

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Куйбышевского
муниципального района Новосибирской области «Спортивная школа»

(МБУ ДО «СШ»)

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБУ ДО «СШ»
от «01» сентября 2023 г.
Протокол № 03

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШ»
_____ Жданов Ю.В.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) по направления «бочче» и
«настольный теннис»**

Срок реализации 1 год

Разработчик:

Монастырев Е.Ф.,
инструктор по физической культуре

г. Куйбышев, Новосибирская область,
2023г.

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) по направлению «бочке» и «настольный теннис» (далее Программа) рассчитана на один год обучения, относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность и педагогическая целесообразность Программы.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию двигательных навыков.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Дети будут заниматься не ради спортивных достижений, а будут работать над собой в преодолении имеющихся недостатков.

В основу программы положены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся спортивная игра своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Новизна программы и ее отличие от уже существующих в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий бочке и настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить обучающихся технике и тактике игры в бочке и в настольный теннис;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в бочке и в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Программа рассчитана на обучающихся с 7 лет до 18 лет. Основной контингент объединения младшие школьники и подростки.

Для работы по программе формируется группа численностью не менее 10 человек.

Срок реализации программы 1 год:

Максимальный объем тренировочной работы нагрузки в неделю – 6 часов.

Продолжительность занятий не более 1 часа 30 минут 3 раза в неделю, т.е. 6 академических часов в неделю. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам.

Начало учебного года – 1 сентября; окончание – 31 мая.

Количество учебных часов в год планируется из расчета 39 недели учебного процесса.

Методы и формы обучения.

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям бочке и настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Ожидаемые результаты:

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- владеть основами техники игры в бочке и настольного тенниса.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

Контроль результатов обучения по программе

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей.

Промежуточная аттестация проводится по окончании 1 года обучения в форме зачета. Зачет предполагает проведение игр и сдачу нормативов.

Учебный план

№	Наименование учебного модуля	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Учебный модуль	234	34	200	Зачет в форме игры и сдачи нормативов
Итого:		234	34	200	

Рабочая программа

N п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Техника: совершенствование передвижения и координации.	4	17	32
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2
1.2	Правила распорядка.	2	-	2
2.1	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	-	4	4
2.2	Техника передвижений у стола, координация.	-	6	6
2.3	Точность попадания, техника.	-	4	4
2.4	Атака, контратака.	-	6	6
2.5	Подача мяча	-	6	6
2.6	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости		2	2
3.	Тактика: отработка технико-тактической комбинации.		32	32
3.1	Удар справа, удар слева.		8	8
3.2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.		4	4
3.3	Тактические приёмы и комбинации.		6	6
3.4	Возврат мяча срезка слева влево.		6	6
3.5	Теоретические примеры.		6	6
3.6.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости		2	2

4.	Индивидуальная подготовка.		16	16
4.1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.		4	4
4.2	Индивидуальный разбор упражнений.		10	10
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости		2	2
5.	Игры на счёт.	4	52	56
5.1	Правила игры (теория).	4	-	4
5.2	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	-	50	50
5.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости		2	2
6.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	6	10	16
6.1	Имитация ударов на столе.	2	2	4
6.2	Упражнения на развитие скорости удара.	2	4	6
6.3	Совершенствование подач и их приёма.	1	3	4
6.4.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
7.	Контроль нормативов физического развития.	1	19	20
7.1	Сдача нормативов.		2	2
7.2	Тесты игровые.	1	1	2
7.3	Индивидуальная работа.	0	14	14
7.4	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости		2	2
8.	Подвижные игры	-	6	6
8.1	«Ходим в шляпах»		2	2
8.2	«Воздушный шарик»		2	2
8.3	«Чья лошадка быстрее»		2	2

