

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания населения
«Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов
Невского района Санкт-Петербурга»**

Рассмотрено на заседании

Методического совета

Дата «28» 11 2023 г. протокол № 50

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 267 от 29.11. 2023 г.

Врио директора СПб ГБУСОН

«ЦСРИДИ Невского р-на»

Козинцева С.Б.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Игровые виды спорта в комплексной реабилитации.
Игра Бочче»**

Возраст: от 18 до 50 лет

Срок реализации программы: 72 часа

Разработчик:

Кисельникова М.В.

инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург
2023 г.

Введение

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа (далее Программа) «Спортивная секция по игре бочче» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана на основании методических рекомендаций по проектированию дополнительных, общеобразовательных, общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию от 01. 03. 2017 г. включает в себя материалы методических пособий Свердловской областной общественной благотворительной организации «Детский инвалидный спортивно-оздоровительный центр»: «Бочче. Программа спортивного мастерства», «Юные Олимпийцы. Социальная инициатива Специальной Олимпиады».

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

Актуальность программы

Овладение навыками игры в бочче обеспечит развитие способности согласовывать свои движения с направлением и скоростью движения шара (дифференцирование пространственно -временных отношений); развитие специальных физических способностей, главным образом, силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение моментом воздействия рукой на шар (при подаче). Этому подчинены также подводящие упражнения, которые развивают специальные координационные способности, быстроту сложных реакций, зрительную ориентировку, наблюдательность, мышление.

Кроме того, игра бочче обеспечит разностороннее развитие личности, будут формироваться такие качества как выдержка, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, положительное отношение, и адекватное социальное поведение.

Отличительные особенности программы

Данная Программа рассчитана на людей от 18 лет -50 лет.

Учебный материал распределен по видам подготовки (общая физическая, специальная физическая, спортивно-техническая, теоретическая).

В содержании Программы приводится перечень всех основных движений, игр и игровых заданий. Перечень является примерным, опираясь на него каждый педагог имеет возможность подбирать содержание учебного материала с учетом индивидуальных двигательных и психологических возможностей обучаемых.

Адресат программы

По данной Программе могут обучаться люди с нарушением интеллекта и легкой степенью нарушения опорно-двигательного аппарата (далее – ОДА).

Лица с нарушениями ОДА и интеллекта — неоднородная группа, основной характеристикой которой являются задержки формирования, недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций. Двигательные расстройства характеризуются нарушениями координации, темпа движений, ограничением их объема и силы, что приводит к невозможности или частичному нарушению осуществления движений. Расстройства эмоционально-волевой сферы могут проявляться в виде повышенной возбудимости, раздражительности, двигательной расторможенности, либо наоборот, в виде заторможенности, вялости, апатичности.

Цель образовательной программы

Развитие двигательных способностей (координации, пространственной ориентации) и готовности к соревновательной деятельности у лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков посредством игры в бочче;
- создание представлений о спортивной терминологии, правилах игры «Бочче», жестах судей;
- содействие формированию знаний о тактических действиях в личных, парных и командных соревнованиях по бочче.

Развивающие:

- содействие развитию координационных способностей, общей и специальной выносливости, меткости и точности при выполнении подачи шара, общей физической и специальной подготовки;
- укрепление здоровья лиц с ограниченными возможностями здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- формирование мотивации к занятиям физической культурой, подвижными и спортивными играми на примере игры в бочче;

Воспитательные:

- формирование потребности к сознательному применению физических упражнений в целях отдыха;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;
- управление эмоциональной сферой, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, обучения игре бочче, соревнований.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество учебных часов в год – 72 часа. Нагрузка может быть снижена в зависимости от самочувствия и индивидуальных особенностей воспитанников, но не более, чем на 25%. Продолжительность занятий 45 минут. Занятия проводятся в течение 9 месяцев с сентября по июнь.

Планируемые результаты

К концу освоения дополнительной общеразвивающей программы обучающиеся узнают:

- название и назначение оборудования для игры в бочче, правила этого вида спорта, основы судейства при проведении игр, правила техники безопасности при выполнении действий с шарами и передвижении по корту, основы этикета в общении с товарищами по команде и соперниками;

научатся:

- сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку, согласовывать последовательные действия, ориентироваться в пространстве, сохранять статическое и динамическое равновесие, в выполнении действий с шаром (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);
- понимать смысл пространственных отношений (впереди (спереди) – сзади (за), слева – справа, между, рядом с, около, по середине), способность дифференцировать мышечные усилия (сильнее – слабее);
- ориентироваться в окружающем пространстве, удерживать предметы в течение определенного времени;

будут сформированы:

- навыки выполнения простых операций – принятие основной фиксированной стойки у стартовой линии, захват шара, переносе центра тяжести тела с толчковой ноги на опорную, подача паллино и бочке путем катания.

Для мониторинга динамики образовательного процесса и оценивания уровня полученных знаний, умений и навыков используются материалы для оценки результативности занятий и контроля полученных и усвоенных знаний, которые представлены в Приложении 1.

