

**Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа-интернат для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата №20 г. Иркутска»**

**ПРИНЯТО:**

Педагогический совет  
Протокол №1  
от «29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ГОКУ Школы-интерната №20  
\_\_\_\_\_ М. Г. Любина  
Приказ № 295-од  
от «29» августа 2023 г.

**Рабочая  
дополнительная  
общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Бочче»  
для обучающихся 7-12 лет  
*Срок реализации программы 1 год***

Иркутск  
2023

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная секция по игре «Бочче» разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами, а именно Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 11.06.2022 г.); Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Распоряжением Правительства РФ № 1618-р от 25 августа 2014 г. «Концепция государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025г.», Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования, Письмом Минпросвещения России от 07.05.2020г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий», Санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 (срок действия 01.01.2021г. – 01.01.2027 г.), Уставом ГОКУ Школы-интерната № 20 г. Иркутска.

Игра бочче, до недавнего времени, была известна только здоровым людям. А о том, что в неё могут играть люди с ограниченными физическими возможностями, не было и речи.

Бочче (boccia) – Параолимпийский вид с 1984 года. Первоначально игра была разработана для людей с церебральным параличом, но теперь включает в себя спортсменов с другими тяжёлыми формами инвалидности, затрагивающими двигательные навыки. В бочче играют руками, ногами, а также с помощью вспомогательных устройств. В этом виде спорта нет разделения на женский и мужской: играют все вместе. Игра проходит на корте размером 6 x 12,5 метров. В эту игру играют вдвоём, вчетвером (парана пару) и командой (трое на трое). Игроки располагаются в боксах в зависимости от жеребьёвки и цвета мячей. У игрока имеется 6 красных, либо 6 синих мячей и один белый - Джек бол. По команде судьи игрок вбрасывает на корт белый мяч, после остановки, которого вбрасывает свой цветной мяч (красный или синий по жребию). Затем вбрасывание своего цветного мяча выполняет другой игрок. Если его мяч остановился ближе к Джек болу, то следующий бросок выполняет первый игрок, если дальше, то он продолжает выбрасывать свои мячи. И всего-то надо – взять мяч, хорошо прицелиться и бросить его на корт к Джек болу. И если первый бросок получился супер точным – цветной мяч «приклеился» к белому – то остаётся оставшиеся пять мячей бросить или подкатить также точно, как и первый. Выигрывает игрок, чей мяч или мячи лежат ближе к Джек болу.

**Программа имеет физкультурно-спортивную направленность** и предполагает базовый уровень освоения.

**Актуальность программы в том, что занятия формируют знания, умения и практические навыки для развития жизненной компетенции, способствуют формированию здорового образа жизни, привычки к сознательным занятиям физическими упражнениями, желание общаться и проявлять свою индивидуальность. Через занятия по программе дети с нарушениями в развитии и заболеваниями опорно-двигательного аппарата приобщаются к участию в общественной жизни, соревнуются и общаются со сверстниками из других городов**

и стран, гармонично развиваются в обществе здоровых людей, проявляя свою компетентность.

**Отличительной особенностью** программы является то, что занятия в спортивной секции по игре бочче способствуют развитию таких качеств, как точность, меткость, координации движений, специальной выносливости, умения оценить сложившуюся на площадке обстановку и правильно выполнить бросок мяча, что в свою очередь влияет на интеллектуальное и речевое развитие ребёнка. Занятия этой спортивной дисциплиной оказывают положительное успокаивающее действие на нервную систему ребёнка, являясь источником положительных эмоций.

#### **Адресат программы**

Прохождение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная секция по игре бочче» носит оздоровительный характер, имеет спортивную направленность и ориентирована на базовый этап обучения детей, не имеющих

медицинских противопоказаний к занятиям по дисциплине «Бочча».

Возраст обучающихся от 7 до 12 лет. Набор в секцию осуществляется с учётом желаний и двигательных возможностей обучающихся. Поскольку, по правилам игры, все спортсмены проходят медицинскую комиссию и определяются по классам, существуют определённые границы набора в спортивную секцию.