9.	Бочче	10	118	128
9.1	Правила игры в бочче.	2		2
9.2	Знакомство с правилами поведения при обучении бочче.	2		2
9.3	Основная стойка у стартовой линии.		4	4
9.4	Перенос центра тяжести тела с толчковой ноги на опорную.		6	6
9.5	Захват кистью руки большого шара.		6	6
9.6	Вид броска «РАФФА».		10	10
9.7	Закрепление правил поведения при игре в бочче.	2		2
9.8	Закрепление тактических приемов в игре бочче.	2		2
9.9	Освоение системы счета.	2		2
9.10	Виды бросков «ВОЛЛО», «ПУНТО».		10	10
9.11	Отработка приемов игры в бочче		82	82
10	Развитие координации движений		7	7
10.1	Построение в различных частях зала по показу и по команде.		1	1
10.2	Ходьба по диагонали по начерченной линии.		1	1
10.3	Ходьба «змейкой» по начерченным линиям.		1	1
10.4	Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения		1	1
10.5	Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них.		1	1
10.6	Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения.		1	1
10.7	Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с		1	1

	закрытыми глазами.			
9.	Промежуточная аттестация	1	1	2
	ИТОГО:	37	278	315

Содержание программного материала

1. Техника: совершенствование, передвижения и координация

Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

2. Тактика: отработка технико-тактической комбинации

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

3. Индивидуальная подготовка

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

4. Игры на счёт

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

5. Простые упражнения по элементам (без усложнений)

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

6. Контроль нормативов физического развития

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

7. Содержание программы бочче

ОФП

Подвижные игры на развитие глазомера, координационных способностей: волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч по упрощённым правилам, настольный теннис, бадминтон и др.

1. «Набрасывание колец»

Подготовка. Берут 3 кольца. Ставится табурет ножками вверх или палка на стойке высотой 0,5 м. На расстоянии 2-3 м от стойки или табурета проводится черта.

Играющие встают в очередь около черты.

Описание игры. Первый участник берет 3 кольца и старается последовательно набросить их на ножки от табурета или на палку, затем кольца бросает следующий и т. д. Отмечаются участники игры, сумевшие набросить все 3 кольца.

2. «Попаду в мяч»

Подготовка. Посередине площадки кладется волейбольный мяч. Играющие делятся на 2 команды и строятся в шеренгу на противоположных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние 18-20 м. Перед носками играющих проводится по черте. Игроки одной команды получают по теннисному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки, не заходя за черту, бросают маленькие мячи в волейбольный мяч, находящийся посередине площадки, стараясь откатить его к команде соперников. Игроки с другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно, команды метают мячи установленное количество раз. Можно дать всем по мячу и тогда одновременно бросают все мячи в большой мяч.

Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой.

Правила. 1. Бросают мячи одновременно по сигналу.

2. При броске нельзя заступать за черту.

3. Если волейбольный мяч выскочит далеко в сторону от играющих, его возвращают на прежнее место.

4. При присуждении победы учитываются сделанные ошибки.

3. «Метко в цель»

Подготовка. Площадка, чал. Маленькие мячи – по количеству в половину играющих и 10 городков.

Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставится 10 городков. Играющие делятся на 2 команды и располагаются шеренгами одна против другой на противоположных сторонах площадки. Участники одной команды получают по маленькому мячу.

Описание игры. По установленному сигналу руководителя играющие бросают мячи в городки, стараясь их сбить. Сбитый городок ставится на 1 шаг ближе к команде, участник

которой его сбил. Затем также по сигналу бросают мячи в городки и игроки другой команды, и сбитые городки ставятся на шаг ближе к ним. Каждая команда бросает мячи установленное количество раз. Выигрывает команда сумевшая приблизить к себе городки на большее число шагов.

Правила. 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя.

2. При броске нельзя заходить за черту, проведенную перед командами.

3. «Верный глаз»

Подготовка. Поляна, площадка, зал, комната. Листки бумаги и карандаши - по количеству играющих. Играющие становятся на одной линии около руководителя, и каждый из них получает листок бумаги и карандаш.

Описание игры. Руководитель указывает на какой-нибудь предмет, находящийся в 6-10 м от линии играющих. Играющие измеряют на глаз расстояние до указанного предмета шагами (если оно более 8 метров) или стопами (если расстояние небольшое), и каждый записывает свой результат. Подписанные листки игроки сдают руководителю. Руководитель раскладывает их в порядке записанных цифр, начиная с меньшей, а затем по команде ведет все отделение играющих развернутым строем к предмету, подсчитывая шаги. Если же расстояние определялось количеством стоп, то играющие шагают вперед, представляет каждый раз пятку к носку. Каждого игрока руководитель останавливает на расстоянии, указанном им в листке. Выигрывают те, у кого лучше глазомер.

