

Смоленское областное государственное бюджетное
образовательное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по адаптивному спорту»

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом

Протокол № _____
от «___» _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

СОГБОУДО «Спортивная школа по
адаптивному спорту»

_____ М.А. Титова

Приказ № _____ – о от «___» _____ 2023 г.

Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
дисциплина «Бочче»

Срок реализации программы
бессрочно
возраст обучающихся
от 7 лет

Смоленск 2023

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности дисциплина «Бочче» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации»;
- Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021г. № 3894-р;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

В программе использованы материалы международной спортивной организации для лиц с отклонениями в интеллектуальном развитии Special Olympics Inc. (Специальная Олимпиада).

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по бочче базового уровня сложности (далее - Программа) соответствует спортивно-оздоровительной направленности. Программа предназначена для реализации в системе дополнительного образования в образовательных и иных организациях, реализующих дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта.

1.2. Новизна и актуальность

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Бочче» предполагает новое решение проблемы укрепления здоровья и социальной адаптации детей с интеллектуальными нарушениями. Сочетание современных спортивных технологий и классической общефизической подготовки, приобретенные двигательные навыки и физические качества в процессе занятий игры в бочче позволят повысить мотивацию занимающихся и включить детей с интеллектуальными нарушениями в спортивно-оздоровительную деятельность.

Актуальность программы. Бочче является новым и эффективным средством физического воспитания лиц с интеллектуальными нарушениями, в том числе с расстройством аутистического спектра и синдромом Дауна. Бочче содействует укреплению здоровья, привлечению к систематическим занятиям физической культурой и спортом, личностному и профессиональному самоопределению, всестороннему физическому,

интеллектуальному и нравственному развитию. Занятия бочке имеют оздоровительную направленность и комплексное воздействие на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека. Выполнение сложно координационных, техникотактических действий в игре бочке, связанных с ходьбой и перестроением, вестибулярной и антигравитационной статодинамической устойчивостью, ориентировкой в пространстве обеспечивает эффективное развитие физических качеств (реагирующей способности, дифференцировочной координационной способности, ловкости, выносливости, силы и гибкости) и двигательных навыков. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует собранности, внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Это составляющая игровой деятельности способствует воспитанию у обучающихся с интеллектуальными нарушениями координационных качеств, пространственной и временной ориентировки, распределенного внимания, периферического зрения.

Анализ содержания и технических приёмов, используемых в игре бочке, свидетельствуют о том, что эта игра может быть использована в качестве эффективного средства физкультурно-оздоровительной работы и адаптивного спорта для развития необходимых психических и физических качеств у людей с нарушением интеллекта, в том числе и быстроты реагирования.

Педагогическая целесообразность.

Содержание программы позволяет воспитывать и выявлять способных обучающихся с интеллектуальными нарушениями, в том числе с расстройством аутистического спектра и синдромом Дауна, способствует их личностному развитию, самоопределению и профессиональной ориентации. Программный материал направлен на всестороннее гармоничное развитие способствует формированию широкого спектра двигательных умений и навыков, а также ведения здорового образа жизни.

1.3. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель программы: формирование и развитие физических способностей обучающихся с интеллектуальными нарушениями, совершенствование технических приемов и действий в игре бочке, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни через занятия игрой бочке.

Задачи программы.

Обучающие (предметные) задачи:

- формировать общее представление об игре в бочке;
- формировать систему разнообразных двигательных умений и навыков, средствами общей физической и специальной физической подготовке;

- развивать специальные физические качества, необходимые для успешного технического совершенства в игре бочче;
- формировать и совершенствовать основные технические приемы игры бочче;
- обучать навыкам предупреждения травматизма на занятиях игры бочче;
- сформировать систему знаний о правилах соревнований в игру бочче и навыках судейства.

Развивающие (метапредметные) задачи:

- накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся с интеллектуальными нарушениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации, ловкости, силы, гибкости и технико-тактический действий;
- развитие умения работать с партнером, в команде во время соревновательной деятельности и показательных выступлений;
- развитие умения находить компромиссы и общие решения,
- разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.

Воспитательные (личностные) задачи:

- воспитание патриотизма, чувства гордости за спортивные достижения отечественных спортсменов;
- воспитание понимания необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здорового образа жизни;
- воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к игре бочче;
- воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, терпения, силы воли в достижении поставленных задач.

1.3. Отличительные особенности.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка с интеллектуальными нарушениями, мотивации к познанию, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, формирование психического и физического здоровья. Программа носит системный характер, содержит логическую структуру, наполненную гибким содержанием, отвечающим возрастными индивидуальным особенностям и потребностям обучающихся с интеллектуальными нарушениями, в том числе с расстройством аутистического спектра и синдромом Дауна.

1.5. Условия реализации программы

Программа адресована лицам с интеллектуальными нарушениями, в том числе с синдромом Дауна и расстройствами аутистического спектра с 7 лет. Наполняемость групп 10-15 человек.

1.6. Сроки реализации.

Программа рассчитана на 3 года обучения: базовый уровень – 208 часов в год.

1.7. Формы и режим занятий.

