

Приложение
к адаптированной основной
общеобразовательной программе
основного общего образования
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(ФГОС ОО УО 1 вариант)
ГБОУ ЛО
«Лесобиржская школа-интернат»

Рабочая программа
по физкультурно-оздоровительному направлению
дополнительного образования
Бочче (6а-7а, 9а,10 классы)

Разработал и реализует
программу Денисова Е.Э

г. Кингисепп
2022г.

Пояснительная записка

Бочче - 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.

Сегодня игроки в бочче объединены в Международную федерацию, в России также есть национальная федерация бочче. Соревнования по бочче проводятся и на интернациональных паралимпийских играх и Всемирных Специальных Олимпийских играх.

Дополнительная образовательная программа «Бочче» носит **физкультурно-оздоровительную направленность**. Представленная программа обучения инвалидов рассматривает занятия игрой в Бочче в качестве одной из методик физической реабилитации людей, имеющих ограничения физического и психического здоровья, а также как вид адаптивно-рекреационной деятельности. При разработке использованы современные тенденции развития бочче, передовой опыт обучения и тренировки игроков бочче, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что она позволяет по-новому решать проблему дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ).

Актуальность. Бочче единственная спортивная игра, в которую могут играть люди с тяжелыми и множественными нарушениями развития. В связи с тем, что рекомендованных для использования программ дополнительного образования для обучения игре бочче отсутствуют, то проблема разработки, апробации и внедрения крайне актуальна.

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. являясь составной частью общего педагогического процесса учреждения, позволяет воспитанникам с ОВЗ овладевать жизненно необходимыми социальными умениями, навыками.

Отличительной особенностью программы «Бочче» является то, что она даёт возможность каждому ребёнку с ОВЗ, не зависимо от уровня физической подготовленности, овладеть навыками игры.

Бочче предполагает необходимость учёта индивидуальных возможностей и особенностей каждого обучаемого при выборе темпа, методов и способа обучения, обеспечивает ситуацию успеха каждому учащемуся, обеспечивают рост его личностных достижений в физкультурно-спортивной деятельности, адаптации в социуме.

Занятия бочче помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Цель программы: Укрепление психического и физического здоровья детей с ОВЗ через занятия бочче.

Основные задачи:

1. Способствовать овладению воспитанниками спортивной игрой «Бочче».
2. Формирование умений выполнять различные задания по их демонстрации, словесному описанию. (Выполнение упражнений различной координационной сложности.)

3. Формирование эмоционально-волевых качеств: чувства удовлетворения от полученного результата, умения преодолевать трудности, чувствовать себя сильным, ловким и выносливым.
4. Формирование определенных спортивных умений и навыков, умение ребенка с нарушением интеллекта рационально проявить себя в процессе игры, соревнования, стремлением показать свой лучший результат.
5. Подготовить спортсменов для участия в соревнованиях по бочке городского, регионального, российского и международного уровня.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям по бочке;
2. Воспитание в детях чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;
3. Воспитание основных физических качеств выносливости, ловкости, гибкости.
4. Формирование у занимающихся 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 детей способностей ориентироваться в различных социальных ситуациях, участвовать в них или отказываться от этого, обосновывая при этом свой выбор.
2. Развитие коммуникативных способностей. (Умение 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, умения доводить дело до конца.

Коррекционные задачи:

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

Адресат. Образовательная программа обучения игре «бочке» адресована детям и молодым людям с отклонениями в умственном развитии 7 лет и старше. Воспитанники, поступающие в спортивную секцию «бочке», проходят тестирование по общей физической подготовке, направленное на выявление их способностей к этому виду спорта. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие (имеющие допуск врача к занятиям в данном виде спорта). Наполняемость в группах составляет: 5 человек.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 3 года обучения. Занятия проводятся один в неделю по одному часу. Четкие сроки прохождения образовательной программы

по бочке определить невозможно, так как для каждого ребенка этот срок индивидуален и зависит от уровня его возможностей, особенностей диагноза. Количество часов в каждом учебном году рассчитывается исходя из 33 недель в году и составляет 33 часа в год, по 1 часа в неделю.