Учебный план

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Правила поведения в спортзале. Техника безопасности по время занятий. Беседа о здоровом образе жизни. Выявление исходного уровня знаний, умений, навыков обучающихся. Первичное тестирование игровых навыков в бочче	2	2		Беседа. Опрос.
2	Игра «Бочче»: история, оборудование и инвентарь. Правила этикета во время игры в бочче. Основная стойка у стартовой линии	1	1		Наблюдение.
3	Подача малого шара (паллино)	4		4	Наблюдение. Корректировка действий
4	Подача шаров в различных направлениях	3		3	Педагогическое наблюдение. Выполнение заданий
5	Подкат большого шара к малому с середины стартовой линии	3		3	Наблюдение. Корректировка действий
6	Подкат большого шара к малому с середины стартовой линии (паллино на различных позициях средней линии)	3		3	Педагогическое наблюдение. Выполнение заданий
7	Правила подсчета очков в конце фрейма (периода)	1	1		Педагогическое наблюдение.
8	Подкат большого шара к малому с середины стартовой Линии (паллино за средней линией)	4		4	Выполнение заданий
9	Промежуточное тестирование игровых навыков в бочче	2		2	Педагогическое наблюдение. Выполнение заданий

10	Прямая подача большого шара	4		4	Наблюдение. Корректировка действий
11	Правила игры в одиночном разряде. Отработка судейской практики: показ сигнальных флажков.	1	1		Выполнение заданий
12	Ошибки в играх в одиночном разряде. Отработка судейской практики на стартовой линии.	2	1	1	Выполнение заданий
13	Правила игры в парном разряде. Отработка судейской практики: измерение расстояния между паллино и бочке.	2	1	1	Выполнение заданий
14	Ошибки в играх в парном разряде. Отработка судейской практики.	2	1	1	Выполнение заданий
15	Тактические приемы для достижения выигрыша. Ошибки в играх в командном разряде.	6	1	5	Выполнение заданий
16	Тактика игры в условиях ограниченного временного промежутка (15 мин).	6	1	5	Наблюдение. Корректировка действий
17	Игра в командном разряде	5		5	Выполнение заданий
18	Тактики игры в условиях необходимости набрать определенное количество очков.	4	1	3	Педагогическое наблюдение.
19	Игра в одиночном разряде до определенного количества очков.	2		2	Выполнение заданий
20	Игра в парном разряде до определенного количества очков.	2		2	Педагогическое наблюдение.
21	Итоговое тестирование игровых навыков в бочке	2		2	Выполнение заданий
22	Отработка игровых ситуаций. Игровая практика. Отработка судейской практики. Соблюдение правил ухода за инвентарем.	8	1	7	Выполнение заданий
23	Итоговые соревнования по бочке.	3		3	Педагогическое наблюдение.
Всего:		72	12	60	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Режим занятий
1	02 сентября	20 июня	42 недели	84 ч.	Два раза в неделю по одному академическому часу

Методические материалы

Основу содержания программы составляют: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка.

Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг и др.
- Легкая атлетика: ходьба, бег в медленном темпе, лазание, ползание, подлезание, метание мяча, катание шара.
- Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон и др, эстафеты с передачей предмета.
- Общеразвивающие упражнения на месте и в движении из программного материала для старшей и подготовительной групп с постепенным их усложнением, увеличением объема и интенсивности выполнения.

Специальная физическая подготовка:

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

Совершенствованию двигательных действий, необходимых для овладения техникой бочки, способствуют подводящие упражнения и множество подвижных игр.

Техническая подготовка:

Тренировочная программа по бочке - это серия коротких планов для тренировки технических навыков в игре бочке в течение 15 минут. Эта программа не абсолютна. Она представляет путеводитель для работы тренера и обучающихся и может быть адаптирована исходя из имеющихся особенностей.

Каждый план включает: повторение ранее изученного материала, знакомство с новыми навыками и закрепление имеющихся навыков и умений.

В бочке применяется три вида бросков:

1. Катать мячи – ПУНТО.
2. Разбивать, сбивать, ударять с шумом – РАФФА.
3. Кидать сверху – вперед, чтобы замедлить ход бочке – ВОЛО.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«Игровые виды спорта в комплексной реабилитации.
Игра Бочче»

Обучающие:

- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков посредством игры в бочче;
- создание представлений о спортивной терминологии, правилах игры «Бочче», жестах судей;
- содействие формированию знаний о тактических действиях в личных, парных и командных соревнованиях по бочче.

Развивающие:

- содействие развитию координационных способностей, общей и специальной выносливости, меткости и точности при выполнении подачи шара, общей физической и специальной подготовки;
- укрепление здоровья лиц с ограниченными возможностями здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- формирование мотивации к занятиям физической культурой, подвижными и спортивными играми на примере игры в бочче;

Воспитательные:

- формирование потребности к сознательному применению физических упражнений в целях отдыха;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;
- управление эмоциональной сферой, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, обучения игре бочче, соревнований.

Планируемые результаты

К концу освоения дополнительной общеразвивающей программы обучающиеся узнают:

- название и назначение оборудования для игры в бочче, правила этого вида спорта, основы судейства при проведении игр, правила техники безопасности при выполнении действий с шарами и передвижении по корту, основы этикета в общении с товарищами по команде и соперниками;

научатся:

- сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку, согласовывать последовательные действия, ориентироваться в пространстве, сохранять статическое и динамическое равновесие, в выполнении действий с шаром (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);
- понимать смысл пространственных отношений (впереди (спереди) – сзади (за), слева – справа, между, рядом с, около, по середине), способность дифференцировать мышечные усилия (сильнее – слабее);
- ориентироваться в окружающем пространстве, удерживать предметы в течение определенного времени;

будут сформированы:

- навыки выполнения простых операций – принятие основной фиксированной стойки у стартовой линии, захват шара, переносе центра тяжести тела с толчковой ноги на опорную, подача паллино и бочче путем катания.

