

**Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
самарской области «Областной детско-юношеский центр развития
физической культуры и спорта»**

Рассмотрена и утверждена
на педагогическом совете
Протокол
№ 2 от 20.06 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 19 от 20.06. 2024
Директор ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС
Ю.Г. Ромашкина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Бочча»**

Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Разработчики программы:
педагог дополнительного образования
Мещерякова С.М.

г. Самара, 2024

Аннотация к программе

Статус программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бочча»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Цель программы	развитие двигательных способностей обучающихся с ограниченными физическими возможностями здоровья средствами и методами игры бочча. Воспитание привычки к активным занятиям физическими упражнениями и достижение спортивных результатов. Социальная адаптация занимающихся через совместную игровую деятельность.
Контингент обучающихся	8 - 18 лет
Продолжительность реализации программы	1 год
Режим занятий	Занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Одно занятие не может быть менее одного часа и не более двух академических часов.
Форма организации процесса обучения	очная, фронтальная
Краткое содержание	Бочча единственная спортивная игра, в которую могут играть учащиеся с тяжелыми и множественными нарушениями развития. В связи с тем, что рекомендованных для использования программ дополнительного образования для обучения игре бочча отсутствуют, то проблема разработки, апробации и внедрения крайне актуальна. Занятия формируют знания, умения и практические навыки для развития жизненной компетенции, способствуют формированию здорового образа жизни, привычки к сознательным занятиям физическими упражнениями, желание общаться и проявлять свою индивидуальность. Через занятия по программе дети с нарушениями в развитии и заболеваниями опорно-двигательного аппарата приобщаются к участию в общественной жизни, соревнуются и общаются со сверстниками из других городов и стран, гармонично развиваются в обществе здоровых людей, проявляя свою компетентность.
Ожидаемый результат	Планируемые результаты освоения программы включают качества обучающихся, которые они приобретут и разовьют в результате освоения программы, подготовят их к жизни в обществе: -выполнять основные игровые упражнения необходимые для игры в «Бочча»; -выполнять общеподготовительные упражнения, направленные на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и энергетического обмена; -выполнять подготовительные упражнения в игре; -соблюдать правила по «Бочча»; -выполнять контрольные нормативы и упражнения.

Содержание.

1. Пояснительная записка	4
2. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания программы	7
3. Содержание программы	11
4. Ресурсное обеспечение программы	15
5. Контроль и оценка освоения программы	21
6. Литература	24
7. Приложения	26

Пояснительная записка

Бочча — Паралимпийский вид спорта. Это спортивная игра на точность, принадлежащая к семье игр с мячом, близкая к боулингу, петанку и боулзу, имеющих общие истоки в античных играх распространенных на территории Римской империи. Впервые была включена в программу VII Паралимпийских летних игр 1984 года.

Она является активно развивающимся видом спорта для игроков с тяжелейшим формами поражения центральной нервной системы и травмами позвоночника, воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и самосознание. Регулярные занятия бочча развивают ловкость, точность, выносливость, координацию движений, а также помогают тактически мыслить. Бочча не травмотичный вид спорта, доступна для каждого в качестве примера здорового образа жизни и организации досуга.

В России бочча начала развиваться с 2009 года, в этом же году был проведен первый чемпионат России, в котором приняло участие 63 спортсмена из 18 регионов страны. С каждым годом количество спортсменов увеличивалось и на чемпионате России 2017 года участвовали уже 110 спортсменов из 25 регионов. Более 40 субъектов Российской Федерации развивают бочча, не только как спорт высших достижений, но и как массовый вид спорта для всех слоев населения.

При разработке программ использованы современные тенденции развития бочча, передовой опыт обучения и тренировок игроков, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Программа «Бочча» (далее Программа) — имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы в том, что Бочча единственная спортивная игра, в которую могут играть учащиеся с тяжелыми и множественными нарушениями развития. В связи с тем, что рекомендованных для использования программ дополнительного образования для обучения игре бочча отсутствуют, то проблема разработки, апробации и внедрения крайне актуальна.

Занятия формируют знания, умения и практические навыки для развития жизненной компетенции, способствуют формированию здорового образа жизни, привычки к сознательным занятиям физическими упражнениями, желание общаться и проявлять свою индивидуальность.

Через занятия по программе дети с нарушениями в развитии и заболеваниями опорно-двигательного аппарата приобщаются к участию в общественной жизни, соревнуются и общаются со сверстниками из других городов и стран, гармонично развиваются в обществе здоровых людей, проявляя свою компетентность.

Педагогическая целесообразность программы в том, что она даёт возможность каждому учащемуся с ОВЗ, не зависимо от уровня физической подготовленности, овладеть навыками игры.

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

Занятия игрой бочча способствуют развитию таких качеств, как точность, меткость, координация движений, специальная выносливость, умение оценить сложившуюся на площадке обстановку и правильно выполнить бросок мяча, что в свою очередь влияет на интеллектуальное и речевое развитие ребёнка. Занятия бочче оказывают положительное успокаивающее действие на нервную систему ребёнка, являясь источником положительных эмоций.

