Санкт-Петербургское государственное автономное стационарное учреждение
социального обслуживания населения
«Дом социального обслуживания «Иверский» имени В.Г. Горденчука
(СПб ГАСУСОН «ДСО «Иверский»)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 29.08.2025
Председатель
Педагогического совета
_____Чернышева Т.Н.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 105-ОД/25
от 29.08.2025
Директор СПб ГАСУСОН
«ДСО «Иверский»
_____Белая С.В.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«БОЧЧА»

от 18 до 65 лет

/на какой возраст рассчитана программа/

Срок реализации программы 2 года

Разработчик: Панина Елена Владимировна, педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Бочча» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Содержание программы направлено на:

- общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, физкультурно-спортивном, нравственном развитии;
- создание условий максимально возможной самореализации атлетов;
- социализацию личности, воспитание психологических и нравственных качеств;
- формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни,

Адресат программы: *Программа* рассчитана на обучение инвалидов с ментальными нарушениями и проблемами опорно-двигательного аппарата.

Актуальность. Бочча – это паралимпийский вид спорта для людей с тяжелыми нарушениями опорно-двигательного аппарата, последствиями ДЦП и другими поражениями нецеребрального характера. Это паралимпийский вид спорта, созданный для людей, которые используют для передвижения инвалидные коляски или ходунки. Это уникальный спорт, который дает возможность проявить себя тем, кому трудно сделать это в каком-то другом виде в силу тяжести заболеваний. Главной отличительной особенностью является использование специального инвентаря – направляюще рампы, подставки. Разрешается помощь ассистентов.

Мячи бочча должны быть из натуральной или искусственной кожи, массой 275гр., длинна окружности 270 мм. В наборе шесть красных мячей, шесть синих мячей и один белый (джек-болл). Корт для игры представляет собой ровную поверхность размером 12,5х6м. в начале корта ограничены шесть боксов – места для расположения колясок. Соревнования проводятся в индивидуальном, парном и командном (тройка) зачетах. Победителем считается тот, чей мяч находится ближе к джек-боллу.

Актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью в условиях Реабилитационного центра в доме социального обслуживания, так как занятия бочча направлены на сохранение физического развития обучающихся, повышение уровня двигательной активности, служат их социализации: дают возможность участвовать в соревнованиях разного уровня, учат общаться с незнакомыми людьми, прививают культуру поведения в общественных местах.

Бочча требует от игроков точности движений, высокой ориентировки в пространстве, дифференцировки мышечных усилий, умения сохранять равновесие и стойкое внимание, грамотно выстраивать тактику и стратегию игры.

В силу органического поражения различных уровней мозговых структур, рассогласования между регулирующими и исполняющими органами, слабой сенсорной афферентацией управлять всеми перечисленными характеристиками одновременно человек с ограниченными возможностями здоровья не может. Доступность и многократное повторение материала на занятиях физическими упражнениями создают предпосылки для овладения разнообразными двигательными умениями, игровыми действиями, для развития физических качеств и способностей, необходимых как в жизнедеятельности человека, так и на занятиях адаптивным спортом.

Отличительные особенности. Программа «Бочча» является адаптированной, так как при её составлении учитывались возрастные, психофизические и индивидуальные особенности и особые образовательные потребности обучающихся.

Уровень освоения образовательной программы - **базовый.**

Результативность освоения программы заключается в:

– освоении прогнозируемых результатов программы;
– презентации результатов на уровне района, города;
– участии обучающихся в районных и городских соревнованиях.
– наличие призеров и победителей в районных физкультурно-спортивных мероприятиях.

Срок реализации программы - 2 года.

Объём общеразвивающей программы – 504 часа

Год обучения	Количество учебных часов
1 год	252
2 год	252

Цель программы – – содействие реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество людей с нарушением интеллекта средствами адаптивных занятий.

Обучающие задачи:

- обучать технике и тактике бочча;
- обучать правилам безопасности на занятиях и правилам использования оборудования;
- формировать основы знаний о личной гигиене, гигиене одежды и обуви;
- подготавливать спортсменов для участия в соревнованиях разного уровня;

Развивающие задачи:

- корректировать и развивать физические способности.
- корректировать и развивать познавательные способности (восприятие, внимание, память, мышление);
- корректировать и развивать сенсорные системы (слуховые, зрительные, тактильные);
- повышать у обучающихся двигательную активность, уровень общей и специальной физической подготовленности;
- создавать условия максимально возможной самореализации атлетов;

Воспитательные задачи:

- воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, чувство ответственности за свои действия;
- развивать коммуникативные способности (умение налаживать положительное межличностное взаимодействие между партнерами, тренером);
- воспитывать трудолюбие и культуру поведения во время занятий;
- формировать устойчивый интерес к занятиям адаптивным спортом, потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и осознанию вести здоровый образ жизни.
- формировать у них социальное поведение, усвоение социальных норм и правил.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

<u>Предметные</u>

Обучающиеся должны знать:

- технику и тактику игры в бочча;
- положение игрока перед броском;
- правила безопасности занятий по игре в бочча;
- правила использования оборудования;
- правила судейства и спортивные термины;
- правила дивизионирования.