Формы организации занятий: индивидуально-групповая, групповая – по подгруппам, фронтальная – со всем направлением подготовки и видам спорта, дисциплинам «бочче», «бочча».

По типу занятия могут быть: комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Форма проведения занятий: основной формой является учебное занятие, возможны - открытые занятия, показательные выступления, контрольные, итоговые занятия. Посещения спортивных мероприятий (соревнований), встречи с ведущими спортсменами и ветеранами спорта осуществляются по плану воспитательной работы организации, в которой реализуется программа.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденного расписания Учреждения, на начало учебного года, в которой реализуется данная программа.

Одно занятие не может быть менее одного и более двух академических часов

Таблица 2. Режим занятий и объемы учебных часов по годам обучения

Уровень сложности программы	Недельная нагрузка(час)	Допустимый режим занятий	Кол-во учебных недель	Итого часов в год
базовый	4	2x2	52	208

1.8. Ожидаемые (планируемые) результаты

Предметные результаты.

По окончанию первого года обучения обучающиеся будут знать:

- историю возникновения игры бочче в мире и в Российской Федерации;
- формирование знаний о причинах травматизма на занятиях в игру бочче и правилах его предупреждения;
- правила личной гигиены, требования к экипировке, спортивному инвентарю для занятий бочче;
- терминологию игры бочче, правила дивизионирования.

Будут уметь:

- выполнять основные виды двигательных действий, жизненно важных навыков и умений, формирование правильной осанки, упражнений на силовые способности верхних конечностей, броски набивного мяча, метание мячей, упражнения на равновесие, координацию движения, подводящие и подготовительные упражнения, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- технику броска мяча паллины и игровых шаров;
- выполнять элементарные тактические комбинации в парных и командных соревнованиях;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке.

По окончании второго года обучения обучающиеся будут знать:

- значение занятий бочке как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- о разновидностях игры бочке и основных правилах игры бочке;
- в командных соревнованиях состав команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде;
- методику выполнения основных технических и тактических бросков шарами бочке;

Будут уметь:

- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- участвовать в учебных играх по упрощенным правилам;
- выполнять индивидуальные технические приемы владения шаром паллина и игровыми шарами (последовательность бросков, которая определяется правилом «ближайшего шара», способы введения шара в игру (катнуть, бросить, бросить с подскоком, с ударом о борт и т.т)).

По окончании третьего года обучения обучающиеся будут знать:

- правила соревнований игры бочке, правила проведения подвижных игр, используемых в программе;
- понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности нагрузок.

Будут уметь:

- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценка показателей физической подготовленности;
- анализировать выполнение технического действия (приема) и находить способы устранения ошибок;
- демонстрировать во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованности, ответственности;
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости,

гибкости; специальных упражнений игрока в бочке, методики их выполнения.

Метапредметные результаты.

По окончании первого года обучения планируется:

- овладение способностью понимать цели, задачи учебной деятельности и поиска средств их осуществления;
- обогащение двигательного опыта обучающихся с интеллектуальными нарушениями;
- развитие способности работать с партнером, в команде во время соревновательной деятельности и показательных выступлений.

По окончании второго года обучения планируется:

- умение сотрудничать с педагогом и другими обучающимися во время образовательного процесса,
- формирование навыка планирования, контролирования и оценки учебных действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации,
- осуществление самостоятельного поиска эффективных способов достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

По окончании третьего года обучения планируется:

- формирование умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществление взаимного контроля в совместной деятельности;
- формирование навыка конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества,
- осуществлять элементарные логические операции сравнения, анализа, обобщения, классификации.

Личностные результаты.

По окончании первого года обучения планируется:

- развитие готовности и способности обучающихся к саморазвитию;
- формирование мотивации к обучению и познанию;
- формирование чувства гордости за свою Родину;
- развитие умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

По окончании второго года обучения планируется:

- формирование ценностей многонационального российского общества;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

По окончании третьего года обучения планируется:

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование уважительного отношения к другому мнению, истории и культуре других народов;

- согласование и координация совместной познавательно - трудовой деятельности с другими ее участниками.

2. Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Распределение часов обучения по разделам программы на 52 учебные недели с режимом 4 часа в неделю

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов			Количество часов 1 года обучения		Количество часов 2 года обучения		Количество часов 3 года обучения		Форма контроля
		Первый год	Второй год	Третий год	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	2	2	-	2	-	2	-	Беседа
2.	Теоретическая подготовка	20	18	14	20	-	18	-	14	-	Диагностика
3.	Общая физическая подготовка	80	60	60	4	76	4	56	4	56	Диагностика
4.	Специальная физическая подготовка	48	58	62	4	44	4	54	4	58	Диагностика
5.	Техническая подготовка	36	42	44	4	32	4	38	4	40	Диагностика

3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

3.1. Содержание программы первого года обучения

3.1.1. Вводное занятие

Теоретическая часть: ознакомление с учебной группой, задачами обучения текущего учебного года. Инструктаж по правилам безопасного поведения во время игры бочче.

3.1.2. Теоретическая подготовка: понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека.