Новизна программы в том, что она позволяет решать проблему дополнительного образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ). Обучение, воспитание таких обучающихся представляет малоизученную и труднейшую проблему, которая находится в стадии разработки. Но уже сейчас она может и должна реализовываться в специальных (коррекционных) учреждениях.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения большего количества обучающихся в формы физкультурно-спортивной деятельности.

Цель программы — развитие двигательных способностей обучающихся с ограниченными физическими возможностями здоровья средствами и методами игры в бочча. Воспитание привычки к активным занятиям физическими упражнениями и достижение спортивных результатов. Социальная адаптация занимающихся через совместную игровую деятельность.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить занимающихся основным двигательным действиям игры бочча;
- создать представление о спортивной терминологии, классификации игроков, правилах соревнований, жестах судей;
- содействовать формированию основных двигательных умений и навыков при выполнении технических приёмов;
- содействовать формированию знаний о тактических действиях в личных и командных соревнованиях.

Развивающие:

- содействовать развитию координационных способностей, общей и специальной выносливости, меткости и точности при выполнении бросков мяча, общей физической и специальной подготовки;
- содействовать развитию логического мышления, умственных способностей, умению координировать свои действия в игре (тактические действия);
- содействовать развитию предметно-манипуляционной деятельности рук, зрительно-моторной координации, мышечно-суставного чувства;
- содействовать развитию индивидуальных способностей, учитывая ограниченные физические возможности каждого обучающегося.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию решительности, организованности, личной ответственности, трудолюбию, дисциплинированности у обучающихся;
- способствовать воспитанию чувства взаимопомощи и взаимной поддержки в коллективе;
- способствовать воспитанию привычки чёткой продуманности;
- способствовать воспитанию способности к эмоциональной отзывчивости и сопереживанию;
- способствовать воспитанию понимания значимости здорового образа жизни и гармонии тела.

По окончании обучения обучающиеся будут:

знать:

- историю развития «Бочча»;
- представление о роли физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- основы здорового питания, личной гигиены и правил организации режима дня;
- основными правилами соревнований по «Бочча»;
- влияния физических упражнений на умственную и физическую работоспособность человека;
- правила безопасности во время занятий физической культурой;
- терминологию «Бочча»;
- начальные правила эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной формы.

уметь:

- выполнять основные двигательные действия необходимые в «Бочча»;
- выполнять общеподготовительные упражнения, направленные на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и энергетического обмена;
- выполнять технические приемы в игре бочча;
- соблюдать правила по «Бочча»;
- выполнять контрольные нормативы и упражнения.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте детей от 8 до 18 лет, независимо от уровня физической подготовленности и развития физических качеств.

Группы формируются из вновь зачисляемых обучающихся в учреждение, желающих заниматься по программе «Бочча».

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в
-----------------	--------	--	--	---	--

					академических часов
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	6	10-12	15	6

Основными формами проведения занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях по бочча;
- дистанционная работа по индивидуальным планам подготовки и через мессенджеры и социальные сети.

Наполняемость учебной группы– 10-12 человек.

Режим работы: занятия проводятся три раза в неделю по два часа, согласна утвержденного расписания.

Возрастная группа	Примерный возраст обучающихся (лет)	Недельная нагрузка	Допустимые режимы занятий	Количество учебных недель	Итого часов в год	Всего за период обучения
1	8-13	6	2x2x2	36	216	216
2	14-18	6	2x2x2	36	216	216

Срок реализации программы: 1 год, 216 часов на весь период обучения.

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные и индивидуальные особенности занимающихся и распределён по ступеням обучения:

1 возрастная группа — для учащихся 8-13 лет (особенностью занятий с детьми этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий, или высокий уровень физической подготовки);

2 возрастная группа — для учащихся 14-18 лет (в работе с обучающимися этого возраста рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений. Заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленности).

2. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания программы.

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация

детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачами воспитания по программе являются:

- способствовать воспитанию решительности, организованности, личной ответственности, трудолюбию, дисциплинированности у обучающихся, через формирование и развитие личностных отношений к занятиям и ведению здорового образа жизни;

- способствовать воспитанию чувства взаимопомощи и взаимной поддержки в коллективе, через приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;

- способствовать воспитанию привычки чёткой продуманности;

- способствовать воспитанию способности к эмоциональной отзывчивости и сопереживанию;

- способствовать воспитанию понимания значимости здорового образа жизни через поддержку и развитие среды воспитания детей, условий безопасности, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Ценностно-целевую основу воспитания детей составляют целевые ориентиры воспитания, как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- воспитание у обучающихся гражданского патриотизма, осознания единства народа России и Российским государством через историю настоящего, прошлого и будущего;

- воспитание готовности к защите Родины, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского общества, сохранять и защищать историческую правду;

- деятельно-ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности традиционных духовно-нравственных ценностей народов России с учётом личного мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения, неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;

- установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;

- ориентации на создание устойчивой семьи на основе традиционных семейных ценностей народов России, понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности;

- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

- уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;

- ориентации на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества;

- опыта социально значимой деятельности в волонтерском движении физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей.