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на группы в количестве 5 человек.

Занятия организуются с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья обучающихся.

На практических занятиях с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта средствами игры бочке происходит физическая реабилитация и социальная адаптация детей с ограниченными возможностями здоровья.

Проверка знаний и умений занимающихся осуществляется на каждой тренировке, как по теоретической подготовке, так и по общей и специальной физической подготовке, а также необходим постоянный медицинский контроль. К тренировкам по бочке допускаются учащиеся при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятий адаптивной физкультурой и спортом.

Занимаясь игрой в Бочке, люди с ограниченными возможностями повышают качество жизни, преодолевают психологические комплексы, овладевают коммуникативными и социальными навыками.

Планируемые результаты

I год обучения

Дети будут знать:

- требования безопасного поведения на занятиях;
- требования к одежде для занятий;
- части тела человека;
- назначение используемого оборудования для игры;
- правила игры;
- терминологию, применяемую в игре бочке.

Дети будут уметь:

- держать шар разными способами;
- катать шары с одного конца поля на другой, используя правильный захват:
 - а) с 2х колен;
 - б) с одного колена:
- катать малый мяч «паллино»;
- выбирать место на линии площадки для броска шара в цель;
- выбивать чужой шар;
- попадать в паллино через рикошет;
- выбирать место на линии площадки для вбрасывания паллино;
- катать шар, из стойки игрока, от стартовой линии.

II год обучения

Дети будут знать:

- гигиенический режим спортсмена (режима дня, питания, сна, зарядки, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж);

- правила безопасности на занятиях «Бочче».
- гигиенические требования на занятиях «Бочче».
- правила соревнований.
- требования к поведению спортсменов на соревнованиях.
- терминологию, применяемую в игре бочче.

Дети будут уметь:

- выполнять разминочные упражнения по подражанию и словесной инструкции;
- катать малый мяч «паллино»: в ограниченное пространство; в различные части игровой площадки; в цель.
- бросать шар «паллино» в боковую стенку так, чтобы он, отлетая (отскакивая) от стены, сбивал или задевал мяч соперника или свой мяч;
- катать шар вдоль борта с выбиванием шара соперника;
- ударять шар соперника отскоком от борта;
- выбивать шар соперника для создания выгодной ситуации для своей команды: шары соперника закрывают паллино; шары соперника находятся ближе шаров бросающего игрока;
- катать шар с целью попасть в другой шар;
- выбивать паллино: два и более шара соперника находятся ближе к паллино; паллино находится перед шаром соперника.

III год обучения

Дети будут знать:

- элементарные сведения об анатомии и физиологии человека;
- правила безопасности на занятиях бочче;
- гигиенические требования на занятиях бочче;
- правила соревнований;
- требования к поведению спортсменов на соревнованиях;
- делать анализ своей игры на тренировках и соревнованиях;
- делать анализ тренировочного процесса.

Дети будут уметь:

- самостоятельно выполнять разминочные упражнения;
- катать шар с целью попасть в шар соперника;
- катать шар с целью попасть в другой такой же шар;
- катать шар, чтобы разбить два других шара;
- катать шар вдоль борта с выбиванием шара соперника;
- ударять шар соперника отскоком от борта;
- выбивать шар соперника для создания выгодной ситуации для своей команды: шары соперника закрывают паллино; шары соперника находятся ближе шаров бросающего игрока.
- выбивать паллино: два и более шара соперника находятся ближе к паллино; паллино находится перед шаром соперника; несколько своих шаров находятся рядом, ударом шара подкатить паллино ближе к своим шарам.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Ожидаемые результаты
1	История возникновения игры Бочче.	1	Понимание требований безопасного поведения на занятиях;
2	Техника безопасности на занятиях.	1	Понимание требований к одежде для занятий;
3	Демонстрация и разъяснение назначения используемого оборудования для игры.	1	Понимание частей тела человека, задействованных во время командной игры «Бочче»;
4	Терминология, применяемая в игре бочче.	1	Понимание назначения используемого оборудования для игры;
5	Упражнения: хват, захват, способ держания шара.	1	Освоение правил игры;
6	Катание шаров с одного конца поля на другой в стойке на двух коленях.	1	Освоение терминологии применяемой в игре бочче;
7	Катание шаров с одного конца поля на другой в стойке на одном колене.	1	Умение держать шар разными способами;
8	Обучение катанию шара, из стойки игрока, от стартовой линии в ограниченное пространство.	1	Умение катать шары с одного конца поля на другой, используя правильный захват: а) с 2х колен; б) с одного колена.
9	Обучение катанию шара, из стойки игрока, от стартовой линии в различные части игровой площадки.	1	Умение закрывать шаром «паллино» белый мяч для создания невыгодной ситуации противнику.
10	Подвижная игра «Набрасывание колец»	1	Умение правильно управлять шаром «паллино» на три стандартные дистанции;
11	Обучение катанию шара, из стойки игрока, от стартовой линии в цель.	1	Умение выбирать место на линии площадки для броска шара в цель;
12	Обучение самостоятельному счету очков в игре бочче.	1	Умение выбивать чужой шар;
13	Обучение попаданию «паллино» в цель между 2 шарами.	1	Умение попадать в паллино через рикошет;
14	Обучение сбиванию шара «паллино» противника своим шаром.	1	Умение самостоятельно считать очки;
15	Выбивание чужого шара	1	Уметь ударять шар соперника отскоком от борта;
16	Попадание в «паллино» через рикошет	1	Умение попадать в цель шаром «паллино» на самое дальнее расстояние;
17	Катание шара вдоль борта с выбиванием шара соперника.	1	Умение катать шар, из стойки игрока, от стартовой линии;

18	Обучение попадания в цель шаром «паллино» на самое дальнее расстояние.	1	
19	Катание малого мяча «паллино» в ограниченном пространстве.	1	
20	Катание малого мяча «паллино» в цель.	1	
21	Командная игра «Бочче»	13	
Итого: 33 часа			

Методическое обеспечение программы

Усвоение программного материала будет зависеть от правильного выбора методов обучения с учетом отклонений в психомоторном развитии, характерных для детей с интеллектуальной недостаточностью.

Дети с интеллектуальной недостаточностью не владеют способами усвоения общественного опыта, плохо действуют по подражанию и по элементарной словесной инструкции; имеют нарушение или недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации; с трудом контактируют со взрослыми, не умеют общаться со сверстниками. Движения рук бывают неловкими, несогласованными, у них часто не выделяется ведущая рука. Помимо нарушений в двигательной сфере есть множественные сопутствующие соматические заболевания (дыхательной системы, эндокринной системы, ЛОР-патология, патология желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы), нарушение осанки.

Особенности организации занятий в бочче с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья:

- доступность игры;
- использование адекватных игровых средств, доступных как зрительному, так и тактильно-двигательному, слуховому восприятию;
- обеспечение безопасности (участие педагога в игре, постепенное уменьшение помощи педагога, исключение помощи педагога);
- использование различных ориентиров во время занятий;
- развитие у занимающихся навыков пространственной ориентировки и адекватных способов восприятия;
- единые способы общения с участниками игры;
- предоставление игрокам возможности попробовать себя в различных ролях.

План каждого занятия включает: разминку, отработку новых навыков и закрепление ранее изученных материалов.. Занимающимся необходимо иметь элементарные сведения об анатомии и физиологии человека: о связочном аппарате; о строении и расположении мышц, их функциях; о значении крови, об артериях и венах; об органах дыхания, их строении и функциях. В ходе занятий педагог раскрывает содержание понятия «здоровья» в единстве его главных аспектов: физического, психологического и социального.

