

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Армавирский реабилитационный центр для лиц с
умственной отсталостью»

Принята на заседании
педагогического совета

«28» декабря 2023 г.
Протокол №4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ СО КК

«Армавирский РЦ»

В. Какаров
«28» декабря 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая
программа
«Бочче»

Возраст обучающихся – старше 18 лет.
Объем программы – 208 часа.

Составитель:
Матусевич Е.П.
инструктор-методист
по физической культуре

Армавир
2023

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Данная программа предназначена для организации тренировок по бочче в реабилитационном центре, направлена на развитие физических и двигательных навыков инвалидов с ментальными нарушениями.

Бочча (бочче, боча, петанк) - одна из множества игр на площадке или зале, основной задачей которых является бросок тяжелого шара с целью попасть как можно ближе к какому-либо предмету или к шарам оппонента. Является родоначальницей различных игр, таких как боулинг (кегельбан), петанг, кёрлинг (на льду) и ряда других.

Метание шаров по цели – одна из самых старых игр, известных человечеству. 7000 лет назад египтяне играли в игру, напоминающую современную бочча с отшлифованными камнями. Из Египта бочча перебралась в Грецию, около 800 года до н. э. Древние римляне узнали игру от греков, и бочча распространилась по все Римской империи. В 1319 году император Священной Римской империи Карл IV запретил бочча, потому что она отвлекала его подданных от обучения военному делу. Но игра бочча внезапно получила поддержку у врачей — медицинское лобби из французского университета Монпелье убедительно доказало крайнюю полезность бочча как игры, способной излечить от ревматизма, и бочча опять стала легальной.

В настоящее время спортивная игра *бочче* (далее в программе мы будем использовать этот вариант названия) популярна во всем мире. Свыше 50 стран мира входят в состав международной федерации бочче (СБИ), штаб квартира которой находится в г. Лугано, Швейцария.

Соревнования по бочче проводятся и на интернациональных паралимпийских играх и Всемирных Специальных Олимпийских играх.

Новизна данной программы заключается в том, что она позволяет эффективно организовать тренировки по бочче для проживающих в стационарном учреждении.

Актуальность программы связана с тем, что бочче как спортивная игра является эффективным средством реабилитации для инвалидов с нарушениями интеллекта. Для этой категории инвалидов характерны нарушения или недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации,

Отличительной особенностью программы «Бочче» является то, что она даёт возможность каждому игроку, независимо от уровня физической подготовленности, овладеть навыками игры. Занятия бочче способствуют формированию настойчивости, смелости, решительности, честности, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования педагогически целесообразна, т.к. являясь составной частью системы физического воспитания учреждения, позволяет

инвалидам научиться играть в бочче, развить координационные способности и двигательные умения.

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Бочче» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Психолого-педагогическое сопровождение участника программы направлено на гармоничное развитие личности, повышение эффективности всех видов подготовки, обеспечение психологической готовности к участию в тренировках и соревновательных мероприятиях, создание предпосылок к продолжительному мотивированному участию в настоящей программе и стабильную демонстрацию высоких результатов.

Психолого-педагогическое сопровождение участников программы осуществляется по трем направлениям:

1) индивидуально-социальное – изучение и развитие особенностей личности, разрешение психологических проблем, связанных с адаптацией, бытом, учебой и общением;

2) консультативное – психологическая помощь, направленная на преодоление негативных установок и формирование позитивного эмоционального настроя в период тренировок и соревнований;

3) тренировочно-соревновательное – реализация потенциала личности в процессе психологического сопровождения спортивной деятельности.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);

Письмо Минобрнауки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГБУ СО КК «Армавирский РЦ»;

Устав ГБУ СО КК «Армавирский РЦ».

Программой предусмотрено сочетание различных методов обучения (подражание, показ, образец, словесная инструкция) с преобладанием практических методов обучения.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: укрепление психического и физического здоровья инвалидов с ментальными нарушениями через занятия бочче.

Задачи:

Обучающие задачи:

1. Помощь в овладении обучающимися правилами спортивной игры бочче.
2. Формирование умений выполнять действия различной координационной сложности по их демонстрации, словесному описанию.
3. Формирование эмоционально-волевых качеств: чувства удовлетворения от полученного результата, умения преодолевать трудности, чувствовать себя сильным, ловким и выносливым.
4. Формирование спортивных навыков, умения рационально проявить себя в процессе игры, соревнования, стремлением показать свой лучший результат.
5. Подготовка обучающихся к участию в соревнованиях на городском и региональном уровнях.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям по бочче;
2. Воспитание у обучающихся чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;
3. Воспитание основных физических качеств выносливости, ловкости, гибкости.
4. Формирование у инвалидов осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности.
5. Воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
6. Воспитание моральных и волевых качеств, чувство коллективизма.