Обучающие должны уметь:

- выполнять броски и захваты;
- выполнять индивидуальные и командные тактические действия в игре.

Метапредметные (сформированность регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, что является наиболее сложным в обучении лиц данной категории и зависит от уровня развития интеллекта):
- принятие и сохранение учебных целей и задач на практическом уровне;
-контроль и оценка своих действий и исправление своих ошибок;
-осуществление элементарных логических операций сравнения, анализа, установление причинно-следственных и временных зависимостей;
-выполнение самостоятельно игровых упражнений согласно правилам, применяя полученные знания и умения;
-умение сотрудничать с педагогом и другими обучающимися во время образовательного процесса.

Личностные:

-Сформированность таких волевых качеств как настойчивость и упорство, смелость и решительность, выносливость;
-сформированность таких личностных качеств как трудолюбие, ответственность, терпение, усидчивость, дисциплинированность;
-умение общаться и устанавливать доброжелательные отношения с окружающими людьми, купировать возникающие конфликты;
- умение взаимодействовать и сотрудничать в коллективе, оказывать помощь;
- умение оценивать адекватно свой результат;
-способность к пониманию, сочувствию и состраданию другим людям,
- проявление самостоятельности и активности, нацеленность на результат и решение возникающих проблем;
-нацеленность на здоровый образ жизни и стремление его соблюдать.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации: русский

Форма обучения: очная

В период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, программа может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе занятий в спортивных секциях в формате видео записей упражнений и тренировок, просмотра документальных и художественных фильмов о спорте и прославленных спортсменах.

Условия и особенности реализации программы

Материал программы даётся концентрично с постепенным усложнением и циклическим повторением изучаемых тем, повышением самостоятельности и активности занимающихся в процессе тренировок. Каждая тема учитывает уже имеющийся у атлетов опыт, приобретенные знания, умения и навыки.
Общие теоретические и практические сведения по предмету даются в течение всего времени прохождения программного материала:

- **Общие сведения об игре в бочча:** история возникновения игры бочча, ее названия, демократичность игры, популярность игры в мире, виды игры бочча.
- **Правила безопасности на занятиях:** правила спортивной гигиены, врачебный контроль и самоконтроль, правила поведения на занятиях и т.д.
- **Общая и специальная физическая подготовка (ОФП; СФП)** является составной частью каждого занятия: упражнения на развитие основных физических способностей, упражнения на

увеличение функциональных возможностей боччиста и т.д.

- **Учебно-тренировочные игры:** игровая практика, разбор правил и игровых ситуаций, рациональное и грамотное использование тех или иных технических приёмов в ходе игры.

В процессе занятий проходит психологическая подготовка (развитие волевых свойств личности), развиваются познавательные способности, прививается этика поведения на соревнованиях.

Педагог оказывает необходимую индивидуальную помощь обучающимся на занятии с учетом специфики их потребностей и возможностей.

Продолжительность занятия по программе составляет от 45 до 90 минут. Необходимость спаренных академических часов продиктована рядом объективных причин, учитывающих особенности контингента, который за последнее время стал более сложным. Увеличение времени занятия позволяет:

– сократить плотность занятия и увеличить время на отдых, чтобы избежать переутомления обучающихся,

– увеличить дозировку выполнения упражнений обучающимися.

Условия набора и формирования групп. К освоению данной программы допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, что ежегодно подтверждается допуском врача, без предъявления требований к уровню образования. Рекомендовано наполнение секции до 8 человек.

В течение учебного года возможен дополнительный набор обучающихся в группы каждого года обучения. Зачисление осуществляется по результатам входной диагностики, собеседования с руководителем объединения для определения уровня знаний, умений и навыков по материалу программы.

Формы организации занятий. Дополнительная общеразвивающая программа «Бочча» предусматривает вариативность обучения, которая заключается в разнообразии форм проведения занятий: подгрупповые, индивидуальные, отдельно с группой отобранных для соревнований атлетов (при отборочных первенствах на соревнования различного уровня запланированные темы занятий могут быть заменены на индивидуальную работу и дополнительные тренировки).

