

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

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

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

Бочче

Паллино

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

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

ФИО выполнявшего задание _____/

Отметка о выполнении_____/

3. Формы аттестации и оценочные материалы.

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

Результат освоения АДООП обучающимся:

0 – 8 баллов – низкий уровень; 9 – 16 баллов – средний уровень;

17 – 21 балл – высокий уровень.

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

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

Программой предусмотрен стартовый и итоговый виды контроля. Проводятся они в форме индивидуального тестирования по общей и специальной физической подготовке, выполнения контрольных нормативов (Приложение №2 и №3). Тестирование по инструктажу проводится в начале 1 и 2 полугодий. Тестирование по теоретической подготовке проводится 1 раз в конце года (Приложение № 4)

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

4. Методические материалы

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

Каждое занятие состоит из трех частей:

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

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

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

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

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

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

Методы обучения.

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

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

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

Все педагогические принципы и методы обучения взаимосвязаны и дополняют друг друга. Применение тех или иных методов в каждом конкретном случае зависит от содержания занятия, возраста обучающихся и их подготовленности.

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

Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе.

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

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

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

5. Список литературы

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - Москва: Владос, 2014. - 400 с. – Текст непосредственный.

2. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - Москва: Флинта, Наука, 2017. - 424 с. – Текст непосредственный.

3. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. - Москва: СпортАкадемПресс, 2015. - 140 с. – Текст непосредственный.

4. Семеновой, О. Н. Гигиена физической культуры и спорта / Под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой. - Москва: СпецЛит, 2016. - 192 с.

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

6. Интернет-ресурсы: www.boccerussia.ru

Приложение 1

Диагностическая карта мониторинга

№ п/п	Фамилия, имя	Интегрированные результаты освоения программы								Результат освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, баллы	Результаты конкурсов, количество		
		Личностные			Метапредметные		Предметные				Школьные / муниципальные	Областные / региональные	Всероссийские / международные
		Способность к общению	Способность к самообслуживанию	Способность к безопасной жизнедеятельности	Способность к ориентации в окружающем пространстве	Способность корректировать свои действия в соответствии с ситуацией	Общая физическая подготовка	Теоретическая подготовка	Техническая подготовка				

Значение личностных и метапредметных результатов обучающегося:
3 балла – качество проявляется систематически;
2 балла – качество проявляется ситуативно;
1 балл – качество не проявляется.
Значение предметных результатов обучающегося:
2 балла – хорошо;
1 балл – удовлетворительно.
Результат освоения АДООП обучающимся:
0 – 8 баллов – низкий уровень;
9 – 16 баллов – средний уровень;
17 – 21 балл – высокий уровень.

Таблица оценивания развития качеств обучающихся

	Качества личности	Признаки проявления качеств		
		Качество проявляется систематически	**Качество проявляется ситуативно**	**Качество не проявляется**
Личностные	Способность к общению	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, со всеми дружелюбен	Поддерживает контакт избирательно	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов
	Способность к самообслуживанию	Владеет социально-бытовыми навыками, использует в повседневной жизни	Частично владеет социально-бытовыми навыками, иногда требуется помощь	Требуется посторонняя помощь
	Способность к безопасной жизнедеятельности	Умеет самостоятельно использовать полученные знания, соблюдает правила безопасности на занятиях и соревнованиях	Не все полученные знания применяет, требуется напоминать правила	Правила знает, применить не может
Метапредметные	Способность к ориентации в окружающем пространстве	Умеет ориентироваться в окружающем пространстве, понимает смысл пространственных отношений	Понимает смысл пространственных отношений, путается в окружающем пространстве	Не умеет ориентироваться в окружающем пространстве
	Способность корректировать свои действия в соответствии с ситуацией	Понимает цель выполняемых действий, может изменить план своих действий для достижения результата	Понимает цель выполняемых действий, не всегда может отступить от плана, предложенного тренером	Действует строго по плану тренера

Приложение №2

Контрольные тест по общей физической подготовке

1. Тест на определение быстроты. Челночный бег 3х10

В зале на расстоянии 10 м друг от друга чертятся две параллельные линии. В забеге участвуют не менее 2-ух человек. На 1-й линии у каждого лежат 2 кубика размером 70х70. По команде «Марш!» участник стартует от 1-й линии, взяв кубик, добегает до 2-й, положив за нее кубик, возвращается к 1-й за 2-ым кубиком, чтобы быстрее принести его на 2-ую линию (финиш). Во время движения не допускаются остановки и смена направления; время засекается с точностью до 0,1 с. в момент пересечения линии финиша.

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

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

3. Тест на определение гибкости. Наклон вперед из положения стоя на скамье.

К скамье прикрепляется рейка с делениями. Вниз от верхней плоскости скамейки наносится разметка в см от 0 до 25 см, Ученик без обуви становится на скамейку, ноги вместе. Выполняются три медленных предварительных наклона, ладони скользят по рейке, колени не сгибаются 4-ый наклон выполняется плавно, не рывком, он является зачетным. Результат засчитывается по кончикам пальцев. Засчитывается сколько сантиметров наклонился занимающийся.

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

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

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

Приложение №3

Контрольные тесты по специальной физической подготовке.

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

ПРОТОКОЛ

тестирования уровня спортивных навыков

Фамилия имя тестируемого_____

Сет	**Расстояние (см)**			**Итог**
Первый				
Второй				
Третий				
Итог				

Фамилия имя тестируемого_____

Сет	**Расстояние (см)**			**Итог**
Первый				
Второй				
Третий				
Итог				

Фамилия имя тестируемого_____

Сет	**Расстояние (см)**			**Итог**
Первый				
Второй				
Третий				
Итог				

Фамилия имя тестируемого_____

Сет	**Расстояние (см)**			**Итог**
Первый				
Второй				
Третий				
Итог				

Подпись тренера, проводившего тестирование_____

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

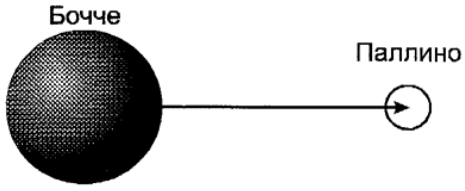


Рис. 1. Измерение расстояния от центра боковой части мяча Бочче до центра верхней части Паллино.

Приложение №4

Тест для оценки знаний техники безопасности в спортивном зале:

1. При выполнении физических упражнений нужно:

A. громко разговаривать, смеяться;
B. быть внимательным и соблюдать тишину;
C. мешать выполнять физические упражнения другим.

2. Вход в спортивный зал разрешается:

A. разрешается в спортивной форме;
B. разрешается только в присутствии учителя;
C. разрешается в присутствии дежурного.

3. Начинать упражнения, задания и заканчивать их выполнение нужно:

A. с разрешения тренера;
B. произвольно;
C. с окончанием интереса.

4. Нужно ли избегать столкновения с игроками, толкаться, бить по рукам и ногам:

A. не всегда;
B. по ситуации;
C. да, всегда.

5. Главная причина травматизма:

A. невнимательность;
B. нарушение дисциплины;
C. нарушение формы одежды.

Ответы к тесту

№ вопроса	1	2	3	4	5
Ответ	**б**	**б**	**а**	**в**	**б**

Итоговый тест по теоретической подготовке.

Тестирования по теоретической подготовке создано при помощи электронного ресурса Гугл – тестирование. Тестирование состоит из 15 вопросов по теоретической подготовке. На итоговое тестирование можно перейти по ссылке –

https://docs.google.com/forms/d/1a6L8smtwQD2ry_NxDFhFryqXwpAJNJDIqQo6KfJOJyY/edit