Для мониторинга динамики образовательного процесса и оценивания уровня полученных знаний, умений и навыков используются материалы для оценки результативности занятий и контроля полученных и усвоенных знаний, которые представлены в Приложении 1.

Календарно- тематический план

№ п/п	Месяц	Тема занятия
1.	сентябрь	Вводное занятие. Игра «Бочче»: история, оборудование и инвентарь, техника безопасности. Правила этикета во время игры в бочче. Основная стойка у стартовой линии
2.	сентябрь	Первичное тестирование игровых навыков в бочче
3.	сентябрь	Подача малого шара (паллино)
4.	сентябрь	Подача шаров в различных направлениях
5.	октябрь	Подкат большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит посередине средней линии
6.	октябрь	Подкат большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии
7.	октябрь	Подкат большого шара к малому с любого места стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии
8.	октябрь	Правила подсчета очков в конце фрейма (периода)
9.	ноябрь	Подкат большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 9 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией).
10.	ноябрь	Подкат большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 9 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией)
11.	ноябрь	Подкат большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 9 метров от стартовой линии в любом месте зоны «С» (за средней линией)
12.	ноябрь	Подкат большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 11 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией)
13.	декабрь	Подкат большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 11 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией).
14.	декабрь	Подкат большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 11 метров от стартовой линии в любом месте зоны «С» (за средней линией).

15.	декабрь	Подкат большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит в любом месте зоны «С» (за средней линией)
16.	декабрь	Промежуточное тестирование игровых навыков в бочке
17.	январь	Подкат большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит в любом месте зоны «С» (за средней линией)
18.	январь	Прямая подача большого шара
19.	январь	Подкат бочке к шару этого же цвета
20.	январь	Подача бочке с целью разбить два шара другого цвета
21.	февраль	Подача бочке с целью сдвинуть паллино с места
22.	февраль	Правила игры в одиночном разряде. Отработка судейской практики: показ сигнальных флажков.
23.	февраль	Ошибки в играх в одиночном разряде. Отработка судейской практики на стартовой линии.
24.	февраль	Правила игры в парном разряде. Отработка судейской практики: измерение расстояния между паллино и бочке.
25.	март	Ошибки в играх в парном разряде. Отработка судейской практики.
26.	март	Тактические приемы для достижения выигрыша. Ошибки в играх в командном разряде.
27.	март	Тактика игры в условиях ограниченного временного промежутка (15 мин).
28.	март	Игра в командном разряде в течение 15 минут.
29.	апрель	Тактики игры в условиях необходимости набрать определенное количество очков.
30.	апрель	Игра в одиночном разряде до определенного количества очков.
31.	апрель	Игра в парном разряде до определенного количества очков.
32.	апрель	Итоговое тестирование игровых навыков в бочке
33.	май	Отработка игровых ситуаций.
34.	май	Игровая практика.
35.	май	Отработка судейской практики. Соблюдение правил ухода за инвентарем.
36.	май	Итоговые соревнования по бочке.

Содержание занятий

Занятия 1 – 2

Вводное занятие. Правила поведения в спортзале. Техника безопасности по время занятий.

Беседа о здоровом образе жизни. Выявление исходного уровня знаний, умений, навыков обучающихся. Первичное тестирование игровых навыков в бочке

1. Представление оборудования, инвентаря.
2. Объяснение правил и техники безопасности.
3. Демонстрация правильной стойки у стартовой линии при выполнении броска.
4. Тренировка в принятии стойки у стартовой линии при выполнении броска.
5. Тренировка в катании малого шара (паллино).

Занятие 3

1. Повторение назначения спортивного оборудования, инвентаря – 2 мин.
2. Повторение исходного положения, в котором должен стоять игрок, для того чтобы катнуть шар. Тренировка основной фиксированной стойки (позиции).
3. Тренировка в катании шаров с разных позиций на стартовой линии в различных направлениях за среднюю линию (по прямой, вправо, влево).

Занятия 4 – 7

1. Повторение практических навыков: катание малого шара (паллино) и большого шара (бочке) на разные расстояния за среднюю линию, используя ориентиры.
2. Тренировка в подкатывании большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит посередине средней линии.

Занятия 8 – 10

1. Повторение практических навыков: катание малого шара (паллино) на разные расстояния за среднюю линию, используя ориентиры, подкатывание большого шара (бочке) к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит посередине средней линии.
2. Тренировка в подкатывании большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии.
3. Определение трех ближайших шаров к паллино независимо от цвета.

Занятия 11 – 13

1. Повторение практических навыков: подкатывание большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии.
2. Тренировка в подкатывании большого шара к малому с любого места на стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии.
3. Определение трех ближайших шаров к паллино независимо от цвета.

Занятия 14 – 16

1. Повторение практических навыков: подкатывание большого шара к малому с любого места на стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии.
2. Объяснение правил подсчета очков: определение ближайшего большого шара к паллино различными способами («на глаз», с использованием ленты, с использованием измерительного прибора), подсчет количества шаров одного цвета, которые находятся ближе к паллино, чем шары другого цвета.

Занятие 17

1. Повторение практических навыков: подкатывание большого шара к малому с любого места на стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии; измерение расстояния, подсчет очков. Практика подачи паллино в ограниченное

пространство за среднюю линию в зону «С». Должны достичь одного результата из трёх попыток.

