

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детско-юношеского творчества»  
Альметьевского муниципального района

«Рассмотрено»  
на заседании  
методического совета  
Протокол № 2  
от 30.11.2016г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**физкультурно-спортивной направленности**

**«В дружбе со спортом»**

Срок реализации 3 года  
Возраст 7-14 лет

Составитель: Архипов В.И.

Педагог дополнительного образования

г. Альметьевск, 2016г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «В дружбе со спортом» разработана для осуществления образовательного процесса педагогами дополнительного образования спортивно-оздоровительного отдела Центра детско-юношеского творчества.

### **Актуальность.**

Содержание, форма и методические особенности позволяют рассматривать подвижную игру в качестве одного из важнейших средств физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья. Это средство при педагогически правильном, оправданном практическом использовании становится эффективным игровым методом коррекции физических недостатков данных школьников. «Игровой метод» предполагает не только какие-либо конкретные подвижные игры, но также и применение методических особенностей игры при выполнении любых физических упражнениях. Такие упражнения, сохраняя свою сущность, приобретают своеобразную игровую окраску, привлекают занимающихся детей эмоциональностью, доступностью, разнообразием, состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегченном виде выполнять элементы изучаемых технических приемов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств, в первую очередь развивают координационные способности. Бочча является новым развивающимся видом спорта для тяжелейших форм детского церебрального паралича, активно воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и национальное самосознание. Регулярные занятия бочча развивают ловкость, реакцию, выносливость, координацию движений, глазомер. Он доступен людям различных возрастов. В бочче традиционно играют на земле или асфальтовых кортах размером приблизительно 20 – 27 метров в длину и 2,5 – 4 метра в ширину, иногда с деревянными бортами вокруг корта высотой около 15 сантиметров. Шары бочче могут быть сделаны из металла или из различных сортов пластика. Шары бочче сферичны и не имеют отверстий.

Есть много вариантов этой игры, с различными правилами и различным числом игроков. Игра может проводиться между двумя людьми или двумя командами. Каждой стороне даётся по 4 шара. В команде может быть до четырёх человек. Есть варианты игры с меняющимся числом игроков и с большим числом команд (при объединении наборов для игры). Матч начинается со жребия, дающего возможность бросить меньший шар, паллино (*pallino*, иногда *boccino*). Иногда паллино устанавливается в отведённом для этого месте. После этого каждая сторона бросает шары по очереди, стараясь, чтобы их шары были как можно ближе к паллино. При этом разрешается выбивать шары противника от паллино. Партия заканчивается, когда все шары брошены. Так же как и правил, существует много способов подсчёта очков по окончании игры. Как правило, наибольшее число очков даётся игроку, чей шар оказался ближе всех к паллино, меньшее число очков даётся игроку, чей шар оказался

дальше ближайшего и. т.д. Обычно наибольшее число очков равно числу участвующих в игре шаров.

**Практическая значимость:** предоставляет возможность создания детского коллектива для социальной адаптации каждого ребенка в условиях социума.

Все занятия проводятся в спортивном зале МБУ ДО «ЦДЮТ»

#### **Нормативно - правовая документация:**

- Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989;
- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепция развития дополнительного образования РФ от 4.09.2014 № 1726-р.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ МО и Н РФ от 29.08.2013 № 1008
- Модельный стандарт качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования. Приказ МО и Н РФ от 20 марта 2014 г. N 1465/14;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- "Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)" (СанПиН 2.4.4.3.3172-14), утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 04.07.2014 №41;
- Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 N 68-ЗРТ "Об образовании";
- «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей МО и Н РФ от 11.12.2006 №06-1844)
- Устав МБУ ДО «ЦДЮТ»;
- локальные акты МБУ ДО «ЦДЮТ», регламентирующие образовательную деятельность;

**ЦЕЛЬ:** Улучшить общее состояние здоровья детей- инвалидов различных категорий через спортивные игры с мячом.

#### **Задачи:**

**Образовательные:** обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков посредством игры в бочче;

- изучение правил игры в бочча.

**Воспитательные:** воспитание мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой, сознательному применению физических упражнений в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности; расширение арсенала средств и методов развития восприятия, внимания, памяти, мышления в сочетании с физическими упражнениями.

**Развивающие:** развитие двигательных (кондиционные и координационные) способностей; повышение результативности выступлений в контрольных тренировках, соревнованиях, улучшение общего состояния здоровья обучающихся.