Основной целевой ориентир воспитания заданный «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» направлен на воспитание, формирование:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения;

- культуры самоконтроля своего физического состояния;

- стремления к соблюдению норм спортивной этики;

- уважения к старшим, наставникам;

- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;

- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений. Ключевой формой воспитания детей при

реализации программы является организация их взаимодействия на занятиях, в выполнении совместных упражнениях, в подготовке и проведении мероприятий с участием родителей (законных представителей), выступлениях на соревнованиях.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);

- метод упражнений (приучения);

- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);

- метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности объединения на месте реализации программы в учреждении дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках. Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями в коллективе детей друг с другом, их отношением к педагогам, к выполнению самостоятельных заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся, оценивая, что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных

План воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки проведения	Форма	Практический результат и информационный продукт
-------	-------------------------------	------------------	-------	---

1.	Спортивный праздник «Мама, папа, я – единая семья», посвященный Дню народного единства	4.11. на уровне объединения (совместное с родителями)	Фото и видеоматериалы.
2.	День спорта. Мастер класс от спортсменов выпускников	16.11. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
3.	День Конституции Российской Федерации. Викторина на знание прав человека	12.12. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
4.	Новогодний турнир	25.12. на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы.
5.	День Защитника Отечества. Разговоры о важном.	23.02. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
6.	Международный женский день 8 марта. Разговоры о важном	08.03. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
7.	День Космонавтики. Товарищеская встреча по бочка посвященная Дню Космонавтики. Викторина знаний	12.04. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
8.	День Победы в Великой Отечественной войне. Турнир, посвященный Дню победы. Разговоры о важном.	9.05. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
9.	День защиты Детей. Спортивная игровая программа для детей.	1.06. на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план.

Программа реализуется на протяжении всего календарного года. Годовой план составляет 36 недель учебно-тренировочных занятий в течении года.

Учебно-тренировочные занятия в группе обучающихся проводятся три раза в неделю по 2 часа для обучающихся всех возрастов. Учебный час академический (1 час — 45 мин.).

Учебно-тематический план ДООП «Бочка».

1 возрастная группа (функциональная группа II-III)

№ п/ п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	11	11		
2	ОФП	66	1	65	диагностика
3	СФП	33	1	32	диагностика
4	Техническая подготовка	56	1	55	диагностика
5	Тактическая подготовка	28	2	26	диагностика
6	Интегральная/психологическая подготовка	19	1	18	диагностика
7	Контрольные упражнения	3	1	2	аттестация промежуточная / итоговая
	Итого	216	18	198	

2 возрастная группа (функциональная группа II-III)

№ п/ п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	11	11		
2	ОФП	59	1	58	диагностика
3	СФП	40	1	39	диагностика
4	Техническая подготовка	50	1	49	диагностика
5	Тактическая подготовка	34	2	32	диагностика
6	Интегральная/психологическая подготовка	19	1	18	диагностика
7	Контрольные упражнения	3	1	2	аттестация промежуточная / итоговая
	Итого	216	18	198	

1 возрастная группа (функциональная группа I)

№ п/ п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	14	14		
2	ОФП	51	2	49	диагностика
3	СФП	37	2	35	диагностика
4	Техническая подготовка	63	1	62	диагностика
5	Тактическая подготовка	27	2	25	диагностика

6	Интегральная/психологическая подготовка	21	1	20	диагностика
7	Контрольные упражнения	3	1	2	аттестация промежуточная / итоговая
	Итого	216	23	193	

2 возрастная группа (функциональная группа I)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	14	14		
2	ОФП	47	2	45	диагностика
3	СФП	34	2	32	диагностика
4	Техническая подготовка	63	1	62	диагностика
5	Тактическая подготовка	34	2	32	диагностика
6	Интегральная/психологическая подготовка	21	1	20	диагностика
7	Контрольные упражнения	3	1	2	аттестация промежуточная / итоговая
	Итого	216	23	193	

Теоретическая подготовка

Разделы теоретической подготовки:

- Тема 1. Техника безопасности на занятиях;
- Тема 2. Специальная форма (костюм, обувь, принадлежности и др.);
- Тема 3. Правила поведения в спортивном зале;
- Тема 4. Физическая культура и спорт в России;
- Тема 5. АФК как составная часть физической культуры;
- Тема 6. Адаптивный спорт и его виды;
- Тема 7. История возникновения бочча;
- Тема 8. Развитие игры бочча в мире и России;
- Тема 9. Бочча – Параолимпийский вид спорта;
- Тема 10. Оборудование для игры в бочча.

Практика. Просмотр и обсуждение видеозаписей, презентаций; разбор правил игры.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годового цикла тренировки.

Общая физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для эффективного освоения специальных игровых умений и навыков.

Теория:

Комплекс ОРУ без предмета и.п. сидя для мышц рук, туловища, ног.

Практика:

Для мышц шеи – наклоны и повороты головы вправо, влево, вперёд до касания подбородком груди.

Для мышц плечевого пояса и рук – сжимание и разжимание пальцев, круговые вращения в лучезапястных суставах, поднимание и опускание плеч.