2. Тренировка в подкатывании большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 9 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией).

3. Определение трех ближайших шаров к паллино независимо от цвета.

Занятия 18 – 21

1. Повторение практических навыков: выкатывание паллино за среднюю линию, подкатывание большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 9 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией).

2. Тренировка в подкатывании большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 9 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией).

3. Определение трех ближайших шаров к паллино независимо от цвета.

Занятия 22 – 23

1. Повторение практических навыков: подкатывание большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 9 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией); практика подачи паллино в ограниченное пространство за среднюю линию в зону «С». Должны достичь одного результата из трёх попыток.

2. Тренировка в подкатывании большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 9 метров от стартовой линии в любом месте зоны «С» (за средней линией).

3. Определение трех ближайших шаров к паллино независимо от цвета.

Занятия 24 – 27

1. Повторение практических навыков: подкатывание большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 9 метров от стартовой линии в любом месте зоны «С» (за средней линией); измерение расстояния, подсчет очков. Практика подачи паллино в ограниченное пространство за среднюю линию в зону «С». Должны достичь одного результата из трёх попыток.

2. Тренировка в подкатывании большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 11 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией).

3. Определение трех ближайших шаров к паллино независимо от цвета.

Занятие 28

1. Повторение практических навыков: выкатывание паллино за среднюю линию, подкатывание большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 11 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией).

2. Тренировка в подкатывании большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 11 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией).

3. Определение трех ближайших шаров к паллино независимо от цвета.

Занятия 29 – 30

1. Повторение практических навыков: подкатывание большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 11 метров от стартовой

линии в середине зоны «С» (за средней линией); практика подачи паллино в ограниченное пространство за среднюю линию в зону «С». Должны достичь одного результата из трёх попыток.

2. Тренировка в подкатывании большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 11 метров от стартовой линии в любом месте зоны «С» (за средней линией).

3. Определение трех ближайших шаров к паллино независимо от цвета.

Занятия 31 – 32

1. Повторение практических навыков: подкатывание большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 11 метров от стартовой линии в любом месте зоны «С» (за средней линией); измерение расстояния, подсчет очков. Практика подачи паллино в ограниченное пространство за среднюю линию в зону «С». Необходимо достичь одного результата из трёх попыток.

2. Тренировка в подкатывании большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит в любом месте зоны «С» (за средней линией).

Занятия 33 – 34

1. Повторение практических навыков: подкатывание большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит в любом месте зоны «С» (за средней линией), измерение расстояния, подсчет очков. Практика подачи паллино в ограниченное пространство за среднюю линию в зону «С». Должны достичь одного результата из трёх попыток.

2. Тренировка в подкатывании большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит в любом месте зоны «С» (за средней линией).

Занятия 35 – 40

1. Повторение практических навыков: подкатывание большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит в любом месте зоны «С» (за средней линией).

2. Выполнение прямой подачи шара: малый шар располагается за средней линией в зоне «С» напротив игрока, нужно подкатить бочке к паллино.

Занятия 41 – 46

1. Повторение практических навыков: выполнение прямой подачи шара: малый шар располагается за средней линией в зоне «С» напротив игрока, нужно подкатить бочке к паллино.

2. Выполнение подачи бочке с целью подкатить к шару этого же цвета, сдвинуть его с места в направлении паллино.

Занятия 47 – 51

1. Повторение практических навыков: выполнение подачи бочке с целью подкатить к шару этого же цвета, сдвинуть его с места в направлении паллино.

2. Выполнение подачи бочке с целью разбить два шара другого цвета. Шары стоят рядом или друг за другом.

Занятия 52 – 56

1. Повторение практических навыков: выполнение подачи бочке с целью разбить два шара другого цвета.

2. Выполнение подачи бочке с целью сдвинуть паллино с места: пододвинуть к шарам этого же цвета, отодвинуть от шаров соперника).

Занятия 57 – 58

1. Повторение практических навыков: выполнение подачи бочке с целью сдвинуть паллино с места.
2. Объяснение правил игры в одиночном разряде.
3. Отработка судейской практики: показ сигнальных флажков, определяющих очередь подачи бочке.

Занятия 59 – 60

1. Повторение практических навыков: отработка правил игры в одиночном разряде, показа сигнальных флажков.
2. Выявление и объяснение ошибок в играх в одиночном разряде: нарушение очередности выкатывания бочке, подача не своего шара и т.п.
3. Отработка судейской практики: судья на линии старта следит за заступом при подаче шара.
4. Определение тактики игры в условиях необходимости набрать определенное количество очков: результативная подача паллино за среднюю линию в зону «С» в одной из трех попыток, подкатывание своего шара к паллино, выбивание шара соперника, сдвигание паллино своим шаром в выгодную позицию, игра до последнего результативного тура,исключающего ничью.

Занятия 61 – 62

1. Повторение практических навыков: отработка правил игры в одиночном разряде, показа сигнальных флажков, судейства на стартовой линии.
2. Объяснение правил игры в парном разряде.
3. Отработка судейской практики: измерение расстояния между паллино и бочке с использованием ленты, измерительного прибора.
4. Выявление и объяснение ошибок в играх в парном разряде: нарушение очередности выкатывания бочке, подача не своего шара, подача неравного количества шаров игроками одной команды и т.п.