Развивающие задачи:

1. Развитие у обучающихся способности ориентироваться в различных социальных ситуациях, участвовать в них или отказываться от этого, обосновывая при этом свой выбор.
2. Развитие коммуникативных способностей (слушать собеседника, объяснения тренера; задавать вопросы по ходу разучивания упражнений; вступать в диалог с другими участниками соревнований; выяснять причины низкой оценки выступлений; правильно выполнять просьбы и обоснованные требования окружающих).
3. Развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости.
4. Развитие умения думать, умения исследовать, умения общаться, умения взаимодействовать и доводить дело до конца.

Коррекционные задачи:

1. Формирование и закрепление эмоционально-позитивных установок в самооценке инвалидов.
2. Подготовка обучающихся к самостоятельной жизни: адекватное вхождение в систему социальных отношений при взаимодействии друг с другом и тренером в процессе тренировок и соревнований.
3. Создание условий для самореализации инвалидов.
4. Развитие навыков самоорганизации, самоуправления, самоконтроля.
5. Преодоление недостатков психического и физического развития обучающихся.

Адресат программы

Программа «Бочче» разработана для инвалидов с ментальными нарушениями в возрасте от 18 лет и старше.

Объем программы

Общее количество – 208 часа.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий

Занятия проходят в групповой форме, 2 раза в неделю по 2 академических часа (90 минут).

1.3. Учебный план
дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы
«Бочче»

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Введение	1	1	
2.	Подвижные игры и упражнения с элементами игры в бочче	10		10
3.	Техническая подготовка	60	1	59
4.	Тактическая подготовка	40		40
5.	Контрольные игры	97		97
ВСЕГО		208	2	206

1.4. Содержание программы

Раздел 1. Введение.

Соблюдение правил безопасности во время занятий, профилактика травматизма, правила поведения на занятиях и во время соревнований, правила спортивной гигиены.

Раздел 2. Подвижные игры и упражнения с элементами игры в бочче.

Легкий бег, ходьба с заданием, комплекс общеразвивающих упражнений.

«Кегельбан». Ознакомление с игрой. Изучение правил игры. Сбивание мячами (шарами) бочке кегли на расстоянии 3м., 5м., 10м. Игра в парах.

«Броски к ориентирам». Ознакомление с игрой. Изучение правил игры. Подкатывание мяча (шара) бочке 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 мяча по линии до джек-болла (палино) на расстоянии 3м., 5м. Выбивание джек-болла (паллино) за линию. Упражнения в равновесии: стойка на левой и правой ноге. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Ходьба по линии на носках. Ходьба на носках по коридору шириной 30 см.

Раздел 3. Техническая подготовка.

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

2. Техника владения мячом (шаром). Катание мяча (шара) между ладонями. Подбрасывание мяча (шара) вверх. Подбрасывание мяча (шара) вверх с одним хлопком, с двумя хлопками. Перекидывание мяча (шара) из одной руки в другую. Перекладывание мяча (шара) из одной руки в другую за спиной. Бросок и ловля мяча (шара) в парах, тройках.

3. Захват и бросок мяча (шара). Броски мяча (шара) с различными способами захвата мяча (шара) из различных исходных положений.

4. Положение игрока перед броском.

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

5. Выбрасывание джек-болла (паллино).

Джек-болл (паллино), количество мячей у каждого игрока и очередность выбрасывания. Выбрасывание джек-болла (паллино) 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 (паллино).

Имитационные упражнения.

Упражнения, развивающие умение дифференцировать мышечное усилие и направление броска:

- прокатывание мяча (шара) к джек-боллу: по означенной прямой линии, по означенной косой линии, между кеглями, с заданием коснуться кегли справа, слева, постепенно изменяя расстояние;
- броски мяча (шара) к джек-боллу (паллино): 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 мяч (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 (шар) за линию, оставив свой у линии в ближней, средней и дальней игре;
- броском подкатить ближе стоящий мяч (шар) к дальнему в ближней, средней и дальней игре;
- броском ударить ближе стоящий мяч (шар) и выбить им дальний за линию в ближней, средней и дальней игре;

8. Бросок «рикошет».