Для мышц туловища – повороты туловища направо и налево.

Для мышц ног – имитация ходьбы на месте, активное растирание руками бёдер.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) является педагогическим процессом, направленным на воспитание комплексных двигательных способностей, а также избирательное развитие мышечных групп, обеспечивающих тренировочную и соревновательную деятельность в избранном виде спорта.

Теория: Развитие основных двигательных качеств: выносливости.

Практика. Специальные упражнения, направленные на повышение уровня основных двигательных качеств: выносливости, координационных способностей, силы.

Техническая подготовка

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Изучение конкретного двигательного действия или приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся – важнейшее условие совершенствования технического мастерства обучающегося.

Тактическая подготовка

1. Теория:

- Обучение основным положениям тела;
- Обучение нахождению своего места на корте;
- Обучение передвижению в игре бочча;
- Обучение выбору направления для выполнения броска;
- Обучение хвату мяча;
- Обучение технике выполнения броска мяча способом:
 - 1) сверху из-за головы;
 - 2) снизу из-за колеса;
- Обучение выстраиванию жёлоба для выполнения броска;
- Обучение расположению мяча в жёлобе.

Практика. Выполнение основных технико-тактических действий самостоятельно или с помощью ассистента.

Восстановительные мероприятия

Основными средствами восстановления на спортивно-оздоровительном этапе являются педагогические (методические) средства восстановления.

Педагогические средства следует считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективными медико-биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

Педагогические (методические) средства восстановления базируются на грамотной организации и построении процесса обучения и включают:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо и макроциклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена;
- введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия;
- создание эмоционального фона тренировки;
- грамотно подобранное содержание разминки и заключительной части занятия;
- использование активного отдыха и расслабления.

Психологические и медико-биологические средства восстановления применяются только по назначению специалистов данного направления.

3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы

Игроки бочча делятся на четыре класса. ВС1, ВС2 и ВС3 - для игроков с ДЦП, ВС4 - для игроков с другими неврологическими отклонениями, имеющими сходный с ДЦП эффект (мышечная дистрофия, мозговая травма и т.п.).

ВС1 - игроки с ДЦП гиперкинезной формой, двигательными дисфункциями всех конечностей. Игроки этого класса вбрасывают мяч в игру рукой или ногой. Они могут пользоваться помощью ассистента, который стоит за спиной играющего, за пределами площадки. Помощь заключается в корректировке положения коляски игрока и в подаче ему мячей, когда это необходимо.

ВС2 - игроки с ДЦП локомоторными нарушениями с бедными динамическими функциями особенно верхние конечности. Игроки этого класса вбрасывают мяч рукой. Помощь ассистента не предусмотрена.

ВС3 - Игроки ДЦП этого класса имеют тяжелую форму нарушения двигательных функций всех четырех конечностей. Для вбрасывания мяча на корт они пользуются специальными приспособлениями (желоба, скаты) во время игры разрешается помощь ассистента.

ВС4 - Игроки этого класса имеют тяжелую форму нарушения двигательных функций всех четырех конечностей, контроль туловища также затруднен.

Однако эти спортсмены демонстрируют хорошую способность вбрасывания мяча на корт. Помощь ассистента не предусмотрена.

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 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. В некоторых странах бочча включен в программу школьных занятий по физической подготовке.

Бочча - является наиболее действенным средством для нуждающихся в срочных реабилитационных мероприятиях, восстановления в первую очередь двигательных возможностей. Методика занятий уникальна и универсальна при реабилитации, всех видов: медицинской, физической, психической и социальной.

Физическая подготовка детей на первом этапе требует особого внимания, поскольку в младшем школьном возрасте закладываются основы общей работоспособности, выносливости. В этот период у детей должны быть сформировано двигательное умение одного из видов броска, что будет являться фундаментом в дальнейшей двигательной подготовке.

Игровой метод повышает эмоциональность, интерес к движениям. В этот период исключаются занятия с большими физическими и психическими нагрузками, монотонные занятия.

Исключительно важное значение имеет обучение правильной технике броска, в зависимости от тяжести заболевания. Это позволит создать необходимую основу для дальнейшего обучения и совершенствования рациональных движений. Важно чтобы дети с самого начала овладевали основами техники целостного упражнения, а не их отдельных деталей.

Наряду со средствами общей физической подготовки в тренировку следует включать средства, направленные на развитие физических качеств, имеющих определяющее значение. Уделяя внимание специализации.

Чем разносторонней подготовка на этапе ранней специализации, тем более благоприятные условия будут создаваться для углубленной специализации. На этом этапе тренировка (особенно в конце его) становится все более специализированной.

Спортивно-техническая подготовка осуществляется на все более широком материале. Овладение вариативной техникой создает возможность использовать их применение к изменяющимся условиям внешней среды. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной специализации должно быть увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировок.

Особая тщательность в соблюдении меры напряженности нагрузок требуется в период интенсивного роста и полового созревания, когда резко активизируются естественные, энергетические и регуляторные процессы, что само по себе является для организма своего рода нагрузкой.