Индивидуальная коррекция может включать в себя работу по приоритетным направлениям, занятия с отобранными атлетами к предстоящим соревнованиям, работу с не усваивающими программу, с одаренными атлетами и др.

МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое обеспечение программы

№	Оборудование	Количество, шт.
1	Набор мячей бочча	2
2	Сигнальная ракетка	6
3	Кегли пластмассовые (набор 6 шт. с мячом)	2
4	Шарики различного диаметра и веса	12
5	Гимнастическая скамейка	3
6	Гимнастический мат	10
7	Конусы-ориентиры	12
8	Табло	2
9	Рулетка	2

Методическое обеспечение программы

Инструкции по охране труда

№ инструкции	Название инструкции
25	По охране здоровья обучающихся
26	Во время проведения занятий в кабинетах специализированного образовательного структурного подразделения реабилитационного центра – отделение дополнительного образования
31	При проведении массовых мероприятий
33	При проведении спортивных соревнований
35	При проведении занятий по спортивным и подвижным играм
37	При проведении занятий по гимнастике
38	При проведении занятий по легкой атлетике
40	По безопасной перевозке обучающихся

Учебный план первого года обучения

Раздел	**Тема**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		всего	теория	практика	
Введение	Символы страны. Правила безопасности. Спортивная гигиена.	**4**	**3**	**1**	Беседа, самостоятельная работа
Подвижные игры и упражнения с элементами игры в бочча	Попади в квадрат	**8**	**1**	**7**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания
	«Броски к ориентирам»	**8**	**1**	**7**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания
	Упражнения с элементами игры в бочча	**8**	**1**	**7**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания
Техническая подготовка	Общие сведения	**2**	**1**	**1**	Беседа, самостоятельная работа
	Техника владения мячом	**8**	**2**	**6**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания,
	Захват и бросок мяча	**4**	**1**	**3**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания,
	Положение игрока перед броском	**6**	**1**	**5**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания
	Выбрасывание джек-болла	**6**	**1**	**5**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания
	Бросок к джек-боллу	**12**	**2**	**10**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, мини-турниры
	Атакующий бросок	**16**	**2**	**14**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, мини-турниры

	Бросок с отскоком	**16**	**2**	**14**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания
	Комбинированные упражнения	**22**	**2**	**20**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания
Тактическая подготовка	Оптимальное расположение игрока перед броском	**6**	**1**	**5**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания
	Тактика выбрасывания джек-болла	**6**	**1**	**5**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, мини-турниры
	Индивидуальные тактические действия в игре	**14**	**2**	**12**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания,
	Командные тактические действия в игре	**18**	**2**	**16**	Наблюдение, беседа, контрольные задания
Тестирование, переводные испытания	Входной контроль	**2**	**1**	**1**	Наблюдение, беседа, тестирование, анализ результатов.
	Промежуточная аттестация	**2**	**-**	**2**	Наблюдение, опрос, тестирование, динамика результатов
Итого:		**168**	**27**	**141**	

Учебный план второго года обучения

Раздел	**Тема**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		всего	теория	практика	
Введение	Символы страны. Правила безопасности. Спортивная гигиена.	**4**	**3**	**1**	Беседа, самостоятельная работа
Подвижные игры и упражнения с элементами игры в бочча	«Броски к ориентирам»	**4**	**1**	**3**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания
	Упражнения с элементами игры в бочче	**6**	**1**	**5**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания
Техническая подготовка	Общие сведения	**2**	**1**	**1**	Беседа, самостоятельная работа
	Техника владения мячом	**8**	**2**	**6**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания,
	Захват и бросок мяча	**4**	**1**	**3**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания,
	Положение игрока перед броском	**4**	**1**	**3**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания
	Выбрасывание джек-болла	**6**	**1**	**5**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания
	Бросок к джек-боллу	**16**	**2**	**14**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, мини-турниры
	Атакующий бросок	**16**	**2**	**14**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, мини-турниры