Формирование знаний по истории возникновения игры бочче в мире и в Российской Федерации. Формирование представлений о разновидностях игры бочче и основных правилах игры бочче. Особенности терминологии игры бочче. В случае командных соревнований, роль капитана команды и роли игроков в команде. Правила безопасного поведения во время игры бочче. Режим дня во время занятий в игру бочче. Правила личной гигиены во время занятий бочче.

3.1.3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть: особенности развития физических способностей на занятиях игрой бочче. Особенности и методика подбора упражнений для самостоятельных занятий. Правила составления индивидуальных комплексов утренней зарядки, оздоровительно-корректирующих комплексов. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Проведение самостоятельных занятий по общей физической подготовке. Классификация упражнений общей физической подготовки.

Необходимые для освоения двигательных действий подводящие и подготовительные упражнения для игры бочче.

Практическая часть:

строевые упражнения на месте и в движении: ходьба - обычный шаг, строевой шаг, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы; ходьба с опорой руками на колени; пригнувшись; с высоким подниманием бедра, в полуприседе и приседе, выпадами вперед и в стороны; ходьба приставным и переменным шагом, скрестным шагом вперед и в сторону, сочетание ходьбы с прыжками; бег - обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с подниманием прямых ног вперед и назад; скрестным шагом вперед и в стороны; бег с заданиями: с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с перестроениями, с прыжками через препятствие, с передвижением по препятствиям; чередование бега и ходьбы, с ускорением;

общеразвивающие упражнения: упражнения с предметами;

упражнения в парах, в сопротивлении; без предметов, оздоровительно-корректирующей направленности с предметами, на локальные группы мышц;

упражнения для мышц шеи: движения головой - наклоны вперед, назад, влево, вправо, в стороны; удерживая голову руками (пальцы сцеплены в замок за головой, создавая сопротивление; поворот головы вправо - влево; то же, оказывая сопротивление руками; вращения головы в правую, в левую стороны; то же, оказывая сопротивление руками; глубокий наклон головы вперед, стараясь подбородком коснуться груди (выполнять медленно), поворот головы максимально в правую сторону, наклон головы вперед до касания подбородка груди, поворот головы в левую сторону максимально;

упражнения для верхнего плечевого пояса: движения прямыми и согнутыми руками - медленное и быстрое поднимание и опускание рук из

и.п. вверх, в стороны, вперед, назад; поднимание и опускание плечевого пояса из и.п. руки на пояс, за голову, за спину, вниз; сгибание и разгибание рук одновременно, поочередно, попеременно с различным положением пальцев кистей (сжаты в кулак, выпрямлены); сгибание и разгибание рук в упоре присев, стоя на коленях, лежа на груди, в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре лежа боком, в упоре стоя согнувшись; круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях из и.п. руки вниз, в стороны, вперед, вверх (движения выполняются в одновременно, попеременно, последовательно в разных или в одном направлении); круговые движения кистями, предплечьями, плечевым поясом из различных и.п.; упражнения с гантелями, эспандером, волнообразные движения руками;

упражнения для туловища: наклоны вперед, с прямой спиной и прямым положением головы; с согнутой спиной и опущенной головой; из различных и.п. - ноги врозь, стойки на коленях, седа, положения лежа, седа на пятках, выпада - медленные и быстрые наклоны туловища вперед и выпрямление; наклоны назад с различным положением рук; прогибание туловища с напряжением мышц спины из различных и.п. - стоя ноги вместе, врозь, стоя на коленях, сидя, сидя на пятках, лежа на животе и на спине, в упоре стоя на коленях; наклоны в стороны из и.п. - стоя ноги вместе, врозь, на выпад в сторону, с различными положениями рук; то же, с дополнительными пружинящими движениями туловища; то же, поднимая одну ногу в сторону (равновесие); повороты в стороны (движение вокруг вертикальной оси при неподвижном положении ног), из тех же и.п., что и наклоны; то же с движениями рук; наклоны и повороты вправо и влево; круговые движения туловищем вправо и влево из и.п. - стоя, стоя ноги врозь, стоя на коленях, руки вниз, в стороны, вверх, на поясе, к плечам; упоры лежа - спереди, сзади, боком; сгибание и выпрямление туловища в упоре лежа, то же, приближая руки к ногам или наоборот; поднимание туловища в положении лежа на спине при закрепленных ногах; поднимание прямых и согнутых ног в положении сидя, лежа на спине; волнообразные движения туловищем; упражнения для расслабления мышц туловища;

упражнения для ног: стойка на двух и одной ноге, на носках, на пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы; разведение и сведение стоп; поднимание и опускание прямой ноги (ног) вперед, назад в стороны из

и.п. - стоя на одной ноге, сидя, лежа; взмахи ногами вперед, назад, в сторону; сгибание и разгибание одной (двух) ноги вперед, назад, в сторону из и.п. - стоя на одной ноге, сидя, лежа; круговые движения ногами из и.п. - стоя на одной, сидя, лежа; полуприседы и приседы на носках, на всей стопе, на двух и одной ноге: присед с переходом в упор присев, в стойку на коленях, в сед; вставание из приседа с помощью и без помощи рук на двух и одной ноге; пружинящие движения в приседе; выпады вперед, назад, в стороны: выпад с продвижением вперед; пружинящие движения в выпаде; полушпагаты и шпагаты; прыжки на месте и с продвижением - на двух, на одной ногу, ноги вместе, врозь, скрестно, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и в приседе; упражнения для расслабления мышц ног;