В больших циклах доминируют подготовительные периоды, соревновательный период представлен как бы в свернутом виде. Организация учебно-тренировочного процесса на этом этапе более тесно, чем в дальнейшем, связана с циклами крупных региональных, всероссийских соревнований, что находит отражение и в планах тренировок.

Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжает возрастать. Существенно возрастает количество соревнований.

Спортивная подготовка строится в большей зависимости от того, попадает ли спортсмен в сферу большого спорта или нет.

Субъективная установка в любом случае может сохранить направленность к индивидуальному максимуму. Но она реализуется лишь в той мере, в какой это позволит фактически складывающиеся условия спортивного совершенствования.

Средства тренировки в большей мере по форме и содержанию соответствуют соревновательным упражнениям. Так в программе подготовки в видах «на выносливость» доминируют длительные и непрерывно выполняемые циклические упражнения, развивающие физические качества необходимые для бочча.

Продолжается процесс совершенствования техники и тактики. Освоения на прежнем этапе техника соревновательного упражнения закрепляется и совершенствуется, формируется вариативное владение техникой в усложненных условиях, обеспечивается ее индивидуализация.

Развиваются те физические качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства и устранению возникающих ошибок.

Значительное место в этом процессе уделяется соревновательному методу в начале учебные соревнования с установкой на высококачественное выполнение броска (автоматизм), а потом и на результат.

спортсмен совершенствует свое тактическое мастерство, овладевает способами и приемами ведения спортивной борьбы, способностью анализировать, самостоятельно принимать решения и решать задачи сообразно возникающим ситуациям. Необходимо систематически анализировать и сопоставлять все имеющиеся материалы по тактике, и тактические планы соперников, способы их реализации.

Подбор упражнений силового характера должен соответствовать характеру нервно-мышечного заболевания, в основном это упражнения на растяжение с отягощением спастических мышц.

Методы воспитания специальной выносливости избираются в соответствии со спецификой заболевания, узкой специализации в нем и условиями проведения занятия.

Программный материал для практических занятий

Программный материал должен быть представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки боччистов.

Общая физическая подготовка направлена на развитие сохраненных двигательных качеств – остаточной мышечной силы (рабочей руки или ноги), выносливости, ловкости, а также на обогащение, при возможности, разнообразными двигательными навыками.

Примерные приемы и комплекс упражнений

№ упр	Наименование упражнения	Задания		
		Кол-во мячей	Кол-во подходов	Зона
1	Броски Н/рукой, ногой на дальность	12	2	3,4 от В до 3
2	Броски Р/рукой, ногой на дальность	12	3	3,4 от Ж, 3
3	Отработка блокировка тайбрейка	12	3	3,4
4	Пробивка ДБ бокс 3 или 4	12	3	от А до 3
	Ближний угловой правый «кучность»	12	2-3	А, Б-1
5	Ближний угловой левый «кучность»	12	2-3	А, Б-6
6	Средний угловой правый «кучность»	12	2-3	Г, Д-1
7	Средний угловой левый «кучность»	12	2-3	Г, Д-6
8	Дальний угловой левый «кучность»	12	2-3	Ж, 3 -1
9	Дальний угловой правый «кучность»	12	2-3	Ж, 3 -6

10	Упражнения на глазомер горизонталь с блокировкой	6х6	1-2	А, Б, В
11	Упражнения на глазомер горизонталь с блокировкой	6х6	1-2	Г, Д
12	Упражнения на глазомер горизонталь с блокировкой	6х6	1-2	Е, Ж, З
13	Блокировка по линии «дидлайн»	6х6	1-2	А 1-6
14	Блокировка по аут линии	6х6	1-2	А 3-1
15	Блокировка по аут линии	6х6	1-2	А 3-6
16	Ближняя блокировка коронной точки	12	2	по выбору
17	Средняя блокировка коронной точки	12	2	по выбору
18	Дальняя блокировка коронной точки	12	2	по выбору
19	Упражнение «корамболь»	6х6	4-6	по выбору
20	Упражнение «рикошет»	6х6	4-6	по выбору
21	Упражнение «своячок»	6х6	4-6	по выбору
22	Упражнение «ворота»	10	2-4	по выбору
23	Упражнение «солдатик»	12	4-6	по выбору
24	Упражнение «ближний гарден»	10	2-3	все зоны
25	Упражнение «средний гарден»	10	2-3	все зоны
26	Упражнение «дальний гарден»	10	2-3	все зоны
27	Упражнение «гарден противника»	12	2-3	все зоны
28	Упражнение «блокировка»ближняя	12	4-6	А, Б 1-6
29	Упражнение «блокировка»средняя	12	4-6	В, Г, Д 1-6
30	Упражнение «блокировка»дальняя	12	4-6	Е, Ж, З 1-6
31	Выброс мячей по линии слева направо по диагонали с блокировкой	6х6	2-3	3-1 до А-6
32	Выброс мячей по линии справа налево по диагонали с блокировкой	6х6	2-3	А-1 до 3-6
33	Выброс мячей с блокировкой по прямой бокс 3	12	2-3	от 3 до А
34	Выброс мячей с блокировкой по прямой бокс 4	12	2-3	от 3 до А
35	Нижние броски Р/рукой блокировка	12	2	по выбору
36	Верхние броски Р/рукой блокировка	12	2	по выбору
37	Нижние броски Н/рукой с	12	2	по выбору
38	Верхние броски Н/рукой с	12	2	по выбору
39	Инд. игры на левый ближний угол	12		
40	Инд. игры на правый ближний угол	12		
41	Инд. игры на левый средний угол	12		
42	Инд. игры на левый средний угол	12		
43	Инд. игры на левый дальний угол	12		
44	Инд. игры на левый дальний угол	12		
45	Инд. игры на ближнюю линию	12		
46	Инд. игры на среднюю линию	12		
47	Инд. игры на дальнюю линию	12		