Отработка бросков «рикошет» к джек-боллу (паллино):

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

Отработка бросков «рикошет» с замещением мяча (шара) соперника:

- броски мяча (шара) с отскоком на короткое расстояние в ближней, средней и дальней игре по правой линии;
- броски мяча (шара) 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 (темы № 5,6,7,8) с отработкой бросков и ударов для разблокировки джекболла (паллино) и замещения мяча (шара) соперника. Упражнения для коррекции согласованности движений: отдельное повторение двигательного действия, повторение цельного двигательного действия в медленном темпе по показу преподавателя, самостоятельное повторение двигательного действия с постепенным увеличением скорости движения и амплитуды.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

1. Оптимальное расположение игрока перед броском.

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

- джек-болл (паллино) блокирован одним мячом (шаром) по прямой, сбоку;
- джек-болл (паллино) блокирован двумя и более мячами (шарами) по прямой, сбоку;
- джек-болл расположен у боковой линии корта.

2. Тактика выбрасывания джек-болла (паллино).

Отработка бросков (тема 5) 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 джекболла (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.

Раздел 4. Контрольные игры

Контрольные тесты, порядок и техника выполнения. Мини-турнир.

1.5. Планируемые результаты

У обучающихся:

- сформируется представление об игре бочче и навыки уверенной самостоятельной игры;
- улучшится психоэмоциональное состояние, координационные способности и двигательные умения;
- разовьются глазомер, стратегическое и тактическое мышление.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы «Бочче»

№ раздела, темы	Дата проведения	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
		Раздел 1. Введение	1	1	
1.1		Правила безопасности, правила поведения на занятиях и во время соревнований, правила спортивной гигиены.	1	1	
		Раздел 2. Подвижные игры и упражнения с элементами игры в бочче	10		10
2.1		Легкий бег, ходьба с заданием, комплекс общеразвивающих упражнений.	1		1
2.2		Игра «Кегельбан».	3		3
2.3		Игра «Броски к ориентирам».	3		3
2.4.		Упражнения, развивающие умение дифференцировать мышечное усилие и направление броска	3		3
		Раздел 3. Техническая подготовка.	60	1	60
3.1		Общие сведения.	1	1	
3.2		Техника владения мячом (шаром)	2		2
3.3		Захват и бросок мяча (шара).	4		4
3.4		Тренировка в сочетании стойки и подачи.	4		4
3.5		Положение игрока перед броском.	2		2
3.6		Выбрасывание джек-болла (паллино).	6		6
3.7		Бросок к джек-боллу (паллино).Имитационные упражнения.	4		4
3.8		Катание шаров на установленную дистанцию.	10		10
3.9		Атакующий бросок.	8		8
3.10		Бросок «рикошет». Отработка бросков «рикошет» к джек-боллу (паллино)	6		6
3.11		Бросок «рикошет». Отработка бросков «рикошет» с замещением мяча (шара) соперника:	6		6

3.12		Комбинированные упражнения.	7		7
		Раздел 4. Тактическая подготовка.	40		40
4.1		Оптимальное расположение игрока перед броском. Отработка бросков мяча (шара) из различных исходных положений.	2		2
4.2		Тактика выбрасывания джек-болла (паллино). Отработка бросков.	2		2
4.3		Индивидуальные тактические действия в игре. Отработка индивидуальных бросков и ударов	4		4
4.4		Упражнения по стратегии с расположением паллино в разных местах корта.	4		4
4.5		Командные тактические действия в игре .Определение лучших игроков в ближней игре, средней и дальней.	4		4
4.6		Командные тактические действия в игре. Отработка индивидуальных бросков и ударов.	8		8
4.7		Командные тактические действия в игре. Отработка техники блокировки джекболла (палино).	6		6
4.8		Игровая практика и анализ игровых ситуаций.	8		8
4.9		Судейская практика.	1		1
4.10		Упражнения, направленные на развитие и коррекцию эмоционально-волевой сферы и активизацию мышления	1		1
		Раздел 5. Контрольные игры.	97		97
5.1		Игра парами до пяти очков.	10		10
5.2		Парные игры.	20		20
5.3		Игра 8 шарами.	20		20
5.4		Игра командой из четырёх человек.	20		20
5.5		Мини-турнир .	27		27
		ВСЕГО	208	2	206

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое оснащение

Оборудованные спортивный зал, открытые игровые и спортивные площадки. В ходе занятий используется оборудование и спортивный инвентарь: корт для бочке, 2 набора шаров для игры диаметром 110 мм, счетные табло, рулетки, линейки, учебная доска.