упражнения для формирования правильной осанки и профилактики нарушений изгибов позвоночника: ходьба по прямой с грузиком на голове; приседание вдоль стены с кубиком на голове; гимнастическая палка за спиной вертикально, чтобы касалась спины вдоль позвоночника и затылка - ходьба вперед 5-10 м.; принять положение правильной осанки, лежа на спине, повернуться на грудь, сохраняя принятое положение 4-раза в каждую сторону; прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°, упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса, упражнения в парах - приседание спина к спине, пятки не отрывать от пола;

подвижные игры: «Рычи, лев, рычи», «Попади в цель», «Пятнашки», «Лохматый пес», «Прыжки по полоскам», «Караси и шуки», «Третий лишний», «Фокусник», «Белые медведи», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Воробушек и кот», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки», «Сиамские близнецы», «Игра с мячом», «Говорящий мяч», «Взятие города», «Мяч - «печать»», «Салочки», «Салки с мячом», «Двухсторонний бильярд» и т.д.;

эстафеты: встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

3.1.4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть: общая характеристика специальных физических качеств и способностей игроков игры бочче. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практическая часть:

упражнения для развития быстроты: по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с

применением беговых упражнений. Бег на время. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом и т.п.). Подвижные игры «Вызов», «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота». «Мяч капитану» и т.д.;

упражнения для развития выносливости: длительный равномерный бег, переменный бег, кроссы 1-2 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью. Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений. Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью;

упражнения для развития ловкости: Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами», «Невод» и т.д.;

упражнения для развития гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» мышц, несущих основную нагрузку в игре;

упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, в длину, тройной, пятерной прыжок, с места и с разбега. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скакалками. Метание набивных мячей весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 м, бег по воде, многоскоки на песке. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби (по упрощенным правилам).

3.1.5. Техническая подготовка

Теоретическая часть: базовые характеристики и особенности формирования двигательных навыков и умений игроков бочче.

Практическая часть:

Техника перемещения игроков бочче: тренировка в принятии стойки у стартовой линии при выполнении броска, различные способы перемещения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки.

Индивидуальные технические приемы введения шара в игру:

способы введения шара в игру одним из способов. Шар можно брать хватом сверху или хватом снизу, но бросок должен выполняться снизу, т.е. в момент броска шар должен быть ниже талии. В бочче применяется три вида бросков: катать мячи - ПУНТО; разбивать, сбивать, ударять с шумом - РАФФА; кидать сверху - вперед, чтобы замедлить ход бочче - ВОЛО.

Введение мяча паллино в игру: розыгрыш права начала игры, проведение жеребьевки и определение члена команды, выигравшей право начать игру, бросок паллины, «правило трёх попыток», бросок первого шара, правило «ближайшего шара» с помощью которого определяется последовательность бросков.

Введение шара в игру: введение возможно различными способами - катнуть, бросить, бросить с подскоком, с ударом о борт и т.п., но не за пределы площадки и не пересекая линию броска.

Тактическая подготовка.

Тактические действия (индивидуальные и групповые):

оптимальное расположение игрока перед броском, тактика выбрасывания джек-болла (паллино), индивидуальные тактические действия в игре, командные тактические действия в игре.

Учебные игры бочче: игра в одиночном разряде до определенного количества очков, отработка игровых ситуаций, мини-турнир.

3.1.6. Интегральная подготовка

Теоретическая часть: в арсенале игроков бочче много разнообразных способов введения шара в игру, что требует больших физических затрат и эти броски необходимо выполнять многократно, где воедино слиты техника и тактика, физические, моральные и волевые качества.

Практическая часть: повторение исходного положения, в котором должен стоять игрок, для того чтобы катнуть шар. Тренировка правильного захвата большого шара (бочче), положения руки при броске, катание бочче. Тренировка в катании шаров с разных позиций на стартовой линии в различных направлениях за среднюю линию (по прямой, вправо, влево). Тренировка в подкатывании большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллина стоит посередине средней линии.

3.1.7. Контрольные занятия

Теоретическая часть: методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила выполнения упражнений промежуточной и итоговой аттестации. Анализ личных результатов физической подготовленности. Самостоятельное определение уровня физической подготовки.

Практическая часть: выполнение упражнений по общей физической и специальной подготовке. Участие в опросах по теоретическим вопросам.

3.1.8. Итоговое занятие

Практическая часть: подведение итогов освоения программы базового уровня сложности первого года обучения. Повторение практических навыков: техника владения шаром, катание мяча (шара) между ладонями, подбрасывание мяча (шара) вверх, подбрасывание мяча (шара) вверх с одним хлопком, с двумя хлопками, перекидывание мяча (шара) из одной руки в другую, перекладывание мяча (шара) из одной руки в другую за спиной, бросок и ловля мяча (шара) в парах, тройках.

3.2. Содержание программного материала второго года обучения

3.2.1. Вводное занятие

Теоретическая часть: ознакомление с учебной группой, задачами обучения текущего учебного года. Инструктаж по правилам безопасного поведения во время занятий бочче.