	Бросок с отскоком	**16**	**2**	**14**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания
	Комбинированные упражнения	**32**	**2**	**30**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания
Тактическая подготовка	Оптимальное расположение игрока перед броском	**4**	**1**	**3**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания
	Тактика выбрасывания джек-болла	**4**	**1**	**3**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, мини-турниры
	Индивидуальные тактические действия в игре	**18**	**2**	**16**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания,
	Командные тактические действия в игре	**18**	**2**	**16**	Наблюдение, беседа, контрольные задания
	Тактические действия при игре в паре	**2**	**1**	**1**	
Тестирование, переводные испытания	Текущая диагностика	**2**	**-**	**2**	Наблюдение, беседа, тестирование, анализ результатов.
	Итоговый контроль	**2**	**-**	**2**	Наблюдение, опрос, тестирование, динамика результатов
Итого:		**168**	**26**	**142**	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября 2025 года	31 августа 2026 года	42	168	4 часа в неделю
2 год	1 сентября 2026 года	31 августа 2027 года	42	168	4 часа в неделю

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы

Способы определения результативности:

– *входной контроль*: собеседование и диагностические тесты проводится в начале первого года обучения;

– *текущая диагностика*: опрос по теоретической части программы, анализ результатов, наблюдение, проводится в начале второго года обучения.

– *промежуточная аттестация*: опрос по теоретическим знаниям, проверка технических умений и навыков, диагностические тесты, проводится между годами обучения; рассматривается как диагностика результативности освоения программы за прошедший год обучения и является основанием для перевода обучающихся на последующий год обучения.

– *итоговый контроль:* подведение итогов реализации программы по окончании реализации программы - опрос по теоретическим знаниям, проверка технических умений и навыков, диагностические тесты, соревновательная результативность.

Формы подведения итогов реализации программы «**Бочча**»: тестирование, открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, мини-турниры, товарищеские встречи, соревнования

Диагностика результативности

Основной формой контроля при реализации программы является диагностика результативности обучения в начале и в конце учебного года.

С целью выявления эффективности применения программы в обучении, закрепления и обобщения полученных навыков, прослеживании динамики обучения р обучающихся предлагаются:
– контрольные упражнения в виде тестов (тестирование по выполнению контрольных нормативов проводится два раза в год (сентябрь – май);
– привлечение обучающихся к волонтерской и судейской практике;
– регулярный опрос по теоретической части программы;
– участие в соревнованиях различного уровня.

Для определения развития дифференцировки мышечных усилий, которая включает в себя способность к согласованию пространственных параметров с прилагаемой к предмету силой и точностью направления, использую тест «коснись мяча». На расстоянии 4 метра на полу поставлен ориентир. Нужно бросить мяч бочча так, чтобы он коснулся ориентира. Выполняется шесть попыток. Считать три лучшие.

Оценка уровня развития дифференцировки мышечных усилий

Уровни	**Количество касаний**
Низкий	0
Средний	1-2
Высокий	3

Тест «попади в квадрат» необходим для того, чтобы протестировать уровень развития устойчивости дифференцирования мышечных усилий. На горизонтальной поверхности ограничен квадрат со стороной 1 метр на расстоянии 4 метра от линии броска. Нужно прокатить шесть мячей бочча подряд так, чтобы они остановились на ограниченной площади.

Оценка уровня устойчивого развития дифференцированных мышечных усилий у лиц с проблемами в развитии интеллекта

Уровни	**Количество попаданий**
Низкий	1
Ниже среднего	2
Средний	3
Выше среднего	4
Высокий	5-6

Для предварительного дивизионирования спортсменов перед соревнованиями применяется тестовое упражнение с измерением расстояния.

На корте на расстоянии 5 метров устанавливается джек-болл. Игрок выполняет броски шести мячей бочча как можно ближе к цели. Сумма результатов измерения расстояния от джек-болла до трех ближних мячей бочча отмечается в таблице. Повторить упражнение с расстоянием до джек-болла 7 метров. Посчитать сумму. Чем она меньше, тем сильнее игрок. Это упражнение применяется так же в процессе тренировок для определения уровня подготовленности спортсмена и корректировки его обучения.

Таблица «Результаты измерений»

№	Фамилия, имя	5 метров			7 метров			Сумма	Место	Дивизион
		1	2	3	1	2	3			

По результатам контрольного тестирования педагог имеет возможность определить на следующий учебный год направления дальнейшей работы для каждого обучающего:
- углубить работу по формированию навыков;
- особое внимание уделить развитию;
- организовать индивидуальную коррекционную работу.