### **Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «Бочче» - спорт лиц с НОДА**

<b>Функциональные классы</b>	<b>Степень ограничения функциональных возможностей</b>	<b>Поражения опорно-двигательного аппарата</b>
Класс ВС1	Функциональные возможности ограничиваются тяжёлой степенью поражения во всех 4-х конечностях.	1. Серьёзные поражения, затрагивающие все конечности. 2. Мышечная спастика 3-4 балла с атетозом или без. 3. Ограничение функционального диапазона движений или ограничение функциональной силы во всех конечностях и туловище. 4. ИЛИ спортсмен с тяжёлым атетозом или дистонией с ограниченной функциональной силой и управлением. 5. ИЛИ спортсмен с серьёзной атаксией, ограничивающей координацию, захват и выпуск мяча. 6. Спортсмен, играющий ногой, не имеет длительного захвата или функционального выпуска мяча. Имеет активный контроль и диапазон движения в ногах, чтобы вытолкнуть мяч в поле в нужном направлении и с достаточной скоростью.
Класс ВС2	Функциональные возможности ограничены средней степенью тяжести поражения ОДА.	1. Поражение всех конечностей. 2. Спастика на уровне 2-3 балла с атетозом или без. 3. ИЛИ спортсмен с атетозом или атаксией. 4. Некоторое ограничение в функциональном диапазоне движения из-за слабости или спастики или недостатка контроля в руках/туловище.
Класс ВС3	Функциональные возможности полностью ограничены.	1. Спортсмен демонстрирует свою неспособность держать мяч, не имеет никакого длительного захвата и функционального выпуска мяча или не имеет возможности вытолкнуть мяч в игровое поле ногами. 2. Не способен последовательно бросать мяч целенаправленно и с определённой скоростью в игровое поле. 3. Использует вспомогательное устройство (жёлоб).
Класс ВС4	Функциональные возможности ограничиваются тяжёлой степенью поражения во всех 4-х конечн.	Спортсмены на колясках с тяжёлыми двигательными нарушениями 4-х конечностей не церебрального происхождения, которые могут бросать мяч на корте, требующимся для игры бочча способом.

### **Цель программы**

Развитие интереса и двигательных способностей детей с ограниченными физическими возможностями, воспитание привычки к активным занятиям физическими упражнениями

средствами и методами игры бочча, достижение высоких спортивных результатов и формирование социальной адаптации занимающихся через совместную игровую деятельность.

## **Задачи программы**

### **Обучающие:**

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

### **Развивающие:**

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

### **Воспитательные:**

- способствовать воспитанию решительности, организованности, личной ответственности, трудолюбия и дисциплинированности у занимающихся;
- способствовать воспитанию чувства взаимопомощи и взаимоподдержки в коллективе;
- способствовать воспитанию привычки чёткой продуманности своих действий перед стартом;
- способствовать воспитанию способности к эмоциональной отзывчивости и сопереживанию как побед, так и неудачных выступлений;
- способствовать воспитанию понимания значимости здорового образа жизни и гармонии тела.

### **Коррекционные:**

- способствовать преодолению слабости отдельных мышечных групп;
- развивать подвижность в суставах;
- способствовать нормализации тонуса мышц;
- способствовать улучшению деятельности всех систем организма;
- способствовать нормализации психоэмоциональной сферы.

## **Условия реализации программы**

**Формы организации учебных занятий** - тренировочное занятие.

### **Формы организации учебной деятельности на занятиях**

**Групповая (малочисленная группа)** – обеспечивает дифференцированный запрос обучающихся, предполагает кооперирование их деятельности и взаимоконтроль при совместном решении определенной задачи.

**Индивидуальная** – в большей мере помогает учесть особенности темпа работы каждого обучающегося, его подготовленности, обеспечивает дифференцированную постановку задач, контроль и оценку результатов. Деятельность обучающегося при этом становится относительно самостоятельной. Организуется для работы с

одаренными детьми в связи с увеличением вероятности выявления природного задатка каждого ученика и как следствие лучшее развитие его возможностей.