Наименование значений

№	Приемы бросков	Обозначение
1	Блокировка	Закрытие Джек бола, лучше со стороны

2	Рикошет	Приблизиться касательно от другого мяча к Джек
3	Карамболь	Бросок с приближением двух своих мячей к ДБ
4	Хедор /тыковка/	Попасть в центр ДБ при блокировке противника
5	Гейт /ворота/	Приблизиться к ДБ через все мячи в коридоре
6	Гарден /забор/	Расстояние к ДБ до 10 см со стороны противника
7	Гарден средний	Расстояние к ДБ до 20 см со стороны противника
8	Поинтер /разбивка/	Выбивание мяча противника
9	Шутер /блокировка/	Подкатка к ДБ
10	Карео /замещение/	Выбивание с заменой своего мяча к ДБ
11	Ватер линия	ДБ расположен с аут линией
12	Пирамида	Мяч находится сверху всех мячей
13	Тайбрек	Броски на крест - 5 м
14	Коронный бросок	Любимая дистанция броска с блокировкой
15	СФП <i>динамика движения</i>	Нагрузка с медицинской резинкой верхних или нижних способов бросков /две руки/ - 100 раз x 3 подхода Дополнительная индивидуальная
16	Н/р	Выброс мячей не рабочей рукой или ногой
17	Р/р	Выброс мячей рабочей, сохранной рукой или
18	Лидлайн	Линия ограничения игрового поля

Материально-техническое обеспечение программы:

(перечень оборудования к программе)

1. Мультимедийное оборудование (компьютер);
2. Тренажёрные устройства;
3. Мячи для игры в бочча;
4. Корт с разметкой для игры в бочча;
5. Специальные устройства для хранения мячей;
6. Кегли;
7. Воротики;
8. Гантели;
9. Резиновые кольца;
10. Гимнастические палки;
11. Фишки;
12. Ракетка и измеритель расстояния для судейства игр.

Дистанционное обучение

Реализация учебного плана программы также возможна через дистанционный формат обучения в заочном режиме.

Дистанционное обучение – это способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и обучающимися.

Дистанционный формат обучения реализуется по средством интерактивных площадок: ZOOM, youtube, whatsapp, vider и другие социальные мессенджеры, а также через индивидуальное планирование программы для обучающихся, самостоятельных занятий в домашних условиях.

Дистанционный формат работы возможен в основном в период больничных, командировок основного педагога дополнительного образования и не возможности его заменить другим специалистом. А также в период эпидемии, пандемии и каникулярное время обучающихся. В других случаях занятия проводятся в очном режиме работы по утвержденному расписанию занятий.

Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Важнейшей функцией управления тренировочным процессом, наряду с планированием, является контроль, определяющий эффективность работы с обучающимися.

С помощью текущего контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них.

Итоговый контроль проводится по окончании учебного года в виде сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и служит для определения уровня развития физических качеств и степени подготовленности обучающихся (Приложение 1).

На основании контрольных нормативов осуществляется анализ и мониторинг подготовленности обучающихся.

Участие в соревнованиях – необходимый компонент качественной подготовки занимающихся.

На спортивно-оздоровительном этапе их число должно быть ограничено 2-3 соревнованиями исключительно по своей возрастной группе, но также не исключено участие одаренных воспитанников в первенствах области, ПФО, страны и мира.

Нормативные требования и оценка контрольных упражнений по бочча

Контрольные упражнения		Оценка (баллы)										
		«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«0»
1	Броски по зонам корта «поинтер» (мишень)	10-12	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

2	Блокировка ДБ на кресте (Тай-брек)	10-12	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
3	Блокировка коронной точки	ДБ из 12	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
4	Блокировка коронной точки бокса	ДБ из 12	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
5	Прокатка ДБ по зонам	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
6	Разбивка сверху «тыковка» зоны А-Б	6 зон	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
7	Разбивка «шутер»	6 зон	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
8	Рикошет «своячок»	6 зон	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
9	Гард (защита) по выбору	6 зон	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
10	Карамболь по выбору	6 зон	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
11	Ворота (гейт) дальние зоны корта	6 зон	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
12	Замещение мяча противника зоны –	6 зон	2		3	4			5	6		0

Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Броски по зонам корта «поинтер»**

Точное выполнение броска выполняется поочередно из боксов №3, №4 по 12 зонам корта. Для оценки результата используется измерительная линейка, мишень диаметром не больше 15 см, или нарисованная мелом вокруг ДБ. Участник выполняет 1 серию бросков из 12 мячей. Зачитываются попадания в мишень из одной серии. Мячи в ауте отнимаются от количества набранных очков по 0,5 очка.