**Возраст обучающихся:** 7-14 лет

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований, в учебно-тренировочных группах и группах спортивного мастерства при обучении игре бочча, результаты выступлений спортсменов в соревнованиях различного уровня.

<b>Этап многолетней подготовки</b>	<b>Длительность этапа</b>	<b>Преимущественная направленность тренировки</b>	<b>Группа, год обучения</b>
Этап предварительной подготовки	1 год	Укрепление здоровья и улучшения физического развития. Овладение основами техники выполнения физических упражнений. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе применения элементов других игровых видов спорта. Привитие интереса к занятиям спортом. Воспитание волевых качеств.	Группа начальной подготовки
Этап углубленной подготовки	2 и 3 год	Достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности. Овладение основами техники. Воспитание основных физических качеств. Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. Определение спортивных задатков и	Продолжающие группы

		способностей. Уточнение спортивной классификации. Совершенствование техники. Воспитание специальных физических качеств. Повышение уровня функциональной подготовленности. Накопление соревновательного опыта.	
--	--	--	--

Срок реализации программы – 3 года обучения.

1 год - этап предварительной подготовки.

2 год - этап начальной спортивной специализации.

3 год - этап начальной спортивной специализации.

Программа «В дружбе со спортом» рассчитана на 144 часа 1 года обучения (2 раза в неделю по 2 часа) и 2, 3 года обучения 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов).

### Ожидаемые результаты:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Бочча – 1 год реализации программы	
Координация	Броски мяча в установленную цель, 12 попыток (количество мячей, попавших в цель, не менее 5)
Выносливость	Броски 12 мячей на установленное расстояние с учетом времени (не более 5 мин)
	Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток (не менее 7 успешных)
Техническое мастерство	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м (не менее 5 попаданий из 12 попыток на каждом расстоянии)
	Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, ближние, по границам площадки (не менее 5 попаданий из 12 попыток в каждую из точек)
II, III год реализации программы	
Координация	Броски мяча в установленную цель, 12 попыток (количество мячей, попавших в цель, не менее 6)

	Занятие исходного положения в боксе с учетом времени (не более 1 мин)
	Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток (не менее 9 успешных)
Выносливость	Броски 12 мячей на установленное расстояние с учетом времени (более 5 мин)
	Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток (не менее 9 успешных)
Техническое мастерство	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7, 10 м (не менее 6 попаданий из 12 попыток на каждом расстоянии)
	Броски мяча на точность в определенные точки площадки: дальние, средние, ближние по диагонали, по границам площадки (не менее 6 попаданий из 12 попыток в каждую из точек)

## Учебный план занятий 1 года обучения

№	Тема занятий	Практические занятия	Теория	Количество часов
1	Введение в занятие. Общие понятия. Техника безопасности		2	2
2	Виды бросков	Тренировочное занятие		8
3	Первый мяч	Тренировочное занятие		8
4	Гард (блокировка, защита)	Тренировочное занятие		8
5	Разбивка	Тренировочное занятие		8
6	Замещение	Тренировочное занятие		8
7	Пробивка	Тренировочное занятие		8
8	Ворота (гейт)	Тренировочное занятие		8
9	Своячок	Тренировочное занятие		6
10	Джек на кресте (Тай-брек)	Тренировочное занятие		6
11	Карамболь	Тренировочное занятие		6
12	Замещение	Тренировочное занятие		6
13	Рикошет	Тренировочное занятие		6
14	Пойнтер, точное размещение мяча	Тренировочное занятие		6
15	Шустер	Тренировочное занятие		6
16	Тыковка	Тренировочное занятие		8
17	Ближняя игра	Тренировочное занятие		10

18	Средняя игра	Тренировочное занятие		10
19	Дальняя игра	Тренировочное занятие		10
20	Тестирование и участие в соревнованиях	Тренировочное занятие		6
				144

### Учебный план занятий 2 года обучения

№	Тема занятий	Практические занятия	Теория	Количество часов
1	Введение в занятие. Общие понятия, Техника безопасности		2	2
2	Виды бросков	Тренировочное занятие		10
3	Первый мяч	Тренировочное занятие		10
4	Гард (блокировка, защита)	Тренировочное занятие		10
5	Разбивка	Тренировочное занятие		10
6	Замещение	Тренировочное занятие		10
7	Пробивка	Тренировочное занятие		10
8	Ворота (гейт)	Тренировочное занятие		10
9	Своячок	Тренировочное занятие		8
10	Джек на кресте (Тай-брек)	Тренировочное занятие		8
11	Карамболь	Тренировочное занятие		8
12	Замещение	Тренировочное занятие		8
13	Рикошет	Тренировочное занятие		8
14	Пойнтер, точное размещение мяча	Тренировочное занятие		8