3.2.2. Теоретическая подготовка

Физическая культура как составляющая часть общей культуры человека. Основные сведения о правилах дивизионирования. Характеристика современного состояния развития игры «Бочче» в России и в мире. Питание и его значение. Характеристика спортивного снаряжения: размеры и разметка корта, размеры шаров, способы измерения расстояния между шарами. Правила и тактика игры в бочче: экипировка, жеребьевка, система счета, перерывы и задержки в игре, поведение игроков, неправильное поведение и наказания, основы судейства. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

3.2.3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть:

Физическая подготовка игроков бочче и ее значение как важного фактора укрепления здоровья, повышение функциональных возможностей двигательных качеств. Основные задачи физической подготовки.

Общая физическая подготовка. Краткая характеристика средств физической подготовки в бочче. Значение утренней зарядки, индивидуальных занятий, разминки перед тренировкой и игрой.

Практическая часть: Общеразвивающие упражнения выполняются на месте, в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группой или с партнером. Характер, дозировка и усложнение общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности обучающихся. Ходьба на носках, на пятках; ходьба с различными положениями рук; ходьба по линии, приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги; ходьба с изменением направления; бег с изменением скорости; бег с изменением направления; бег приставными шагами; подскоки на месте; подскоки в движении; широкие прыжки в сторону толчком одной ноги.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Команда «Прямо!»; повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения, лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы, сгибание и разгибание ног, приседания, махи, выпады, подскоки из различных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.

Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты,

перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

Упражнения в парах: с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища. Поднимание на носки, приседания.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами; прыжки в приседе и полу приседе: через короткую и длинную скакалку.

Упражнения с малыми мячами: броски, ловля мячей после

подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену, ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения: Кувырки вперед в группировке из упора присев, после разбега, Длинный кувырок вперед. Длинный кувырок через препятствие (высота 50 см). Кувырки с последующим быстрым вставанием и ускорением в различных направлениях. «Мост» из положения, лежа (мальчики), «мост» из положения, стоя (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения: старт с опорой на одну руку с последующим ускорением; спринтерский бег (30м и 60м), финиширование, эстафетный бег, бег с препятствиями, кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется педагогом).

Прыжковые упражнения: в длину с места и с разбега, тройной прыжок с места и с разбега, пятикратный прыжок с места, прыжки в высоту с места и с разбега, прыжки со скакалкой.

Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность. Метание мяча в цель с 10 м.

Спортивные игры: футбол, бадминтон, баскетбол, пионербол, волейбол. Совершенствование техники в спортивных играх.

Подвижные игры: подвижные игры и упражнения с элементами игры бочке «Кегельбан», «Броски к ориентирам», игры развивающие умение дифференцировать мышечное усилие и направление броска: попадание в «коридор» шириной 1м; попадание в квадрат на расстоянии 5 м (размеры стороны квадрата изменяются от 2 м. до 0.5 м); прокат мяча по линии до джек-болла (палино) на расстоянии 3м., 5м; выбивание джек-болла (паллино) за линию.

Эстафеты: встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

3.2.4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть: развитие систем организма, задействованных в игре с наибольшей нагрузкой, развитие физических способностей, которые могут обеспечить решающие преимущества перед соперниками. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки в течение занятия.

Практическая часть:

упражнения для развития быстроты: ускорения, эстафеты, игры и упражнения, построенные на опережения действий партнера;

развитие скоростно-силовых способностей: прыжки в длину, с места, с разбега, со скакалками, метание набивных мячей, упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами, бег в гору, с резкими остановками, броски мяча на дальность, подвижные игры и т.д.;

развитие выносливости: бег (длинный, равномерный, переменный), кроссы, упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью;

развитие координационных способностей: эстафеты с предметами и без предметов, отработка ранее изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Упражнения в чередовании кувырков и отработка изученных ранее способов остановки, передачи;

упражнения для развития гибкости: с палкой, скакалкой, упражнения с клюшкой, с партнером, маховые движения руками, ногами с большой амплитудой.

3.2.5. Техническая подготовка.

Теоретическая часть: броски шара с различными способами захвата мяча (шара) из различных исходных положений. Необходимо помнить о быстрой утомляемости детей и исходя из этого, упражнения с шарами необходимо чередовать с подвижными играми, спортивными играми по упрощенным правилам, эстафетами.

Практическая часть:

Техника перемещения игроков и владения мячом бочче:

тренировка в принятии стойки у стартовой линии при выполнении броска, подбрасывание шара вверх с одним хлопком, с двумя хлопками, перекладывание шара из одной руки в другую за спиной. Бросок и ловля шара в парах.

Индивидуальные технические приемы: расположение игроков при игре бочче, броски шара из различных исходных положений, с различными способами захвата шара.

Введение мяча паллино в игру: Выбрасывание мяча 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.

Введение шара в игру: упражнения, развивающие умение

дифференцировать мышечное усилие и направление броска: прокатывание шара к паллино по означенной прямой линии, по означенной косой линии, между кеглями, с заданием коснуться кегли справа, слева, постепенно изменяя расстояние; Броски шара к паллино в ограниченной зоне, на ближнем корте, на среднем корте, на дальнем корте, с чередованием ближний, средний, дальний корт.