**Дистанционная** – самостоятельное выполнение заданий в режиме дистанционного контроля тренировочного занятия всеми обучающимися в объединении.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Общее количество часов на весь период обучения – 68, по 2 часа в неделю. Программа рассчитана на один учебный год.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

К концу обучения воспитанники:

знают об условиях соревновательной деятельности;  
проявляют организованность, личную ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь и взаимоподдержку в коллективе, знают о значении здорового образа жизни;  
приобретут знания из специальной литературы, средств массовой информации, общения со спортсменами других регионов страны и зарубежья об игре бочче;  
разовьют глазомер, координацию движений, общую и специальную выносливость, меткость и точность при выполнении бросков мяча, общую физическую подготовку, укрепят мышечный корсет;  
разовьют образное и логическое мышление, необходимое для выполнения правильных тактических действий в игровой ситуации, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями;  
будут уметь выполнять и применять на практике основные двигательные действия, следовать правилам игры, спортивной терминологии и жестам, указаниям судьи на корте;  
приобретут навыки работы в коллективе, самообслуживания.

### **Предметная диагностика проводится в форме:**

- зачетов;
- тестов;
- соревнований.

### **Педагогическая диагностика предполагает:**

- анкетирование;
- личные беседы с детьми и их родителями;
- анализ продуктов деятельности обучающихся.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- проведение итоговых соревнований;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- выступления на творческих встречах и мастер-классах.

**Учебный план.**

Группа базовой подготовки (1 год обучения)

№	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка.	4	2	2	Устный опрос
2	Технико- тактическая подготовка.	10	1	9	Корректировка техники выполнения и тактических действий
3	Психологическая подготовка.	3	1	2	Устный опрос
4	Общая физическая подготовка.	6	1	5	Индивидуализация нагрузки
5	Специальная физическая подготовка.	5	1	4	Фиксирование результата
6	Контрольно-переводные испытания.	2	-	2	Зачёт
7	Соревновательная деятельность.	2	-	2	Соревнования
8	Медико- биологический контроль	2	-	2	Медико- биологический контроль
	<b>Итого:</b>	34	6	28	



## Содержание учебного плана

### 1. Теоретическая подготовка

**Теория:** Техника безопасности на занятиях;

Специальная форма (костюм, обувь, принадлежности и др.);

Правила поведения в спортивном зале;

Физическая культура и спорт в России;

АФК как составная часть физической культуры;

Адаптивный спорт и его виды;

История возникновения бочче;

Развитие игры бочче в мире и России;

Бочче – Параолимпийский вид спорта;

Оборудование для игры в бочче;

Спортплощадка.

**Практика.** Просмотр и обсуждение видеозаписей, презентации; соблюдение правил в игре.

### 2. Техничко-тактическая подготовка.

**Теория:**

- Обучение основным положениям туловища;
- Обучение нахождению своего места на корте;
- Обучение передвижению по боксу;
- Обучение выбору направления для выполнения броска;
- Обучение захвату мяча;
- Обучение технике выполнения броска мяча способом:

1) сверху из-за головы;

2) снизу из-за колеса;

- Обучение выстраиванию жёлоба для выполнения броска;
- Обучение расположению мяча в жёлобе.

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

### **3. Психологическая подготовка**

#### **Теория:**

Спорт, его общие и специфические отличия от других видов деятельности; Формирование высокого уровня соревновательной мотивации;

Воспитание морально-волевых качеств: целеустремлённости, силы воли, трудолюбия.

**Практика.** Устный опрос-беседа.

### **4. Общая физическая подготовка**

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

#### **Практика:**

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

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

Для мышц туловища – повороты туловища направо и налево.

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

### **5. Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Развитие основных двигательных качеств: выносливости.

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

### **6. Контрольно - переводные испытания**

### **7. Соревновательная деятельность**

**Теория:** Устный опрос по правилам соревнований;

**Практика.** Участие в соревнованиях школьного уровня.

### **8. Медико-биологический контроль.**

## Календарный учебный план

№ п/п	Дата проведения	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Инструктаж	1	Техника безопасности на занятиях; Специальная Форма (костюм, обувь,  Правила поведения в спортивном зале.	спортзал	Устныйпрос
2			Теоретическое занятие	1	Бочче – Параолимпийский вид спорта; Оборудование для игры в бочче; Спортплощадка.	спортзал	Тест