Диагностика результативности усвоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бочча»

№	Знания, умения и навыки	Сроки тестирования			
		Входной контроль сентябрь	Промежуточная аттестация май	Текущая диагностика ноябрь	Итоговый контроль май
Теоретические знания					
1.	Правила поведения на занятиях в зале, спортивной площадке; выездных соревнований;				
2.	Основные правила спортивной гигиены				
3.	Правила игры по программам Паралимпийского движения				
4.	Правила судейства, специальные спортивные термины; правила дивизионирования.				
Практические умения и навыки					
1.	Технически правильно выполнять бросок;				
2.	Выполнять упражнения для разминки перед тренировкой и соревнованиями;				
3.	Определять очередность выбрасывания;				
4.	Определять направление броска и свое месторасположение при броске и ожидании;				
5.	Подсчитывать очки и определять победителя;				
6.	Различать судейские жесты				
Тестирование*					
1.	«Коснись мяча» (из 6 попыток)				
2.	«Попади в квадрат» (из 6 попыток)				
3.	Результат измерений				
	Итого				

Условные обозначения:

1 балл – не знает / не выполняет
2 балла – отвечает только с наводящими вопросами / выполняет только в совместной деятельности
3 балла – знает / выполняет самостоятельно

1 тест	**2 тест**	**3 тест**
1 балл – 1	*1 балл* -1	*1 балл->500*
2 балла – 2-3	*2 балла*-2	*2 балла-300-500*
3 балла – 4-6 и более	*3 балла* -3	*3 балла-200-300*
	4 балла -4	*4 балла-100-200*
	5 баллов – 5-6	*5 баллов-0-100*

Наличие проблемы: _____
Выводы и рекомендации: _____
Педагог дополнительного образования: _____

Список литературы

1. Аксенова, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст] / О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. – Москва: Советский спорт, 2005. – 296 с.
2. Болонов, Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения [Текст] / Г.П. Болонов. – Москва: ТЦ Сфера, 2003. – 160 с.
3. Веневцев, С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта [Текст] / С.И. Веневцев. – Москва: Советский спорт, 2004. – 96с.
4. Григоренко, В.Г. Организация спортивно-массовой работы с лицами, имеющими нарушения спинного мозга [Текст] / В.Г. Григоренко, А.П. Глоба. – Москва: Советский спорт, 1991. –78 с.
5. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании [Текст] / А.А. Дмитриев. – Москва: Академия, 2002. –176 с.
6. Екжанова Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание [Текст] / Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева. – Москва: Просвещение, 2005. – 271 с.
7. Евсеев, С.П. Инновационные технологии АФК, ФК и С в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Текст] / С.П. Евсеев, А.В. Аксенов, О.Н. Виноградова и др. – Санкт-Петербург НГУ П.Ф. Лесгафта, 2011. – 256 с.
8. Евсеев, С.П. Социально-педагогические аспекты изучения качества инвалидов [Текст] / С.П. Евсеев, Е.В. Антипова, Р.Н. Гаврилина и др. – Санкт-Петербург НГУ П.Ф. Лесгафта, 2007.
9. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в школе [Текст] / С.П. Евсеев, О.Э. Аксенова. – Санкт-Петербург «СПбГАФК», 2003. – 244 с.
10. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры т.1,2 [Текст] / Под ред. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2005. – 291с. (т.1), –448 с. (т.2).
11. Евсеев, С.П. Примерная программа по адаптивной физической культуре для лиц, пребывающих в стационарных учреждениях социальной защиты населения. Раздел 2. / С. П. Евсеев, А. И. Малышев. – СПб.: СПбНИИФК, 2007.
12. Исаев, С.А. Физкультурные минутки в начальной школе [Текст] / С.А. Исаев. – Москва: АЙРИС-пресс, 2008. – 48 с.
13. Логинова, М.И. Развивающие игры – быстрее, выше, сильнее [Текст] / М.И. Логинова. – Санкт-Петербург: Дельта, 1998. – 208 с.
14. Полевщиков, М.М. БОЧЧЕ официальные правила игры и проведения соревнований Специальной Олимпиады России [Текст] / М.М. Полевщиков. – Москва «Специальная олимпиада России», 2005. – 30 с.
15. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание: / Л. Н. Ростомашвили., М.М. Креминская // Ростомашвили, Л.Н. Программы по физическому воспитанию детей тяжелыми и множественными нарушениями в развитии: учеб. пособие / Л.Н. Ростомашвили., М.М. Креминская. – СПб.: ИСПиП, 2008.
16. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития Л.Н. [Текст] / Л.Н. Ростомашвили. – Москва: Советский спорт, 2009. – 224 с.

17. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Текст] / Л.Н. Ростомашвили. – Москва: Советский спорт, 2015. – 164 с.
18. Рунова, М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре [Текст] / М.А. Рунова. – Москва: Просвещения, 2005. – 141 с.
19. Чупаха, И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе [Текст] / И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. – Ставрополь: Народное образование, 2004. – 400 с.
20. Шапкова, Л.В. Средства адаптивной физической культуры [Текст] / Л.В. Шапкова. – Москва: Советский спорт, 2001. – 152 с.
21. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст] / Под ред. Л.В. Шапковой. – Москва: Советский спорт, 2007. – 608с.
22. Шипицина, Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе [Текст] / Л.М. Шипицина. – Санкт-Петербург: Речь, 2005. – 477 с.
23. Шипицина, Л.М. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей [Текст] / Л.М. Шипицина. – Санкт-Петербург: Речь, 2005. – 256 с.
24. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст] / Под ред. Л.В. Шапковой. – Москва: Советский спорт, 2003. – 463с.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительной общеразвивающей программы «Бочча»
1 год обучения

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- обучать игре в бочча;
- обучать правилам безопасности на занятиях.

Развивающие:

- развивать координационные способности;
- корректировать и развивать психические и сенсорные способности;
- корректировать соматические нарушения;
- повышать физическую подготовку.

Воспитательные:

- формировать сознательное отношение и интерес к занятиям;
- формировать чувство ответственности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Введение

Соблюдение правил безопасности во время занятий, профилактика травматизма, правила поведения на занятиях и во время соревнований, правила спортивной гигиены. Государственные символы России: флаг, герб, гимн. Значение цветов флага. Что означает герб России. Церемония поднятия флага на спортивных соревнованиях.

Подвижные игры и упражнения с элементами игры в бочча

Комплекс общеразвивающих упражнений сидя.

«Попади в квадрат». Ознакомление с игрой. Изучение правил игры. На горизонтальной поверхности ограничен квадрат со стороной 1 метр на расстоянии 7 метров от линии броска. Нужно прокатить шесть небольших мячей бочча подряд так, чтобы они остановились на ограниченной площади. Игра в парах.

«Броски к ориентирам». Ознакомление с игрой. Изучение правил игры. Подкатывание мяча бочча к заданному предмету (на полу расставлены предметы различной формы и цвета, на различном расстоянии от линии выброса). Мини-турнир.

Упражнения, развивающие умение дифференцировать мышечное усилие и направление броска: попадание в «коридор» шириной 1м. Попадание в квадрат на расстоянии 5 м. (размеры стороны квадрата изменяются от 2 м. до 0.5 м.). Прокат шара по линии до джек-болла на расстоянии 3м., 5м. Выбивание джек-болла за линию.

Техническая подготовка

1 Общие сведения

История возникновения игры бочча. Бочча в программе Паралимпийского спорта.

2 Техника владения мячом

Катание мяча ладонями. Подбрасывание мяча вверх. Подбрасывание мяча вверх с одним хлопком, с двумя хлопками. Перекладывание шара из одной руки в другую за спиной.

3 Захват и бросок мяча

Броски с различными способами захвата мяча.

4 Положение игрока перед броском

Изучение правил игры, размеры корта, значение линий разметки на корте, расположение игроков при игре в бочча, пробные броски шара из различных исходных положений.

5 Вбрасывание джек-болла

Паллино, количество мячей у каждого игрока и очередность выбрасывания.

Выбрасывание джек-болла на ближний корт, на средний корт, на дальний корт, к боковым линиям корта по-прямой, к задней линии корта, к боковым линиям корта по диагонали, в заданную точку.

6 Бросок к джек-боллу

Имитационные упражнения.

Упражнения, развивающие умение дифференцировать мышечное усилие и направление броска:

- прокатывание мяча к джек-боллу: по означенной прямой линии, по означенной косой линии, между кеглями, с заданием коснуться кегли справа, слева, постепенно изменяя расстояние;
- броски мяча к джек-боллу: в ограниченной зоне, на ближнем корте, на среднем корте, на дальнем корте, с чередованием ближний, средний, дальний корт.

7 Атакующий бросок:

- броском сбить кеглю, оставив свой шар у линии на ближнем и среднем расстоянии;
- броском заменить средний шар из трех, поставленных в одну линию, на свой, в ближней, средней и дальней игре;
- броском выбить чужой мяч за линию, оставив свой у линии в ближней, средней и дальней игре;
- броском подкатить ближе стоящий шар к дальнему в ближней, средней и дальней игре;
- броском ударить ближе стоящий мяч и выбить им дальний за линию в ближней, средней и дальней игре;

8 Бросок с отскоком

Отработка бросков с отскоком к джек-боллу:

- броски мяча с отскоком на короткое расстояние в ближней, средней и дальней игре по правой линии;
- броски мяча с отскоком на дальнее расстояние в ближней, средней и дальней игре по правой линии;
- то же по левой линии;

Отработка бросков с отскоком с замещением шара соперника:

- броски мяча с отскоком на короткое расстояние в ближней, средней и дальней игре по правой линии;
- броски мяча с отскоком на дальнее расстояние в ближней, средней и дальней игре по правой линии;
- то же по левой линии;
- чередование бросков в ближней, средней и дальней игре;
- по правой и левой боковым линиям.