Занятия 63 – 69

1. Определение тактики игры в условиях ограниченного временного промежутка (15 мин): подача паллино за среднюю линию в зону «С» с первой попытки, подкатывание своего шара к паллино, выбивание шара соперника, сдвигание паллино своим шаром в выгодную позицию.
Выявление и объяснение ошибок в играх в командном разряде: нарушение очередности выкатывания бочке, подача не своего шара, подача более одного шара игроками одной команды и т.п.
2. Повторение правил этикета во время игры.
3. Подсчет очков.
4. Игра в парном разряде до определенного количества очков.
5. Судейство игры на стартовой линии, работа с сигнальными флажками, измерение расстояния от паллино до бочке.
6. Подсчет очков. Подведение итогов.
7. Отработка игровых ситуаций.
8. Повторение правил ухода за инвентарем.

Занятия 70 – 72

Игра в парном разряде до определенного количества очков.

Судейство игры на стартовой линии, работа с сигнальными флажками, измерение расстояния от паллино до бочке. Подсчет очков. Подведение итогов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Теоретическая подготовка

Понятие здоровья. Значение соблюдения режима дня для здоровья спортсмена.

История игры «Бочче» и ее назначение для организма человека.

Характеристика спортивного снаряжения: размеры и разметка корта, размеры шаров, способы измерения расстояния между шарами.

Правила и тактика игры в бочче: экипировка, жеребьевка, система счета, перерывы и задержки в игре, поведение игроков, неправильное поведение и наказания, основы судейства.

Психологическая подготовка

Создание ситуаций, требующих проявления терпения, настойчивости, умения мобилизоваться, преодоления неприятных ощущений, но не до предела возможностей. Создание ситуаций, требующих совместного взаимодействия.

Совместный просмотр соревнований других спортсменов с комментированием их выступлений.

Создание условий для приобретения соревновательного опыта каждым воспитанником.

Анализ выступления на соревнованиях каждого участника в индивидуальном порядке.

Психолого-педагогическая диагностика: индивидуальные особенности личности.

Педагогическое наблюдение: формирование коммуникативных навыков, проявление волевых качеств.

Индивидуальные беседы с обучающимися по итогам психологической диагностики и педагогического наблюдения.

Инструкторская и судейская практика

Помощь инструктору по физической культуре в судействе игр во время занятий и соревнований. Содействие товарищам в передвижении по залу, распределение шаров на корте в зонах «А» и «D». Участие в организации соревнований. Уход за инвентарём и оборудованием спортивного зала.

Материально-техническое обеспечение

1. Площадка (корт)

Игровое поле представляет собой площадку шириной 3,50 метра и длиной 16 метров. Поверхность площадки может быть покрыта каменной пылью, землёй, глиной, травой или искусственным покрытием при условии, что не будет возникать временного или постоянного препятствия движению шара по прямой линии с любой стороны площадки.

Площадка ограничена со всех четырёх сторон бортиками из твёрдого материала. Торцовые стенки должны быть высотой не менее 304 мм, боковые – не менее высоты шара. Во время игры шары можно пускать с отскоком от стенок.

Поперёк площадки на её поверхности наносятся 3 поперечные линии шириной 50 мм означающие:

- линии броска (стартовая линия) на расстоянии 2 метра от обеих торцовых стенок площадки.

- линия середины поля – минимальное расстояние на которое должно быть брошено паллино в начале игры. В течение игры может менять свое положение, однако она не может оказаться за средней линией ближе к линии броска. В таком случае игра прекращается.

Эти три поперечные линии должны находиться на игровом поле постоянно (рис. 1).

Рис. 1. Разметка корта

16м

	1 2 3			
3, 5 м	А Стартовая линия	Средняя линия	С	Стартовая линия D
	2 м			2 м

2. Спортивные снаряды

Шары могут быть изготовлены из дерева или композиционного материала и быть единого размера, кроме «паллино». Диаметр шара 100 мм. Цвет может быть любым, четыре шара одной команды должны по цвету чётко отличаться от четырёх шаров команды соперников.

В бочке играют восемью шарами и одним шаром меньшего размера, называемым паллино.

Каждая команда получает четыре шара, отличающиеся по цвету.

Шары одной команды можно также помечать ясно видимыми линиями, чтобы обозначить их принадлежность к тому или иному игроку.

Предельные размеры паллино – от 48 до 63 мм. Он должен отличаться по цвету от шаров обеих команд.

3. Вспомогательные устройства

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

Флаги: любой формы, под цвет шаров.

Устройство для подсчета очков.

Информационное обеспечение

Интернет-источники:

- <http://croquet-club.com/shop/bocce.htm>
- <https://ru.wikihow.com/играть-в-бочке>
- <https://paralymp.ru/sport/sports/files/bochia.pdf>
- <http://www.specialolympics.ru/vidy-sporta/letnie-vidy-sporta/bochche.html>

Кадровое обеспечение

Занятия ведет инструктор по физической культуре. Специалист должен иметь среднее-специальное, высшее образование или пройти курсы повышения квалификации по специальности «Адаптивная физическая культура».

Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

1. Видеозапись

Видеосъемка тестирований координационных способностей, обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата и интеллекта, спортивных навыков в овладении игрой бочке, соревнований по данному виду спорта.

2. Материалы тестирования

Протоколы тестирования координационных способностей, обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата и интеллекта, спортивных навыков в овладении игрой бочче, описание динамики показателей на различных этапах обучения.

3. Протоколы промежуточных и итоговых соревнований по бочче.