2. **Блокировка ДБ на кресте (Тай-брек)**

24 мяча, Результат оценивается с точностью до 10 см. В экзаменационный лист вносится лучший результат из двух попыток (серий).

3. **Блокировка ДБ коронной точки из бокса №3**

Броски по выбору. Результат измеряется с точностью до 10 сантиметров. В экзаменационный лист вносится лучший результат из двух попыток. Мячи в ауте отнимаются от количества набранных очков по 0,5 очка.

4. **Блокировка ДБ коронной точки из бокса №4**

Броски по выбору Результат измеряется с точностью до 10 сантиметров. В экзаменационный лист вносится лучший результат из двух попыток. Мячи в ауте отнимаются от количества набранных очков по 0,5 очка.

5. **Прокатка ДБ из зоны А-3, А-4**

Броски выполняются на точную прокатку ДБ из 3 серии по 12 мячей.

6. ***Разбивка сверху «тыковка» зоны А-Б***

6 зон выполняется по выбору. Бросок выполняется после разминки пять минут, оценка 6 мячей 2 попытки, оценка лучшей серии.

7. ***Разбивка «шутер»***

Выполняется по выбору участника любым способом в любимых зонах. В случае выхода мяча в аут зачитываются количество удачных бросков.

Предоставляется после пятиминутной разминки, оценка лучший результат из двух попыток.

8. ***Рикошет «своячок»***

Выполняется по выбору участника любым способом в любимых зонах. Оценка 1 балл прибавляется на дальних зонах на углах (или на аут линиях). В случае выхода мяча в аут зачитываются количество удачных бросков.

Предоставляется после разминки, оценка лучший результат из двух попыток.

9. ***Гард (защита)***

Выполняется по выбору участника в 6 зонах. Оценка 0,5 балла прибавляется на защите 40-50 см по отношению закрытия соперника.

10. ***Карамболь***

Выполняется по выбору участника любым способом в любимых зонах. Оценка 1 балл прибавляется на дальних зонах на углах (или на аут линиях). В случае выхода мяча в аут зачитываются количество удачных бросков.

Предоставляется после разминки, оценка лучший результат из двух попыток.

11. ***Ворота (гейт)***

Оценка по дальним зонам Е, Ж 6 зон 1 серия бросков по выбору экзаменатора.

12. ***Замещение мяча противника (карео)***

Оценивается на средних и дальних зонах. Ставится комбинация на усмотрение экзаменатора.

Спортивная форма:

Не должна содержать поддерживающих устройств, дающих одному игроку преимущество по отношению к другим (возможна фиксация нижних конечностей, верхних конечностей, тела, не игровой руки для снижения ярко выраженных спастических проявлений) В настоящее время дисциплина бочча развивается значительными темпами. Ежегодно количество участников Российских турниров растет за счет юниоров.

5. ЛИТЕРАТУРА:

Учебно-информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты и документы:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. М 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 №329 ФЗ«О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (изменения от 02.03.2022),

Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

Постановление Главного Санитарного Врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36.48-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Минобрнауки Самарской области от 03.09.2015г. № МО-16-09-01/826-ТУ).

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р).

Используемая Литература.

1. Башкирова М.М., Емлина З.В. Международная ассоциация спорта и физической культуры для лиц с церебральным параличом (СП ИСРА). Правила игры в бочча.- М., 2010.

2. Ганат С.А. Конспекты лекций по анатомии, физиологии и гигиене ребёнка.- М., 2008.

3. Дараева Т.В. и др. Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа.- М., 2010.

4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры.- М., 2007.

5. Ильин Е.П. Психология спорта.- СПб, 2010.

6. Киселёв Ю.Я. Психологическая готовность спортсмена: пути средства достижения.- М., 2009.

7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры.- М., 2010.

8. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б., Васильева М.И. Физическая культура 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Волгоград, 2010.

9. Сладкова Н.А. Паралимпийский Комитет России. Материалы к семинару по классификации спортсменов в бочча.- М., 2011.
10. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы.- М., 2010.
11. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие.- М., 2004.
12. Сайт: <http://bossiarus.ru/> Презентация: основные тренировочные упражнения и приёмы бросков.- М., 2012.