9 Комбинированные упражнения

Чередование упражнений с отработкой бросков и ударов для разблокировки джек-болла и замещения мяча соперника.

Упражнения для коррекции согласованности движений: раздельное повторение двигательного действия, повторение цельного двигательного действия в медленном темпе по показу преподавателя, самостоятельное повторение двигательного действия с постепенным увеличением скорости движения и амплитуды.

Тактическая подготовка

1 Оптимальное расположение игрока перед броском

Отработка бросков шара из различных исходных положений. Самостоятельное определение оптимального расположения игрока при броске в зависимости от игровых ситуаций:

- джеке-болл блокирован одним шаром по прямой, сбоку;
- джек-болл блокирован двумя и более шарами по прямой, сбоку;
- джек-болл расположен у боковой линии корта.

2 Тактика выбрасывания паллино

Отработка бросков с разбором игровых моментов с условным соперником, его игровыми возможностями и расположением игроков.

3 Индивидуальные тактические действия в игре

Отработка индивидуальных бросков и ударов и актуальность их применения в определенных игровых ситуациях.

4 Командные тактические действия в игре

Определение лучших игроков в ближней игре, средней и дальней. Определение возможных капитанов. Отработка индивидуальных бросков и ударов. Отработка техники блокировки паллино.

Игровая практика и анализ игровых ситуаций. Судейская практика.

Упражнения, направленные на развитие и коррекцию эмоционально-волевой сферы и активизацию мышления: выполнение упражнений на фоне усталости, умение найти в двигательном действии ошибку и постараться ее исправить.

Тестирование и переводные испытания

Контрольные тесты, порядок и техника выполнения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, получаемые обучающимися в результате 1 года освоения программы:

Предметные:

- выполнить бросок;
- определять очередность выбрасывания;
- определять направление броска и свое месторасположение при броске и ожидании;
- определять победителя;
- различать судейские жесты.

Метапредметные:

- умение контролировать и оценивать свои действия и исправлять свои ошибки;

Личностные:

- самостоятельность и самодисциплина;
- положительное межличностное взаимодействие.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительной общеразвивающей программы «Бочча»
2 год обучения

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- совершенствовать и закреплять технику броска мяча бочча;
- изучать официальные правила соревнований.

Развивающие:

- сохранять и повышать уровень физической и специальной подготовленности;
- повышать уровень развития необходимых боччисту физических качеств;
- развивать морально-волевые качества у атлета

Воспитательные:

- формировать умение взаимодействовать с партнерами по игре и соперниками во время

тренировочных занятий и соревнований;
- формировать чувство ответственности, самоконтроль.

Содержание программы второго года обучения

Введение

Соблюдение правил безопасности во время занятий, профилактика травматизма, правила поведения на занятиях и во время соревнований, правила спортивной гигиены. Государственные символы России: флаг, герб, гимн. Значение цветов флага. Что означает герб России. Церемония поднятия флага на спортивных соревнованиях.

Подвижные игры и упражнения с элементами игры в бочче

Легкий бег, ходьба с заданием, комплекс общеразвивающих упражнений.

«Броски к ориентирам». Ознакомление с игрой. Изучение правил игры. Подкатывание мяча бочча к заданному предмету (на полу расставлены предметы различной формы и цвета, на различном расстоянии от линии выброса). Мини-турнир.

Упражнения, развивающие умение дифференцировать мышечное усилие и направление броска: попадание в «коридор» шириной 1м. Попадание в квадрат на расстоянии 5 м. (размеры стороны квадрата изменяются от 2 м. до 0.5 м.). Прокат шара по линии до паллино на расстоянии 3м., 5м. Выбивание джэек-болла за линию

Техническая подготовка

1 Общие сведения

История возникновения игры бочче. Бочче в программе Специальной Олимпиады. Бочче в программе Паралимпийского спорта.

2 Техника владения шаром

Катание шара между ладонями. Подбрасывание шара вверх. Подбрасывание шара вверх с одним хлопком, с двумя хлопками. Перекидывание шара из одной руки в другую. Перекладывание шара из одной руки в другую за спиной.

3 Захват и бросок мяча

Броски с различными способами захвата мяча.