4. Фотоматериалы

Фотографирование при выполнении игровых заданий на занятиях, тестирования, на соревнованиях. Формирование фотоархива, фотоотчета.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

1. Открытое занятие

2. Соревнования

Соревнования планируются для контроля овладения навыками бочче в одиночном, парном и командном разрядах, формирования мотивации и интереса к занятиям по бочче. По окончании реализации программы проводится открытое занятие в форме итогового соревнования.

В связи с тем, что к обучению по данной Программе планируется привлечь оборудование и инвентарь для игры в бочче, который предназначен для спортсменов с нарушением интеллекта (участников Специального Олимпийского движения), реализация программы предполагает использование следующих форм, методов и средств:

Методы обучения

1. Наглядные (визуальные) методы:

• Показ упражнений

Обычно упражнение демонстрируется не один раз. Первый показ дает общее представление об упражнении. По мере его усвоения демонстрируются отдельные элементы, детали, т. е. используется частичный показ. Перед показом, обучающимся сообщают, на какой элемент им нужно обратить особое внимание. Наиболее сложные упражнения следует показывать в различном положении по отношению к детям (лицом, спиной, боком). Показ объясняется одновременно.

При обучении бочче педагог показывает:

- основную стойку у стартовой линии, движение при переносе центра тяжести тела с толчковой ноги на опорную: для принятия стойки у стартовой линии необходимо поставить опорную ногу к линии, толчковую ногу - сзади, тело отклонить назад и отвести назад руку с бочче, затем плавно перенести тело вперед, подающую руку подвести к стартовой линии, при этом центра тяжести тела перенести с толчковой ноги на опорную;

- захват бочче: для захвата бочче кисть развернуть ладонью вверх, положить бочче на ладонь, обхватить шар таким образом, чтобы мизинец находился напротив большого пальца.

• Зрительные ориентиры

Они помогают овладевать наиболее трудными элементами техники движений, способствуют более энергичному их выполнению.

В качестве зрительных ориентиров на занятиях по бочче можно использовать, предметы, а также разметку площадки при объяснении правил игры, способов расстановки шаров и стратегии выигрыша, основ судейства.

2. Словесные (вербальные) методы:

• Объяснение

Объяснение раскрывает обучающимся суть упражнения. Оно должно быть кратким, конкретным, доступным, образным и соответствовать уровню развития. В объяснении важно подчеркнуть существенное в упражнении и выделить тот элемент техники, к которому необходимо привлечь внимание.

При объяснении правил игры в бочче следует обратить внимание на то, что главная цель подачи бочче – подкатить его как можно ближе к паллино, в начале игры паллино

обязательно должно перекатиться за среднюю линию в зону «С», при подаче шара нельзя наступать на стартовую линию, чем больше шаров одной команды в конце фрейма окажется ближе к паллино, тем больше очков она наберет (от 1 до 4 очков) и т. д.

- Рассказ

Рассказ используется с целью пробуждения у обучающихся интереса к занятиям физической культурой. Ценность рассказа заключается в том, что новый материал сообщается в занимательной повествовательной форме.

Занятия по данной Программе стоит начать с краткого рассказа о игре бочче: история вида спорта, места для игры, оборудование, контингент и количество участников, правила этикета во время игры.

- Указания

Указания могут быть использованы для уточнения задания, напоминания о том, как действовать, для предупреждения ошибок. Они могут относиться ко всем обучающимся или к одному из них. Своевременное, уместное указание помогает обучающимся лучше выполнять упражнение.

При обучении бочче часто используются фразы «Наклонись ниже...», «Руку держи прямо...», «Кати сильнее (или слабее) ...», «Отодвинь (пододвинь) шар...», «Подкати ближе...».

3. Практические методы:

- Повторение

Для формирования у обучающихся прочных двигательных навыков необходимо многократное повторение изучаемых упражнений. Вначале целесообразно повторять упражнение без изменений. Затем идет освоение элементов техники.

Например, при обучении технике подачи шара обучающиеся вначале знакомятся с упражнением в целом, а потом их внимание акцентируется на отдельных элементах: положение тела, постановка ног, движение руки.

- Игровое упражнение

Проведение упражнений в виде игры применяется для закрепления двигательных навыков в увлекательной форме. Их выполнение подчинено закономерностям техники данного двигательного действия.

На занятиях по бочче игровые упражнения следует использовать для отработки действий с шаром (держат, катать, передавать), точности броска, тактических приемов.

- Соревнования

В соревновательном методе процесс выполнения действия полностью подчинен задаче победить в соответствии с заранее установленными правилами. Этот метод применяется в том случае, когда дети хорошо освоили движения.

Специфика обучения игре бочче состоит в том, что на каждом занятии закрепление материала происходит через непосредственное включение обучающихся в игру и приобретает соревновательный характер. После освоения отдельного навыка стоит проводить маленькие соревнования внутри группы. По окончании работы по программе планируется провести открытые соревнования.

Формы организации учебного занятия

1. Занятие учебно-тренировочного характера

Занятие учебно-тренировочного характера решает задачи общей физической подготовки. Его основу составляют разнообразные средства и методы работы, создающие условия для овладения обучающимися конкретными двигательными действиями (строевыми и общеразвивающими упражнениями, основными видами движений, подвижными играми).