15	Шустер	Тренировочное занятие		8
16	Тыковка	Тренировочное занятие		8
17	Ближняя игра	Тренировочное занятие		22
18	Средняя игра	Тренировочное занятие		22
19	Дальняя игра	Тренировочное занятие		20
20	Тестирование и участие в соревнованиях	Тренировочное занятие		8
				216

### Учебный план занятий 3 года обучения

№	Тема занятий	Практические занятия	Теория	Количество часов
1	Введение в занятие. Общие понятия, Техника безопасности		2	2
2	Виды бросков	Тренировочное занятие		10
3	Первый мяч	Тренировочное занятие		10
4	Гард (блокировка, защита)	Тренировочное занятие		10
5	Разбивка	Тренировочное занятие		10
6	Замещение	Тренировочное занятие		10
7	Пробивка	Тренировочное занятие		10
8	Ворота (гейт)	Тренировочное занятие		10
9	Своячек	Тренировочное занятие		8
10	Джек на кресте (Тай-брек)	Тренировочное занятие		8
11	Карамболь	Тренировочное занятие		8

12	Замещение	Тренировочное занятие		8
13	Рикошет	Тренировочное занятие		8
14	Пойнтер, точное размещение мяча	Тренировочное занятие		8
15	Шустер	Тренировочное занятие		8
16	Тыковка	Тренировочное занятие		10
17	Ближняя игра	Тренировочное занятие		22
18	Средняя игра	Тренировочное занятие		20
19	Дальняя игра	Тренировочное занятие		20
20	Тестирование и участие в соревнованиях	Тренировочное занятие		8
				216

## УЧЕБНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

За ня ти я	Изучаемый раздел тема учебного материала	Количе ство часов	Дата проведения		Планируемые результаты			Контрольно - измеритель ные материалы
			Плани рован о	факти ческо е	Знания	умения	навыки	
1	Вводная часть	2 ч	15.09		Правила поведения в спорт зале и спортивных площадках	Ответственно относиться к занятиям	Личная гигиена	беседа
2	Виды бросков	8	20.09 22.09 27.09 29.09		Броски снизу и сверху	Попадать в заданные точки	Броски не рабочей рукой и ногой	Специальная физическая подготовка
3	Первый мяч	8	04.10 06.10 11.10 13.10		Упражнения на глазомер с горизонтальной блокировкой	Попадать в заданные точки	Броски не рабочей рукой ногой	Общая и специальная физическая подготовка

4	Гард (блокировка защита)	8	18.10 20.10 25.10 27.10		Ближняя блокировка коронной точки	Блокировка мячей противника	Броски не рабочей рукой ногой	Попадание в заданные зоны
5	Разбивка	8	01.11 03.11 08.11 10.11		Разбивка мячей противника	Выбрать правильный угол вылета мяча	Броски не рабочей рукой ногой	Разбить зоны защиты соперников
6	Замещение	8	15.11 17.11 22.11 24.11		Замещение мяча противника зоны	Четко и грамотно выполнить броски	Броски не рабочей рукой ногой	Оцениваетс я на средних и дальних зонах
7	Пробивка	8	29.11 01.12 06.12 08.12		Знать правильное расположение зон скорость полета мяча и расстояние	четко и грамотно выполнить броски	Броски не рабочей рукой ногой	Оцениваетс я по количеству выбитых мячей противника
8	Ворота (гейт)	6	13.12 15.12 20.12		Знать правильное расположение зон скорость полета мяча и расстояние	четко и грамотно выполнить броски	Броски не рабочей рукой ногой	Оценка по дальним зонам Е. Ж. б зон