Тактическая подготовка.

Тактические действия (индивидуальные и групповые): отработка бросков с разборкой игровых моментов с условным соперником, его игровыми возможностями и расположением игроков. Отработка индивидуальных бросков и ударов и актуальность их применения в определенных игровых ситуациях, командные тактические действия в игре.

Учебные игры бочче: подкатывание шара бочче к заданному предмету (на полу расставлены предметы различной формы и цвета, на различном расстоянии от линии выброса), мини-турнир.

3.2.6. Интегральная подготовка

Теоретическая часть: правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами.

Практическая часть: применение средств меняется от преимущественно от общеподготовительных к преимущественно соревновательным. Применяются все средства интегральной подготовки.

3.2.7. Контрольные занятия

Теоретическая часть: методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила выполнения упражнений промежуточной и итоговой аттестации. Анализ личных результатов физической подготовленности.

Практическая часть: выполнение упражнений по общей физической и специальной подготовке. Участие опросах по теоретическим вопросам.

3.2.8. Итоговое занятие.

Практическая часть: подведение итогов освоения программы базового уровня сложности второго года обучения, отработка правил игры в парном разряде, показа сигнальных флажков, судейства на стартовой линии, измерения расстояния между паллино и бочче.

3.3. Содержание программного материала третьего года обучения

3.3.1. Вводное занятие

Теоретическая часть: ознакомление с учебной группой, задачами обучения текущего учебного года. Инструктаж по правилам безопасного поведения на занятиях и во время соревнований в игру бочче.

3.3.2. Теоретическая подготовка:

Участие российских спортсменов в международных соревнованиях различного уровня. Бочче в программе Специальной Олимпиады. Бочче в программе Паралимпийского спорта. Лучшие отечественные и зарубежные команды, тренеры, игроки. Гигиенические знания и навыки. Закаливание, его влияние на повышение работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Режим дня и питание спортсмена

3.3.3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть: важность всесторонней физической

подготовленности игры бочче. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Правила судейства, специальные спортивные термины.

Практическая часть: Общеразвивающие упражнения выполняются на месте, в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группой или с партнером с постепенным их усложнением, увеличением объема и интенсивности выполнения. Характер, дозировка и усложнение общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности обучающихся.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы: строевые приёмы (команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», повороты на месте и расчёт); построения и перестроения: с построениями в одну шеренгу, в колонну, с перестроениями из шеренги в колонну и обратно; передвижения строем (например, передвижение строевым шагом и обычным шагом по определённой траектории); размыкания и смыкания строя. Особые команды для изменения длины шага: «Шире шаг!» и «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!»; для изменения скорости шага: «Чаще шаг!», «Реже шаг!».

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для мышц шеи: динамического характера наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях; статического характера с закреплением головы в определенном положении.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук в упоре лежа с поочередным отведением одной ноги назад; в упоре лежа - передвижение на прямых руках вперед, назад, вправо, влево, махи руками, отведение и приведение, рывки, растягивание рук в стороны с напряженно сцепленными фалангами пальцев (2-3 сек), отдых (2-3 сек).

Упражнения для мышц туловища: в стойке на коленях наклон назад: прямым телом; прогибаясь; садясь на пятки и приближая лопатки к мату; лежа на спине, ноги врозь, вращать прямыми ногами в разные стороны; лежа на спине на мате, сгибаясь, стараться коснуться мата слегка согнутыми ногами за головой; наклон вперед прогнувшись: руки на пояс; в стороны; за голову; вверх; стойке ноги врозь наклоны туловища в разные стороны; из стойки на коленях поочередно сед на правом (левом) бедре: с помощью рук; без помощи рук.

Упражнения для ног: перебрасывание мелких предметов с захватом их пальцами стопы, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба босиком по гимнастической палке (неподвижно закрепленной), поднимание согнутой ноги вперед и возвращение в и.п., сгибание и разгибание поднятой вперед ноги, перенос согнутой ноги вперед и назад между рук со сцепленными пальцами, в упоре лежа поочередное сгибание ног вперед (подтягивая бедро к груди), полуприседания на носках, колени врозь, в стойке ноги врозь пружинистые приседания, из упора присев на левой ноге, правую ногу в сторону на пятку (носок на себя), сменить положение ног (перейти в упор присев на правой левую в сторону на пятку).

Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами: разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны. Повороты туловища с передачей предмета. Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.

Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание стопы в положении стоя и сидя. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения в парах: поочередное сгибание и разгибание рук с сопротивлением в стойке друг напротив друга, ладонями упереться в ладони партнера. Сопротивляться в меру сил партнера; стоя спиной друг к другу, выполняют захват локтями и приседают; в приседе, взявшись за руки, прыжки на месте со сменой положений ног вперед-назад; в положении стоя спиной друг к другу (захват локтями) поочередные наклоны вперед с поднятием партнера; передвижение на руках в упоре лежа с помощью партнера, поддерживающего его за голени.