Содержание занятия по бочче составляют:

- общеразвивающие физические упражнения, перечень которых представлен в программах физического воспитания;

- специальная физическая подготовка, которая состоит из упражнений, подвижных игр, направленных на освоение двигательных действий, необходимых при обучении бочке;
- техническая подготовка, включающая в себя подводящие и специальные упражнения для овладения техническими приемами, направленными на создание ситуации выигрыша в игре бочке;
- теоретическая подготовка, включающая сообщение информации об игре бочке, значении физических упражнений;
- инструкторская и судейская практика, в ходе которой обучающихся привлекают к измерению расстояния между шарами, определению очередности выкатывания бочке с помощью сигнальных флажков, наблюдению за заступами на стартовой линии.

2. Соревнования

Занятие в форме соревнования позволяет продемонстрировать и оценить уровень овладения навыками игры бочке за период реализации программы.

Алгоритм учебного занятия

1. Учебно-тренировочное занятие

Структура учебно-тренировочного занятия – это взаимосвязанное и последовательное расположение во времени всех элементов содержания занятия.

Физкультурное занятие принято делить на три части:

- подготовительная, содержание которой составляют упражнения, хорошо освоенные детьми на предыдущих этапах работы. Это могут быть разнообразные построения, перестроения, различные виды ходьбы и бега, танцевальные движения, упражнения корригирующего характера, а также знакомые детям игры малой подвижности;
- основная, в которой выполняются упражнения, направленные на теоретическую, специальную физическую, техническую подготовку, инструкторскую и судейскую практику в виде спорта бочке. Заканчивается основная часть игрой;
- заключительная, где решаются задачи снижения возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, восстановления пульса и дыхания, регулирования его эмоционального состояния. Это достигается с помощью дыхательных упражнений, различных вариантов ходьбы, малоподвижных игр. Эффективны в данной части занятия упражнения на расслабление. На этом этапе занятия подводятся итоги в выполнении игровых упражнений по бочке, создается ситуация успеха для каждого ребенка.

В программу учебно-тренировочного занятия должны быть включены следующие элементы:

- разминка
- ранее отработанные навыки.
- новые навыки
- соревновательный опыт
- обсуждение результатов тренировки.

2. Соревнования

При проведении спортивных соревнований выделяют три этапа:

- открытие соревнований
- основная часть
- закрытие соревнований

Открытие соревнований включает в себя парад и представление участников, представление гостей, приветствие участников соревнований официальными лицами, представление судейской коллегии, обращение главного судьи к спортсменам.

Основная часть соревнований по бочке проводится в трех разрядах:

- личный (один игрок в команде; у каждого спортсмена по 4 шара)
- парный (два игрока в команде; у каждого спортсмена по 2 шара)
- командный (четыре игрока в команде, у каждого спортсмена по 1 шару).

Игра может идти до определенного количества очков или в рамках временного промежутка, определенного регламентом соревнований.

Заккрытие соревнований включает в себя парад, награждение участников, вручение медалей, грамот, памятных подарков спортсменам, тренерам, судьям, волонтерам.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Тестирование спортивных навыков в овладении игрой бочке и координационных способностей детей проводится три раза в год. Результаты заносятся в общую таблицу, и в индивидуальную карточку. В течение года отслеживается изменение личных результатов каждого ребенка. Целью работы тренера является любая положительная динамика показателей физического развития и спортивных навыков воспитанника.

1. Тестирование спортивных навыков в овладении игрой бочке.

Для определения уровня спортивных навыков каждый спортсмен должен сыграть по 3 игры, называемые летом.

1. Устанавливается паллино на 6-метровой, на 9-метровой и на 11-метровой отметках от стартовой линии. Игрок должен в каждом из этих трех случаев подать по 8 шаров.

2. Измеряется расстояние до 3 шаров (по каждой дистанции), ближайших к паллино, и записываются результаты в сантиметрах в протокол.

ПРОТОКОЛ тестирования уровня спортивных навыков														
Имя				Имя				Имя						
Сет	Расстояние (см)			ИТОГ	Сет	Расстояние (см)			ИТОГ	Сет	Расстояние (см)			ИТОГ
Первый					Первый					Первый				
Второй					Второй					Второй				
Третий					Третий					Третий				
ИТОГ					ИТОГ					ИТОГ				
Подпись тренера, проводившего тестирование														
Дата														

Измерение производится от центра боковой части мяча бочке и до центра верхней части паллино – измерение «от живота бочке до головы паллино»

Все 9 измерений суммируются. Лучший результат имеет наименьшую сумму расстояний.

2. Тест «Проба Ромберга» (простая).

Оценивается: способность к сохранению и поддержанию статического равновесия.

Процедура тестирования.

Ноги стоят на одной линии, правая впереди левой. Носок левой ноги упирается в пятку правой ноги, глаза закрыты, руки разведены в стороны. Отсчет времени начинается после принятия испытуемым устойчивого положения и прекращается в момент потери равновесия (отсчитывается время по секундомеру). Испытуемому дается три попытки, подсчитывается средний результат.

Результат: среднее время (сек) удержания устойчивого положения в трех попытках.