4 Положение игрока перед броском

Изучение правил игры, размеры корта, значение линий разметки на корте, расположение игроков при игре в бочча, пробные броски шара из различных исходных положений.

5 Вбрасывание джек-болла

Паллино, количество мячей у каждого игрока и очередность выбрасывания.

Выбрасывание джек-болла на ближний корт, на средний корт, на дальний корт, к боковым линиям корта по-прямой, к задней линии корта, к боковым линиям корта по диагонали, в заданную точку.

6 Бросок к джек-боллу

Имитационные упражнения.

Упражнения, развивающие умение дифференцировать мышечное усилие и направление броска:

- прокатывание мяча к джек-боллу: по означенной прямой линии, по означенной косой линии, между кеглями, с заданием коснуться кегли справа, слева, постепенно изменяя расстояние;
- броски мяча к джек-боллу: в ограниченной зоне, на ближнем корте, на среднем корте, на дальнем корте, с чередованием ближний, средний, дальний корт.

7 Атакующий бросок:

- броском сбить кеглю, оставив свой шар у линии на ближнем и среднем расстоянии;
- броском заменить средний шар из трех, поставленных в одну линию, на свой, в ближней, средней и дальней игре;
- броском выбить чужой мяч за линию, оставив свой у линии в ближней, средней и дальней игре;
- броском подкатить ближе стоящий шар к дальнему в ближней, средней и дальней игре;

- броском ударить ближе стоящий мяч и выбить им дальний за линию в ближней, средней и дальней игре;

8 Бросок с отскоком

Отработка бросков с отскоком к джек-боллу:
- броски мяча с отскоком на короткое расстояние в ближней, средней и дальней игре по правой линии;
- броски мяча с отскоком на дальнее расстояние в ближней, средней и дальней игре по правой линии;
- то же по левой линии;

Отработка бросков с отскоком с замещением шара соперника:
- броски мяча с отскоком на короткое расстояние в ближней, средней и дальней игре по правой линии;
- броски мяча с отскоком на дальнее расстояние в ближней, средней и дальней игре по правой линии;
- то же по левой линии;
- чередование бросков в ближней, средней и дальней игре;
- по правой и левой боковым линиям.

9 Комбинированные упражнения

Чередование упражнений с отработкой бросков и ударов для разблокировки джек-болла и замещения мяча соперника.

Упражнения для коррекции согласованности движений: раздельное повторение двигательного действия, повторение цельного двигательного действия в медленном темпе по показу преподавателя, самостоятельное повторение двигательного действия с постепенным увеличением скорости движения и амплитуды.

Тактическая подготовка

1 Оптимальное расположение игрока перед броском

Отработка бросков шара из различных исходных положений. Самостоятельное определение оптимального расположения игрока при броске в зависимости от игровых ситуаций:
- джек-болл блокирован одним шаром по прямой, сбоку;
- джек-болл блокирован двумя и более шарами по прямой, сбоку;
- джек-болл расположен у боковой линии корта.

2 Тактика выбрасывания паллино

Отработка бросков с разбором игровых моментов с условным соперником, его игровыми возможностями и расположением игроков.

3 Индивидуальные тактические действия в игре

Отработка индивидуальных бросков и ударов и актуальность их применения в определенных игровых ситуациях.

4 Командные тактические действия в игре

Определение лучших игроков в ближней игре, средней и дальней. Определение возможных капитанов. Отработка индивидуальных бросков и ударов. Отработка техники блокировки паллино.

Игровая практика и анализ игровых ситуаций. Судейская практика.

5 Тактические действия при игре в парах

Определение возможных пар для игры. Игровая практика и анализ игровых ситуаций. Судейская практика.

Упражнения, направленные на развитие и коррекцию эмоционально-волевой сферы и активизацию мышления: выполнение упражнений на фоне усталости, умение найти в двигательном действии ошибку и постараться ее исправить.

Тестирование и переводные испытания

Контрольные тесты, порядок и техника выполнения.

Планируемые результаты получаемые обучающимися в результате освоения программы:

Предметные:

- техника броска мяча бочча;
- правила игры в бочча по программе Паралимпийского спорта.
- разминка пред игрой;
- правила судейства и спортивные термины;

- правила дивизионирования.

Метапредметные

- морально-волевые качества спортсмена;
- умение взаимодействовать с партнерами по игре и соперниками во время тренировочных занятий и соревнований;
- умение сотрудничать с педагогом и другими обучающимися во время образовательного процесса.
- *Личностные:*
- чувство ответственности и самоконтроль;
- активность, нацеленность на результат и решение возникающих проблем;
- нацеленность на здоровый образ жизни и стремление его соблюдать.