Контрольные нормативы (мониторинг)

(8-13 лет) (I функциональная группа)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Юноши/Девушки		
	удов	хор	отл
Уровень подготовленности	Н	С	В
Координация Броски мяча в установленную цель, 10 попыток (попадания)	6	7	8
Выносливость Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени (мин)	5	4,40	4,20
Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток (попадания)	7	8	9
Техническое мастерство Броски мяча на точность на заданное расстояние:3, 5, 7 м. (попадание из 10 попыток)	6	7	8
Броски мяча на точность в определенные точки: середина, по диагонали, по границам корта (попаданий из 10 попыток)	6	7	8

(8-13 лет) (II функциональная группа)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Юноши/Девушки		
	удов	хор	отл
Уровень подготовленности	Н	С	В
Координация Броски мяча в установленную цель, 10 попыток (попадания)	7	8	9
Занятие исходного положения на площадке с учетом времени (с)	45	40	35
Выносливость Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени (мин)	5	4,40	4,20
Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток (попадания)	7	8	9
Техническое мастерство Броски мяча на точность на заданное расстояние:3, 5, 7 м. (попадание из 10 попыток)	7	8	9
Броски мяча на точность в определенные	7	8	9

точки: середина, по диагонали, по границам корта (попаданий из 10 попыток)			
--	--	--	--

(14-18 лет) (I функциональная группа)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Юноши/Девушки		
	удов	хор	отл
Уровень подготовленности	Н	С	В
Координация Броски мяча в установленную цель, 10 попыток (попадания)	7	8	9
Выносливость Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени (мин)	4,50	4,30	4,15
Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток (попадания)	8	9	10
Техническое мастерство Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м. (попадание из 10 попыток)	7	8	9
Броски мяча на точность в определенные точки: середина, по диагонали, по границам корта (попаданий из 10 попыток)	7	8	9

(14-18 лет) (II функциональная группа)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Юноши/Девушки		
	удов	хор	отл
Уровень подготовленности	Н	С	В
Координация Броски мяча в установленную цель, 10 попыток (попадания)	8	9	10
Занятие исходного положения на площадке с учетом времени (с)	40	35	30
Выносливость Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени (мин)	4,50	4,30	4,10
Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток (попадания)	8	9	10
Техническое мастерство Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м. (попадание из 10 попыток)	8	9	10
Броски мяча на точность в определенные точки: середина, по диагонали, по границам	8	9	10

Приложение 2

Примерный учебный план график

		8-13 лет (I функциональная группа)								
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	
										Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>										
<i>Итого часов:</i>	1	1	1	1	2	1	2	1	1	11
<i>2. Практические занятия</i>										0
<i>ОФП</i>	8	8	8	7	7	7	7	7	7	66
<i>СФП</i>	3	4	3	4	3	4	4	4	4	33
<i>Техническая подготовки</i>	7	6	6	6	7	6	6	6	6	56
<i>Тактическая подготовка</i>	3	3	3	3	3	4	3	3	3	28
<i>Интегральная/психологическая подготовка</i>	2	2	3	2	2	2	2	2	2	19
<i>Контрольные упражнения</i>				1				1	1	3
<i>Итого часов:</i>	23	23	23	23	22	23	22	23	23	205
<i>Всего часов:</i>	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

		8-13 лет (II-III функциональная группа)								
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	
										Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>										
<i>Итого часов:</i>	2	2	1	2	1	2	1	1	2	14
<i>2. Практические занятия</i>										0
<i>ОФП</i>	6	6	6	6	5	5	6	5	6	51
<i>СФП</i>	4	4	4	4	5	4	4	4	4	37
<i>Техническая подготовки</i>	7	7	7	7	7	7	7	7	7	63
<i>Тактическая подготовка</i>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
<i>Интегральная/психологическая подготовка</i>	2	2	2	2	3	3	2	3	2	21
<i>Контрольные упражнения</i>				1				1	1	3
<i>Итого часов:</i>	22	22	22	23	23	22	22	23	23	202
<i>Всего часов:</i>	24	24	23	25	24	24	23	24	25	216

		14-18 лет (I функциональная группа)								
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	
										Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>										
<i>Итого часов:</i>	2	1	1	1	1	1	2	1	1	11

<i>2. Практические занятия</i>										0
<i>ОФП</i>	7	7	7	6	6	6	7	7	6	59
<i>СФП</i>	4	4	4	5	5	5	5	4	4	40
<i>Техническая подготовки</i>	6	6	6	5	5	6	5	5	6	50
<i>Тактическая подготовка</i>	3	4	4	4	4	4	3	4	4	34
<i>Интегральная/психологическая подготовка</i>	2	2	2	2	3	2	2	2	2	19
<i>Контрольные упражнения</i>				1				1	1	3
<i>Итого часов:</i>	22	23	23	23	23	23	22	23	23	205
<i>Всего часов:</i>	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

	14-18 лет (II-III функциональная группа)									
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	
										Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>										
<i>Итого часов:</i>	2	2	1	1	1	2	1	2	2	14
<i>2. Практические занятия</i>										0
<i>ОФП</i>	5	5	6	5	6	5	5	5	5	47
<i>СФП</i>	4	4	3	4	3	4	4	4	4	34
<i>Техническая подготовки</i>	7	7	7	7	7	7	7	7	7	63
<i>Тактическая подготовка</i>	3	4	4	4	4	3	4	4	4	34
<i>Интегральная/психологическая подготовка</i>	3	2	2	2	3	3	2	2	2	21
<i>Контрольные упражнения</i>				1				1	1	3
<i>Итого часов:</i>	22	22	22	23	23	22	22	23	23	202
<i>Всего часов:</i>	24	24	23	24	24	24	23	25	25	216