Во время занятий, соревнований от игроков требуется проявления терпения, настойчивости, умения мобилизоваться, преодоления неприятных ощущений. Важно, чтобы напряжение не достигало предела возможностей занимающихся. Нагрузки должны быть посильными. Совместный просмотр игры, ее обсуждение, поощрение и поддержка играющих не только создает условия для приобретения индивидуального соревновательного опыта, но и формирует чувство командной солидарности, коллективной ответственности.

Материально-техническое обеспечение программы.

I. Корт и его оборудование

1. Корт должен быть прямоугольным: в ширину - 3.66 метра, в длину - 18.29 метров. В наших условиях (в неофициальных соревнованиях) можно корт делать длиной 20 метров и шириной 4 метра.
2. Поверхность может быть земляная, глиняная, травяная, искусственная или из каменной пыли, однако, чтобы не было никаких преград, постоянных или временных, которые мешают свободному движению мячей или Паллино.
3. Ограничения корта - боковые и торцевые стены, которые должны быть сделанные из любого жесткого материала (из дерева или плексигласа). Высота торцевой стены - один метр. Высота боковой стены - не меньше диаметра мяча.
4. По периметру корт ограничен деревянными брусками высотой не менее диаметра игровых мячей. Бруски скреплены снаружи железными уголками.
5. В начале и конце корта (с торцевых сторон) бруски обиты резиной или другим материалом для более мягкой остановки мячей.
6. Корт должен иметь 3 линии:
 - две расположены на расстоянии 3.05 метра от каждой торцевой стены (две линии фолов);
 - третья расположена на середине площадки (минимальная дистанция, за которую следует бросать Паллино в начале каждого тура).

Если, по мнению Главного судьи турнира условия корта не удовлетворяют требованиям Правил игры в бочче, игра может быть остановлена и возобновлена на другом корте или в другое назначенное время.

7. Корты не могут переделываться во время игры. Во время игры можно только убирать препятствия или лишние предметы (камешки, ветки и т.п.).
8. Около кортов должны быть определены места для спортсменов, тренеров и судей.

II. Инвентарь

1. В игре используются 8 шаров и один целевой шар меньшего размера, который называется паллина (джек, кью, биби, и др.). У каждой команды по 4 шара, обычно они бывают разных цветов, чтобы можно было отличить шары одной команды от шаров другой команды. Большие шары имеют отличительные линии, благодаря которым игроки одной и той же команды могут различать свои собственные шары. Шары могут быть деревянные или пластмассовые. Они также должны быть одинакового размера. Размер шаров в диаметре может быть от 107 мм до 110 мм. Цвет шаров не является существенно важным при условии, что четыре шара одной команды заметно отличаются от четырех шаров противника.
2. Размер паллино не должен превышать 63 мм и не должен быть меньше 48 мм. Цвет паллино должен заметно отличаться от цвета шаров обеих команд.
3. Прибор для измерения расстояния – это прибор для точного измерения расстояния между двумя объектами, который признается судьями турнира. Должна быть использована рулетка с показаниями в миллиметрах.

III. Измерительное устройство

Для измерения расстояния между шарами может использоваться любое измерительное устройство (желательно не гибкое) с градацией в миллиметрах. Обычно используется стальная рулетка.

IV. Экипировка

1. Игроки должны быть одеты так, чтобы это вызывало уважение к ним и к спорту Бочче.
2. Форма участников обычно соответствует цвету шаров команды и представляет собой разноцветные манишки или нагрудники.
3. Игрокам запрещается играть в обуви, которая может повредить поверхность корта.

Список литературы

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. (интернет-ресурс <http://www.slideshare.net/Stahlhammer/ss-11149898>)
2. Полевщиков М.М., Устыменко О.Н. Бочче. Официальные правила игры и проведение соревнования Специальной Олимпиады России. – М.: ООБОПИСУО «Специальная Олимпиада России», 2005, -30с.