Правила. Каждый определяет расстояние исходя из длины своего шага или длины своей стопы.

1. «Подвижная цель»

Подготовка. Зал, площадка, 1 или 2 волейбольных мяча.

Участники становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками чертится окружность. Затем они получают волейбольный мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Если позволяет помещение, то лучше детей поставить в 2 круга и в каждом из них выполнять упражнение самостоятельно.

Описание игры. Играющие, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего. Водящий, спасаясь от мяча, бежит, прыгает, увертывается в кругу. Тот, кто попал в водящего мячом, не заходя за черту, меняется с ним местом. Играют 5-7 минут. Отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться дольше других в середине круга и наиболее меткие игроки. Если играют в 2-х кругах, можно провести между ними соревнование: начиная одновременно игру по сигналу в двух кругах, отмечают, в каком из них быстрее удастся попасть мячом в водящего. В этом случае водящим каждый раз становится игрок другой команды.

Правила. 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается.

2. Если в водящего попал мяч, отскочивший от пола или от предмета, то попадание не засчитывается.

3. При броске мяча в водящего заступать за черту окружности нельзя; заступившему попадание не засчитывается.

Технико-тактическая подготовка

Эти виды подготовки при проведении занятий по спортивной игре бочка можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью. Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Разбивка корта на	Выполнение упражнений, приемов, бросков из различных зон.
-------------------	-----------------------------------------------------------

зоны	
Изучение видов и способов бросков	Многократное выбрасывание мяча правой и левой рукой, на ближние дистанции. Изучение видов бросков (нижний, верхний), чередование бросков по длине, силе и направлению. Обучение броска нижним способом на блокировку. Многократная подкатка мячей к Джек болу. Совершенствование техники игры по пути повышения точности, силы броска.
Обучение технике броска	Броски правой и левой рукой на дальность. Отработка блокировки Джек бола бокс 3 и 4. Ближний угловой правый и левый «кучность». Средний угловой правый и левый «кучность». Дальний угловой правый и левый «кучность». Ближняя, средняя и дальняя блокировка коронной точки.
Совершенствование техники броска	Упражнения на ближнюю, среднюю и дальнюю дистанцию.

Техника подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научится, искусно владеть мячом (игры бочча) можно только в живом и тесном взаимодействии техники и тактики, этих двух взаимообуславливающих компонентов игры бочча.

Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: определять положение мяча в момент игры, предугадывать действия партнёров, быстро анализировать складывающуюся обстановку.

Основными задачами тактической подготовки является:

1. Овладение основами тактических действий в нападении и защите.
2. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.

Совершенствование тактики игры	Первый мяч Гард (блокировка, защита) Разбивка Замещение Пробивка Рикошет
Индивидуальные действия	Выбор зоны для определения коронной точки для Джека.
Парные действия	Системы игры с тремя мячами из боксов 2,3,4,5, быстрая игра «Фейстгейм» используя, только три мяча.
Командные действия	Игра с двумя мячами из разных боксов, быстрая игра «Фейстгейм» используя, только два мяча.

Виды бросков:

1. Катать мячи - РАФФА.
2. Разбивать, сбивать, ударять с шумом - ВОЛЛЮ.
3. Кидать сверху - вперед, чтобы замедлить ход бочче - ПУНТО.

Условия реализации Программы

Обучение проходит в отдельном кабинете, соответствующем нормам САНПИН, оборудованным всем необходимым:

1. Теннис: теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, методическая литература.

2. Бочче: В игре используются 8 шаров и один целевой шар меньшего размера или белого цвета, который называется паллина (джек, кью, биби, и др.). У каждой

команды по 4 шара, разных цветов, чтобы можно было отличить шары одной команды от шаров другой команды. Большие шары имеют отличительные линии, благодаря которым игроки одной и той же команды могут различать свои собственные шары. Шары набивные и пластмассовые. Они одинакового размера. Размер шаров в диаметре 110 мм. Цвет шаров: синий, красный. Размер паллино 63 мм. Цвет паллино белый. Прибор для измерения расстояния – рулетка.

Работу по программе осуществляет инструктор по физической культуре с педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения игре в настольный теннис, бочче.

Список литературы для педагога.

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов, Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского, Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич, Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича, Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Список литературы для детей.

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.