9	Джек на кресте (тай-брек)	6	22.12 27.12 29.12		Знать правильное расположение зон скорость полета мяча и расстояние	четко и грамотно выполнить броски	Броски не рабочей рукой ногой	Оцениваетс я точность попадания до 10 см
10	Своячок - рикошет	6	10.01 12.01 17.01		Знать правильное расположение зон скорость полета мяча и расстояние	четко и грамотно выполнить броски	Броски не рабочей рукой ногой	По выбору участника любым способам в любимых зонах
11	Карамболь	6	19.01 24.01 26.01		Знать правильное расположение зон скорость полета мяча и расстояние	Упражнения «карамболь» 6х6 4-6 подходов	Броски не рабочей рукой ногой	Бросок двух своих мячей к Джек болу
12	Замещение	6	31.01 02.02 07.02		Знать правильное расположение зон скорость полета мяча и расстояние	Верхние броски с нерабочей рукой с блокировкой Выброс мяча по прямой	Броски не рабочей рукой ногой	Оцениваетс я на дальних и средних зонах
13	Рикошет	6	09.02 14.02 16.02		Знать правильное расположение зон скорость полете	Упражнение блокировка ближняя .	Броски не рабочей рукой ногой	Выполняетс я по выбору участника

			21.02 23.02		А мяча и расстояние	блокировка средняя. И блокировка дальняя		любым способом в любимых зонах
14	Поинтер, точное размещение мяча	6	21.02 23.02. 28.02		Знать правильное расположение зон скорость полета мяча и расстояние	Упражнение солдатик и упражнение ворота	Броски не рабочей рукой ногой	Поочередно е точное выполнение бросков по зонам 3.4. по 12 зонам корта.
15	Шутер	6	02.03 07.03 09.03		Командная игра	Упражнение ближний гарден	Броски не рабочей рукой ногой	Выполняется по выбору участника любым способом в любимых зонах
16	Тыковка	8	14.03 16.03 21.03		Броски по восходящей траектории полета	Выполнить максимальное количество бросков за короткий промежуток времени	Броски не рабочей рукой ногой	6 зон выполняется по выбору, бросок выполняется после

								разминки пять минут оценка 6 мячей 2 попытки, оценка лучшей серии
17	Ближняя игра	10	23.03 28.03 30.03		Ближняя блокировка коронной точки	Иметь хороший глазомер и развивать техническое мастерство	Броски не рабочей рукой ногой	Индивидуал ьные игры на ближний угол
18	Средняя игра	10	04.04 06.04 11.04 13.04 18.04		Средняя блокировка коронной точки	Развивать координационн ые способности и чувство мяча	Броски не рабочей рукой ногой	Индивидуал ьные игры на ближний угол
19	Дальняя игра	10	20.04 25.04 27.04 02.05 04.05		Дальняя блокировка коронной точки	Иметь хорошую специальную выносливость для выполнения дальних	Броски не рабочей рукой ногой	Индивидуал ьные игры на дальний угол





№	учебного материала	часов	Планирован	Фактически	Знания	Умения	Навыки	измерительные материалы
1	Вводная часть	2 ч	02.09		Правила поведения в спорт зале	Ответственно относиться к занятиям	Личная гигиена	Беседа
2	Виды бросков	10	05.09 07.09 09.09 12.09 14.09		Броски и низу и сверху	Попадать в заданные точки	Броски не рабочей рукой и ногой	Специальная физическая подготовка
3	Первый мяч	10	16.09 19.09 21.09 23.09 26.09		Упражнения на глазомер горизонталь с блокировкой	Попадать в заданные точки	Броски не рабочей рукой ногой	Общая и специальная физическая подготовка
4	Гард (блокировка защита)	10	28.09 30.09 03.10 05.10 07.10		Ближняя блокировка коронной точки	Блокировка мячей противника	Броски не рабочей рукой ногой	Попадание в заданные зоны

5	Разбивка	10	07.10 10.10 12.10 14.10 17.10		Разбивка мячей противника	Выбрать правильный угол вылета мяча	Броски не рабочей рукой ногой	Разбить зоны защиты соперников
6	Замещение	10	19.10 21.10 24.10 26.10 28.10		Замещение мяча противника зоны	Четко и грамотно выполнить броски	Броски не рабочей рукой ногой	Оценивается на средних и дальних зонах
7	Пробивка	10	31.10 02.11 04.11 07.11 09.11		Знать правильное расположение зон скорость полета мяча и расстояние	четко и грамотно выполнить броски	Броски не рабочей рукой ногой	Оценивается по количеству выбитых мячей противника
8	Ворота (гейт)	10	11.11 14.11 16.11. 18.11 21.11		Знать правильное расположение зон скорость полета мяча и расстояние	четко и грамотно выполнить броски	Броски не рабочей рукой ногой	Оценка по дальним зонам Е. Ж. 6 зон