Упражнения с гантелями: в положении лежа спиной на скамейке (гантели в руках), поднятие и опускание предплечий; в положении лежа спиной на скамейке поднятие прямых рук с гантелями вверх и опускание их вниз перед туловищем (движением вперед); в положении лежа спиной на скамейке (руки в стороны, гантели касаются пола) сведение слегка согнутых рук вертикально скрестно и разведение в и.п.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами; прыжки в приседе и полу приседе: через короткую и длинную скакалку.

Упражнения с малыми мячами: сгибание рук в локтях, касаясь мячом груди, подбрасывание мяча вверх, бросок мяча из-за головы ловя его перед собой, перебрасывание мяча перед грудью из левой руки в правую, лежа на спине, описывать круги мячом, держа его в прямых руках, передача мяча из левой в правую руку, не касаясь мячом туловища, броски мяча вверх толчком руками от груди и небольшим толчком ногами за счет резкого разгибания ног в коленях.

Акробатические упражнения: перекаты назад и вперед в группировке, перекат вперед прогнувшись, перекат вперед прогнувшись из стойки на коленях с опорой на руки, перекат вперед прогнувшись из стойки на коленях без опоры на руки, перекат назад в стойку на лопатках из упора присев, перекаты в сторону, кувырок вперед из упора присев в группировке.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием колен, бег с захлестыванием голени, перекаты с пятки на носок, многоскоки, подскоки, бег на прямых ногах, бег спиной вперед, бег скрестным шагом.

Спортивные игры: совершенствование технико-тактических в спортивных играх пионербол, футбол, бадминтон, настольный теннис.

Подвижные игры: игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию.

Эстафеты: линейные, встречные, круговые средней и большой подвижности, в которых увеличивается количество препятствий до 8-10, используется крупный и мелкий инвентарь и оборудование, вводятся дополнительные движения. Во время выполнения заданий дети сочетают бег с перепрыгиванием, с ведением мяча (одной или двумя руками), броском в корзину и т.д. В играх-эстафетах средней подвижности исходные положения детей могут быть в колонну по одному, по двое, сидя лицом по направлению движения и т.п. Продолжительность игрового задания около 30 сек., повторяется эстафета не более 3 раз. К исходным положениям большой подвижности добавляются - сидя, спиной по направлению движения, лежа на животе и другие. Пульс не должен превышать 140 ударов в минуту и повторять эти задания можно не более 1-2 раз.

3.3.4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть: специальная физическая подготовка осуществляется в процессе выполнения обучающимися упражнений, направленных на развитие глазомера, дифференциацию мышечных усилий при выполнении действий с шаром, развитие пространственной ориентировки, удержание статического и динамического равновесия. Эффективность упражнений достигается при выполнении их не только на тренировках по бочке, но и в повседневной жизни с воспитателями и родителями.

Практическая часть:

упражнения для развития быстроты: скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками; скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках; максимально быстрый подъем и спуск по лестнице с учетом частоты движений.

развитие скоростно-силовых способностей: прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 30-40 м с переходом в ускорение (бег) на ту же дистанцию; приседания с набивными мячами; выпрыгивания на одной или двух ногах с набивными мячами; бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 30-40 м с переходом в ускорение на такую же дистанцию, с ведением и без ведения мяча; броски мяча из приседа прямыми руками с одновременным разгибанием ног и приподниманием на носки; прыжки на месте, выпрямляясь и приседая с мячом на плечах.

развитие выносливости: продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), плавание, игры и игровые упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки.

развитие координационных способностей: соединение, соподчинение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации; сохранение устойчивости позы в статических положениях тела, по ходу выполнения движений; способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменяющимися условиями; способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов); способность к оптимальному согласованию расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент.

упражнения для развития гибкости: активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.); пассивные упражнения на гибкость, выполняемые с помощью партнера; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6—9 с). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения; упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

3.3.5. Техническая подготовка.

Теоретическая часть: разновидности бросков шара в игре бочче атакующий бросок, бросок «рикошет» к паллино, бросок «рикошет» с замещением мяча (шара) соперника. Упражнения с шарами необходимо чередовать с подвижными играми, спортивными играми по упрощенным правилам, эстафетами.

Практическая часть:

Техника перемещения игроков и владения мячом бочче: отработка атакующего броска: броском сбить кеглю, оставив свой шар у линии на ближнем и среднем расстоянии; броском заменить средний шар из трех, поставленных в одну линию, на свой, в ближней, средней и дальней игре; броском выбить чужой шар за линию, оставив свой у линии в ближней, средней и дальней игре; броском подкатить ближе стоящий шар к дальнему в ближней, средней и дальней игре; броском ударить ближе стоящий шар и выбить им дальний за линию в ближней, средней и дальней игре.

Индивидуальные технические приемы: отработка бросков

«рикошет» к паллино: броски шара с отскоком на короткое расстояние в ближней, средней и дальней игре по правой линии; броски шара с отскоком на дальнее расстояние в ближней, средней и дальней игре по правой линии; то же по левой линии.

Введение мяча паллино в игру: выбрасывание паллино, количество мячей у каждого игрока и очередность выбрасывания. Выбрасывание мяча паллино к боковым линиям корта по-прямой, к задней линии корта, к боковым линиям корта по диагонали, в заданную точку.