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СПРАВОЧНИК	
Термин	Определение
Боковые стенки	Борта окружают корт, чтобы предотвратить выкатывание шаров с корта. Официально высота стенки корта 304 см на торцевых бортах, а на боковых стенках выше, чем высота бочке мяча.
Бочке	Может быть и другое написание: bocci или boccie. Так же, как и в некоторых других видах спорта, одним словом называется и мяч, которым играют, и саму игру.
Живой мяч	Мяч считается «живым» если он лежит на площадке (в рамках игры), т.е. мяч, который был подан правильно (включен в игру), и игру можно продолжать.
Игрок	Любое лицо, играющее в бочке.
Линия старта	Линии на корте, за которыми должен находиться спортсмен до момента выпуска шара при выполнении прицельного или разбивающего удара. Эта линия находится в 2 метрах от торца корта.
Матч	Основное действие в бочке между противостоящими сторонами, каждая из 1, 2 или 4 игроков.
Мертвый мяч	Мяч считается «мертвым» если он был изъят из игры. Судья может изъять мяч в случаях: штрафа, если мяч улетел из площадки, если кто-то (игрок, капитан, тренер, зритель) или что-то (животное, объект вне игры) оттолкнул его с места или помешал его свободному движению.
Мяч Бочке	Игровой спортивный снаряд в форме шара. В игре используется восемь мячей – по четыре мяча у каждой команды.
Нарушение правил (фол)	Имеется в виду заступ. Тип и частота нарушений будут определять наказание, примененное к игроку. Обычно нарушение – это положение, когда игрок заступает линию старта или выпускает мяч после пересечения линии старта.
Одиночная игра	Игра двух спортсменов друг против друга
Очко (балл)	Присуждается за то, что мяч достиг ближайшей (чем другие мячи) точки к паллино.
Паллино	Шар диаметром от 48 до 63 см, который первым вбрасывается на корт.
Парная игра	Игра, в которой участвуют команды по два игрока. Иногда игру называют pairs или two- player team
Первый балл	Первый мяч в туре, брошенный по направлению к паллино, нужен, чтобы заработать первый балл. Если есть какое-либо нарушение правил при розыгрыше первого мяча, та же самая команда бросает следующий мяч, чтобы получить первый балл.
Правило преимущества	Выбор, данный команде в случае нарушения прав противником. Команда может выбирать варианты, учитывая текущее расположение шаров и состояние игры.
Преимущество паллино	Команда, обладающая преимуществом паллино, вбрасывает этот шар на корт в начале игры. После вбрасывания паллино эта команда бросает первый шар и устанавливает первый балл. Термин «преимущество» означает, что эта команда может определять расстояние, которое паллино проходит по корту.
Прицельный удар	В отличие от разбивающего, предназначен для того, чтобы ближе подкатить шар к цели, а не пытаться разбить другие шары. При этом ударе происходит мягкий и плавный выпуск шара с мягким, тонким движением. Бросок производится из положения стоя, не предваряется шагами или бегом. Игрок должен выпустить мяч из руки до пересечения линии старта.
Пункто	Вид броска, заключающийся в спокойном выкатывании шара.
Рикошетный бросок	Игра мячом от боковой стенки.
Торцевые щиты	Щиты находятся по торцевым краям корта. Иногда их подвешивают к стенам корта, а в других случаях они могут представлять из себя твердые стены. В игре используются, чтобы получить очко или преимущество.
Тур (фрейм)	Время, за которое все игроки вбросили все мячи, и судья засчитал баллы. Потом начинается новый тур.

Четверки	Игра проводится между двумя командами, состоящими из 4 игроков.
In	Используется для описания команды, у которой есть преимущество или очко. Команда, чей мяч находится ближе к паллино, считается в положении in и будет ждать своей очереди, пока команда противника не бросит мяч ближе, тем самым становясь командой in.
Out	Термин, противоположный "In", описанному выше. Используется для описания команды, которая не имеет преимущества или балла на данный момент игры. Эта команда будет играть до тех пор, пока не будет ближе к цели и станет называться командой in или до тех пор, пока игроки не бросят все шары.

Список использованных источников:

1. Бойко О. Я., Козлова Е. С. Бочче. Программа спортивного мастерства: Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады/ под ред. О. Я. Бойко. – Екб., 2015. – 96 с.
2. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие /под ред. Д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. — М.: Советский спорт, 2004. – 245с.
3. Дополнительные общеобразовательные программы для детей с ОВЗ: сборник материалов/ под ред. С. В. Иконниковой, М. П. Веревкиной, И. Е. Япеевой, Л. Е. Берг. – СПб: Владос Северо-Запад, 2015. – 192 с.
4. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие/ В. И. Лях. М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ/ сост. И. Н. Попова, С. С. Славин. – М. – 2015.
6. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: Методическое пособие/ Н. О. Рубцова, В. А. Ильин, Т. И. Ольховая. – М.: РГУФК, 2005. – 296 с.
7. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения/ <http://www.specialolympics.ru/vidy-sporta/letnie-vidy-sporta/bochche.html>. – 2016. – 15 с.
8. Полевщиков М. М. Бочче. Официальные правила игры и проведения соревнований Специальной Олимпиады России/ М. М. Полевщиков, О. Н. Устыменко. – М.: ООБОПИСУО «Специальная Олимпиада России», 2005. – 30 с.
9. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (пилотный вариант)/ под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 368 с
10. Тестовый контроль развития координационных способностей детей с умственной отсталостью/ Д. А. Калмыков, Г. А. Дерябина// Психолого- педагогический журнал ГУАДЕАМУС. – 2017. - №3.
11. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 27.06.2018) «Об образовании в Российской Федерации»
12. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. Пособие/ под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.
13. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста/ В. Н. Шебеко. – Минск, 2015. – 21 с.
14. Юные олимпийцы. Социальная инициатива Специальной Олимпиады. Методическое пособие для тренеров, организаторов, волонтеров Специальных Олимпийских программ/ под. ред. О. Я. Бойко. – Екб., 2015. – 100 с.