3			Практическое занятие	1	Обучение основным положениям туловища	спортзал	Корректировка техники выполнения и тактических действий
4			Практическое занятие	1	Обучение нахождению своего места на корте	спортзал	Корректировка техники выполнения и тактических действий
5			Практическое занятие	1	Обучение выбору направления для выполнения броска	спортзал	Корректировка техники выполнения и тактических действий
6			Практическое занятие	2	Обучение захвату мяча	спортзал	Корректировка техники выполнения и тактических действий
7			Практическое занятие	2	Обучение технике выполнения броска мяча способом сверху из-за головы	спортзал	Корректировка техники выполнения и тактических действий

<b>8</b>			Теоретическое занятие	1	АФК как составная часть физической культуры; Адаптивный спорт и его виды; История возникновения бочче	спортзал	Устный опрос
<b>9</b>			Практическое занятие	2	Правила игры. Расположение игроков	спортзал	Выполнение правил игры
<b>10</b>			Практическое занятие	1	Правила игры. Розыгрыш джек-бола	спортзал	Выполнение правил игры

<b>11</b>			Практическое занятие	1	Правила игры. Расположение игроков	спортзал	Выполнение правил игры
<b>12</b>			Практическое занятие	1	Правила игры. Мяч в ауте	спортзал	Выполнение правил игры
<b>13</b>			Практическое занятие	1	Правила игры. Счет игры	спортзал	Выполнение правил игры
<b>14</b>			Практическое занятие	1	Правила игры. Жесты судей	спортзал	Выполнение правил игры
<b>15</b>			Практическое занятие	1	Правила игры. Время игры	спортзал	Выполнение правил игры
<b>16</b>			Практическое занятие	1	Правила игры. Подсчет очков.	спортзал	Выполнение правил игры
<b>17</b>			Практическое занятие	1	Правила игры. Зоны игроков.	спортзал	Выполнение правил игры

18			Практическое занятие	1	Правила игры. Нарушение игры.	спортзал	Выполнение правил игры
19			Практическое занятие	2	Правила игры. Индивидуальные игры.	спортзал	Выполнение правил игры
20			Практическое занятие	2	Правила игры. Парные игры.	спортзал	Выполнение правил игры
21			Практическое занятие	2	Правила игры. Командные игры.	спортзал	Выполнение правил игры
22			Игра	2	Выполнение бросков по меткам. Игра индивидуальная.	спортзал	Индивидуализация нагрузки
23			Практическое занятие	2	Выполнение бросков заданным ситуациям. по	спортзал	Корректировка техники выполнения тактических действий и

24			Игра	1	Пробные игры по упрощенным правилам.	спортзал	зачёт
25			Игра	1	Индивидуальные игры по упрощенным правилам.	спортзал	зачёт
26			Игра	2	Парные игры по упрощенным правилам.	спортзал	зачёт
27			Игра	1	Командные игры по упрощенным правилам.	спортзал	зачёт



**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	01.09.2023	31.05.2024	34	36	1 раз в неделю по 1 часу

**Материально-техническое обеспечение Программы:**

(перечень оборудования к программе)

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

## Литература:

1. Башкирова М.М., Емлина З.В. Международная ассоциация спорта и физической культуры для лиц с церебральным параличом (СП ИСРА). Правила игры в бочче.- М., 2010.
2. Ганат С.А. Конспекты лекций по анатомии, физиологии и гигиене ребёнка.- М., 2008.
3. Дараева Т.В. и др. Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа.- М., 2010.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры.- М., 2007.
5. Ильин Е.П. Психология спорта.- СПб, 2010.
6. Киселёв Ю.Я. Психологическая готовность спортсмена: пути и средства достижения.- М., 2009.
7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры.- М., 2010.
8. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б., Васильева М.И. Физическая культура 1-11 классы: развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе. Волгоград, 2010.
9. Сладкова Н.А. Параолимпийский Комитет России. Материалы к семинару по классификации спортсменов в бочче.- М., 2011.
10. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы.- М., 2010.
11. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие.- М., 2004.
12. Сайт: <http://bossiarus.ru/> Презентация: основные тренировочные упражнения и приёмы бросков.- М., 2012.