

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области  
«Сланцевская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные  
программы»

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
ГБОУ ЛО «Сланцевская школа-интернат»  
протокол № 1 от 31.08.2022

**УТВЕРЖДЕНА**

распоряжением  
ГБОУ ЛО «Сланцевская школа-интернат»  
от 01.09.2022 № 33



**Дополнительная адаптированная  
общеразвивающая программа физкультурно-  
спортивной направленности**

**«Бочче»**

**Возраст: 13-17 лет**

**Срок реализации: 3 года**

Лубневская Наталья Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

г. Сланцы

Бочче - это игра в точность. Суть игры заключается в том, чтобы мячик, брошенный в игровое поле, упал как можно ближе к «паллино» (шар белого цвета) или выбил мяч противника подальше от него. Бросание мяча, координация движений, меткость позволяет мозгу найти нужный нерв, отвечающий за работу мышц, и заставить его работать. Бочча развивает точность, меткость, стратегическое мышление, воспитывает волю.

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

### **Цель программы:**

формирование и развитие физических качеств детей, как одного из условий обеспечения здоровьесбережения обучающихся.

### **Задачи программы:**

- развитие пространственной ориентировки и точности движений, корректировка мышечных усилий; формирование правильной осанки;
- формирование у обучающихся умение бросать мяч в игре бочча; закреплять правила игры бочча как средство развития двигательной активности, коммуникации и социализации обучающихся;
- воспитывать наблюдательность, внимание, волю и навыки сотрудничества.

Данная образовательная программа «Бочча» рассчитана на 3 года обучения (1 год обучения - 34 часа в год)

### **Ожидаемый результат:**

по окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий, сформировать первичные навыки судейства.

### **Планируемые результаты:**

- У обучающихся раскрываются индивидуальные способности; повышается концентрация внимания;
- развивается навык сознательного переключения внимания, управления своим поведением, формируются волевые свойства личности;
- развивается мелкая моторика пальцев;
- улучшаются психологическая атмосфера в группе и взаимоотношения между обучающимися;
- повышается уверенность в себе.

### **Личностные результаты:**

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Планируемые результаты**

По окончании года обучающиеся должны знать:

- правила поведения на секционных занятиях в зале и на спортивной площадке; правила обращения с инвентарем;

- гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий, общие правила игры в бочче; - понятия «мяч бочче», «джек-болл», «корт», «линия сбрасывания», «аут», «сигнальная ракетка», основы техники броска мяча бочче;

- правила соревнований при игре в бочче, простейшие судейские жесты.

Должны уметь:

- подобрать одежду для занятий, соответственно погодным условиям; - бережно относиться к оборудованию;

- выполнить бросок;

- определять очередность выбрасывания;

- определять направление броска и свое месторасположение при броске и ожидании;

- определять победителя;

- различать судейские жесты

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

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

Подвижные игры и упражнения с элементами игры в бочче.

Легкий бег, ходьба с заданием, комплекс общеразвивающих упражнений.

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

«Броски к ориентирам». Ознакомление с игрой. Изучение правил игры. Подкатывание мяча (шара) бочче 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.).

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.

#### Техническая подготовка

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

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, 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; 8 - 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 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. Тактическая подготовка

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Темы	Количество часов
I.	Основы знаний	4
	Понятие о технике и тактике игры	1
	Техника безопасности	1
	Правила соревнований	1
	Разминочные упражнения	1
II.	Специальная физическая подготовка	3
III.	Технические и тактические приемы	27
	Отработка позы	2
	Броски	4
	Кучность	2
	Меткость	5
	Комбинированные упражнения	6
	Учебно-тренировочные упражнения	6
	Судейство игр	2
	Итого:	34

### Материально-техническое обеспечение:

1. Мячи для игры в бочче;
2. Специальные устройства для хранения мячей;
3. Кегли
4. Гимнастические палки;
5. Ракетка и измеритель расстояния для судейства игр.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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.