9	Джек на кресте (тай-брек)	8	23.11 25.11 28.11 30.11		Знать правильное расположение зон скорость полета мяча и расстояние	четко и грамотно выполнить броски	Броски не рабочей рукой ногой	Оцениваетс я точность попадания до 10 см
10	Своячок - рикошет	8	02.12 05.12 07.12 09.12		Знать правильное расположение зон скорость полета мяча и расстояние	четко и грамотно выполнить броски	Броски не рабочей рукой ногой	По выбору участника любым способам в любимых зонах
11	Карамболь	8	12.12 14.12 16.12 19.12		Знать правильное расположение зон скорость полета мяча и расстояние	Упражнения «корамболь» 6х6 4-6 подходов	Броски не рабочей рукой ногой	Бросок двух своих мячей к Джек болу
12	Замещение	8	21.12 23.12 26.12 28.12		Знать правильное расположение зон скорость полета мяча и расстояние	Верхние броски с нерабочей рукой с блокировкой Быброс мяча по прямой	Броски не рабочей рукой ногой	Оцениваетс я на дальних и средних зонах

13	Рикошет	8	30.12 09.01 11.01 13.01		Знать правильное расположение зон скорость полета мяча и расстояние	Упражнение блокировка ближняя . блокировка средняя. И блокировка дальняя	Броски не рабочей рукой ногой	Выполняется по выбору участника любым способом в любимых зонах
14	Поинтер, точное размещение мяча	8	16.01 18.01 20.01 23.01		Знать правильное расположение зон скорость полета мяча и расстояние	Упражнение солдатик и упражнение ворота	Броски не рабочей рукой ногой	Поочередное точное выполнение бросков по зонам 3.4. по 12 зонам корта.
15	Шутер	8	25.01 27.01 30.01 01.02		Командная игра	Упражнение ближний гарден	Броски не рабочей рукой ногой	Выполняется по выбору участника любым способом в любимых зонах

16	Тыковка	8	03.02 06.02 08.02 10.02		Броски по восходящей траектории полета	Выполнить максимальное количество бросков за короткий промежуток времени	Броски не рабочей рукой ногой	6 зон выполняется по выбору бросок выполняется после разминки пять минут оценка 6 мячей 2 попытки, оценка лучшей серии
17	Ближняя игра	24	13.02 15.02 17.02 20.02 22.02 24.02 27.02 01.03 03.03 06.03 08.03		Ближняя блокировка коронной точки	Иметь хороший глазомер и и развивать техническое мастерство	Броски не рабочей рукой ногой	Индивидуальные игры на ближний угол

			10.03					
18	Средняя игра	24	13.03 15.03 17.03 20.03 22.03 24.03 27.03 29.03 31.03 03.04 05.04 07.04		Средняя блокировка коронной точки	Развивать координационн ые способности и чувство мяча	Броски не рабочей рукой ногой	Индивидуал ьные игры на ближний угол
19	Дальняя игра	24	10.04 12.04 14.04 17.04 19.04 21.04 21.04 24.04 26.04 28.04 03.05		Дальняя блокировка коронной точки	Иметь хорошую специальную выносливость для выполнения дальних бросков	Броски не рабочей рукой ногой	Индивидуал ьные игры на дальний угол

			05.05					
20	Тестирование и участие в соревнованиях	8	08.05 10.05 12.05 15.05		Знать правила игры в Бочча , тактику игры	Владеть техникой игры в бочча	Участие по всем принятым правилам	Показать лучший результаты и выполнить контрольные нормативы

### Список используемой литературы:

1. Адаптивная физическая культура. /электронная версия журнала. URL: <http://www.afkonline.ru/biblio.html> П
2. Комплексная реабилитация инвалидов. Учебное пособие для вузов / Т. В. Зозуля, Е. Г. Свистунова, В. В. Чешихина и др. - М.: Академия, 2005.- 302 с.
3. Комплексная реабилитация больных и инвалидов. Учебно- методическое пособие / С. Б. Нарзулаев и др.; Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО ТГПУ. – Томск: ТГПУ, 2006.-163 с.
4. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов. Учебное пособие для вузов / В. А. Лисовский, С. П. Евсеев, В. Ю. Голофеевский, А. Н. Мироненко; под ред. С. П. Евсеева. – Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2004.- 318 с.
5. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура. Учеб.для высш. учеб. заведений / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т.С. Гарасева и др. ; под ред. С. Н. Попова. - М.: Академия, 2004. - 416 с.
6. Попов, С. Н. Физическая реабилитация. Учеб.для высш. учеб. заведений / С. Н. Попов ; под ред. С. Н. Попова. - Изд. 2-е, испр. и доп. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 608 с.