2.3. Формы контроля (аттестации) планируемых результатов.

В целях оценки игрового потенциала инвалидов проводятся контрольные игры.

2.4. Методическое обеспечение программы

Методические материалы.

При составлении данной программы мы использовали следующие принципы:

Принцип деятельного подхода – включение инвалида в разнообразные, доступные ему виды деятельности по овладению опытом физического совершенствования. Данный принцип предписывает усвоение не только знаний, но и различных способов деятельности для их получения. Принцип вариативности – многообразие видов физической активности и видов деятельности с инвалидами. Принцип оптимизации предполагает наличие критериев оптимально выбранных нагрузок. Принцип наглядности – обозначает необходимость личного примера инструктора по физической культуре в процессе обучения движениям и физическим нагрузкам. Принцип доступности и индивидуализации – предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудности в процессе занятий физкультурой, дифференцирование направленности тренировочных занятий, величины физической нагрузки и способов ее регулирования, приемов реабилитационного воздействия в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. Принцип систематичности – выражается в непрерывности и определенной последовательности занятий физической культурой. В зависимости от того, на какой стадии выполняется нагрузка, выделяют режимы реабилитационных воздействий – развивающий, поддерживающий, восстановительный. Доказано, что повторное выполнение движений и упражнений как минимум 1 раза в неделю, способствует удержанию имеющегося уровня развития физических качеств и техники движений. Принцип динамичности – выражается в неуклонном повышении требований к организму занимающихся, которые предполагают постоянное обновление и постепенное усложнение применяемых упражнений, условий занятий, величины нагрузки, ее объемов и интенсивности. Это будет вести

только к положительным результатам, если нагрузки не превышают функциональных возможностей инвалидов.

Данные принципы ориентируются на первоочередное формирование у инвалида убежденности в полезности и целесообразности занятий физкультурой, осознанном отношении к освоению физической культуры, развитию мотивации и самоорганизации здорового образа жизни.

Методы работы:

примера (используется при демонстрации упражнений);
игровой (использование упражнений в игровой форме).

Педагогические технологии используемые при реализации программы

№ п/п	Название	Цель	Механизм	Результат применения
1.	Технология развивающего обучения	Развитие личности и ее способностей	Обеспечение совместной или самостоятельной деятельности обучающихся, при которой они сами «додумываются до решения проблемы»	Развиваются мыслительные способности, активизируется самостоятельная деятельность, происходит творческое овладение предложенным материалом
2.	Личностно-ориентированная технология	Максимальное развитие индивидуальных способностей, обучающихся на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности	Выработка индивидуального пути развития каждого обучающегося через создание альтернативных форм, индивидуальных программ обучения	Саморазвитие личности каждого обучающегося, исходя из его индивидуальных особенностей

3.	Здоровьесберегающая технология	Формирование, укрепление и сохранение социального, физического, здоровья	Создание совокупности организационных, обучающих условий	Приобретение привычки заботиться о собственном здоровье, реализуя специальные техники и технологии его сохранения и укрепления
4.	Игровая технология	Создание оптимальных, соответствующих возрасту условий усвоения, обучающихся информации, знаний, получения опыта	Включение обучающихся в процесс игровой деятельности	Повышается мотивационный уровень обучающихся, мобилизуются личностные ресурсы каждого участника
5.	Технология дифференцированного обучения	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития способностей обучающихся	Подбор методов индивидуального обучения	Обучающиеся усваивают программный материал на различных уровнях, в соответствии с их способностями, возможностями и возрастом

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется инструктором-методистом по физической культуре и инструкторами по физической культуре, имеющими высшее профессиональное образование (образовательный ценз указанных лиц подтверждается документами государственного образца о соответствующем уровне образования и (или) квалификации).

3. Список литературы

Основная.

1. Бочче - программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады / Под редакцией Бойко О.Я. Екатеринбург, 2010.
2. Ванюшкин, В. А. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими недостатки интеллектуального развития: Учебно-методическое пособие для студентов, специалистов коррекционной педагогики. Екатеринбург: ЕФ УралГУФК, 2007.
3. Полевщиков М.М., Устыменко О.Н. Бочче. Официальные правила игры и проведение соревнования Специальной Олимпиады России. – М.: ООБОПИсУО «Специальная Олимпиада России», 2005, -30с.