Введение шара в игру: отработка бросков «рикошет» с замещением шара соперника: броски шара с отскоком на короткое расстояние в ближней, средней и дальней игре по правой линии; броски 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.

Тактическая подготовка.

Тактические действия (индивидуальные и групповые):

индивидуальные броски и удары и актуальность их применения в определенных игровых ситуациях командные тактические действия в игре, определение лучших игроков в ближней игре, средней и дальней. Определение возможных капитанов. Отработка индивидуальных бросков и ударов. Отработка техники блокировки мяча паллино. Игровая практика и анализ игровых ситуаций. Судейская практика.

Учебные игры бочче: упражнения, направленные на развитие и коррекцию эмоционально-волевой сферы и активизацию мышления: выполнение упражнений на фоне усталости, умение найти в двигательном действии ошибку и постараться ее исправить, товарищеские встречи, соревнования.

3.3.6. Интегральная подготовка

Теоретическая часть: правила поведения на занятиях в зале, спортивной площадке, выездных соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами.

Практическая часть: применение средств меняется от преимущественно общеподготовительных к преимущественно соревновательным. Применяются все средства интегральной подготовки.

3.3.7. Контрольные занятия

Теоретическая часть: методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Основные правила спортивной гигиены, правила игры по программам Паралимпийского движения и Специальной Олимпиады, правила выполнения упражнений промежуточной и итоговой аттестации. Анализ личных результатов физической подготовленности.

Практическая часть: выполнение упражнений по общей физической и специальной подготовке. Участие опросах по теоретическим вопросам.

Определять направление броска и свое месторасположение при броске и ожидании; подсчитывать очки и определять победителя, различать судейские жесты.

3.3.8. Итоговое занятие.

Практическая часть: подведение итогов освоения программы базового уровня сложности третьего года обучения, закрепление и обобщение полученных навыков, прослеживание динамики обучения.

4. Специфика организации занятий

Лица с интеллектуальными нарушениями имеют своеобразие системы управления движениями в результате расстройств ее высших иерархических уровней. Для занимающихся с нарушением интеллекта характерно затрудненное формирование всех видов навыков: двигательных, интеллектуальных, сенсорных, поведения и общения.

При построении тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих достижений в спорте. Кроме того, обязательно учитывать сроки, необходимые для достижения результатов.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у занимающихся. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития занимающихся, возрастных стимулов и интересов.

В качестве основного принципа организации тренировочных занятий предполагает принцип постепенности, предусматривающий широкое использование специализированных комплексов и тренировочных заданий, позволяющих подвести учащихся к пониманию сути избранной дисциплины для лиц с нарушением интеллекта.

В этом случае учебный процесс, строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в спорте, ознакомления их с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Общие принципы построения тренировки предполагают сочетание различных форм занятий, видоизменяющихся применительно к конкретным

условиям: уровню подготовленности и составу занимающихся, месту занятий, технической оснащённости и условиями окружающей среды.

Учреждение организует работу с занимающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время учреждения могут открывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Тренировочные занятия проводятся в помещении, оборудованном в соответствии с требованиями к условиям безопасности организации учебно-тренировочного процесса по виду деятельности игра «Бочче».

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бочче-комплект (бочче и ринг)	Комплект	2
2.	Набор шаров для игры на улице	Комплект	3
3.	Сигнальная ракетка	Штук	6
4.	Кегли пластмассовые (набор 6 шт. с мячом)	Штук	2
5.	Шарики различного диаметра и веса	Штук	12
6.	Корзина для мячей	Штук	2
7.	Мяч волейбольный	Штук	2
8.	Мяч теннисный	Штук	10
9.	Мяч футбольный	Штук	3
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	Штук	1
11.	Свисток	Штук	1
12.	Секундомер	Штук	1
13.	Скакалка	Штук	10
14.	Скамейка гимнастическая	Штук	1
16.	Фишки (конусы)	Штук	10
17.	Рулетка	Штук	2
18.	Табло	Штук	1

Список литературы

1. Исаков Э.В. Методические рекомендации. Особенности и специфика выбора вида адаптивного спорта для лиц с инвалидностью / Э.В. Исаков, А.А. Еремина. - Ханты-Мансийск: Новости Югры, 2011. - 111 с.
2. Махов А.С. Проблемы организации физкультурно-спортивной деятельности для детей с синдромом Дауна / А.С. Махов, М.Б. Зубенко // Теория и практика физической культуры. - 2017. - № 4. - С. 14-16.
3. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: Методическое пособие [Текст] / Н. О. Рубцова, В. А. Ильин, Т. И. Ольховая. - М.: РГУФК, 2005. - 296 с.
4. Полевщиков, М.М. БОЧЧЕ официальные правила игры и проведения соревнований Специальной Олимпиады России [Текст] / М.М. Полевщиков. - Москва «Специальная олимпиада России», 2005. - 30 с.

Интернет- ресурсы

1. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс].
URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. URL: <https://paralymp.ru/>
3. Официальный сайт Специальная Олимпиада [Электронный ресурс].
URL: <https://specialolympics.ru/>