

Приложение
к адаптированной образовательной
программе дополнительного образования
для обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
ГБОУ ЛО «Лесобиржская школа-интернат»

Рабочая программа
по физкультурно-оздоровительному направлению
дополнительного образования
Бочче (13-17 лет)

Разработал и реализует
программу Денисова Е.Э

2021г.

Пояснительная записка

Бочче (боче, 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 бочче с отшлифованными камнями. Из Египта бочче перебралась в Грецию, около 800 года до н. э. Древние римляне узнали игру от греков, и бочче распространилась по все Римской империи В 1319 году император Священной Римской империи Карл IV запретил бочче, потому что она отвлекала его подданных от обучения военному делу. Но игра бочче внезапно получила поддержку у врачей — медицинское лобби из французского университета Монпелье убедительно доказало крайнюю полезность бочче как игры, способной излечить от ревматизма, и бочче опять стала легальной. В настоящее время спортивная игра бочче популярна во всем мире. Свыше 50 стран мира входят в состав международной федерации бочче (СБИ), штаб - квартира которой находится в г. Лугано, Швейцария. В Италии, Швейцарии, Франции, других европейских странах, в ряде стран Южной и Северной Америки бочче является любимой игрой жителей.

Одним из достижений нашего общества в последнее десятилетие можно считать постепенно меняющееся отношение к людям с ограниченными возможностями здоровья. Современная идеология решения этой проблемы выражена на Парламентской Ассамблее Совета Европы. «Инвалидность, — говорится в ней, — это ограничения в возможностях, обусловленных физическими, психическими, сенсорными, социальными, культурными, законодательными и иными барьерами, которые не позволяют человеку, имеющему инвалидность, быть интегрированным в общество и принимать участие в жизни семьи или общества на таких же основаниях, как и другие члены общества. Общество обязано адаптировать существующие в нем стандарты (образовательные в том числе) к особым нуждам людей, имеющих инвалидность, для того, чтобы они могли жить независимой жизнью».

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 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). Обучение, воспитание таких детей и подростков представляет малоизученную и труднейшую проблему, которая находится в стадии разработки. Но уже сейчас она может и должна реализовываться в специальных (коррекционных) учреждениях.

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 овладеть 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.

К программе прилагается: разработанный учебно-тематический план программного материала на 3 года обучения (см. Приложение 1); упражнения необходимые для подготовки организма к занятиям (разминочные упражнения) (см. Приложение №2).

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 бочче городского, регионального, российского и международного уровня.

Воспитательные задачи

1. Воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям по бочче;
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 «бочче» адресована детям и молодым людям с отклонениями в умственном развитии 13 лет и старше. Воспитанники, поступающие в спортивную секцию «бочче», 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 бочче 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 бочче происходит физическая реабилитация и социальная адаптация детей с ограниченными возможностями здоровья.

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

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

Показатели усвоения программы 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 бочче.

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»:
 - ограниченное пространство;
 - в различные части игровой площадки;
 - в цель.
- бросать Бочче 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 закрываю 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:
 1. шары соперника закрываю паллино;
 2. шары соперника находятся ближе шаров бросающего игрока.
- выбивать паллино:
 1. два и более шара соперника находятся ближе к паллино;
 2. паллино находится перед шаром соперника;
 3. несколько своих шаров находятся рядом, ударом шара подкатить паллино ближе к своим шарам.

Способы определения результативности

- ✓ Беседа, наблюдение
- ✓ Спортивные мероприятия
- ✓ Соревнования
- ✓ Открытые и итоговые занятия
- ✓ Диагностика
- ✓ Анализ мероприятий
- ✓ Диагностические игры
- ✓ Анализ выполнения программ
- ✓ Анализ результатов участия детей в спортивных мероприятиях,
- ✓ Анализ приобретенных навыков общения
- ✓ Самооценка учащихся
- ✓ Грамоты
- ✓ Дипломы
- ✓ Тестирование
- ✓ Протоколы соревнований
- ✓ Видеозапись
- ✓ Фото
- ✓ Методические разработки
- ✓ Соревнования
- ✓ Отчеты
- ✓ Открытые занятия
- ✓ Тесты

Формы подведения итогов реализации программы

1. открытые занятия;
2. спортивные праздники;
3. участие в районных и городских спартакиадах для лиц с ОВЗ;
4. участие в городских, региональных, всероссийских, европейских и Всемирных Специальных Олимпийских играх.

Учебно-тематический план первого года обучения на 33 часа

Всего часов - 33

В том числе

- ✓ Теория - 6
- ✓ Практика – 27

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов
1	Основы знаний	6
2	Разминочные упражнения	2
3	Индивидуальная подготовка спортсмена	20
4	Подвижные игры на точность и развитие глазомера.	5

Учебно-тематический план второго года обучения на 33 часа

Всего часов - 33

В том числе

- ✓ Теория - 5
- ✓ Практика - 28

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов
1	Основы знаний	5
2	Разминочные упражнения	2
3	Индивидуальная подготовка спортсмена	20
4	Подвижные игры на точность и развитие глазомера.	3

Учебно-тематический план третьего года обучения на 33 часа

Всего часов - 33

В том числе

- ✓ Теория - 3
- ✓ Практика - 30

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов
1	Основы знаний	3
2	Разминочные упражнения	2
3	Индивидуальная подготовка спортсмена	23
4	Подвижные игры на точность и развитие глазомера.	5

Содержание программы ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

I. Основы знаний (теоретическая подготовка спортсменов)

В данном разделе даются элементарные понятия и знания, необходимые для занятий бочче.

1. История возникновения игры бочче.
2. Требования безопасного поведения на занятиях.

3. Требования к одежде для занятий.
4. Части тела человека.
5. Показ, разъяснение и назначение используемого оборудования для игры.
6. Терминология, применяемая в игре бочче.
7. Правила соревнований.
8. Показательная игра (проводится подготовленными спортсменами).

II. Разминочные упражнения

Разминка перед тренировкой включает в себя следующие виды физической нагрузки: бег; прыжки; разнообразные упражнения для мышц рук, туловища, ног; упражнения для повышения гибкости рук, ног, позвоночника путем вращения во всех суставах (от межфаланговых суставов кистей до голеностопных).

Независимо от того, какой разминки придерживается спортсмен, результат всегда только один — обязательно должны быть разогреты все мышцы.

III. Индивидуальная подготовка спортсмена.

3.1. Техническая подготовка

1. Обучение исходного положения, в котором должен стоять игрок.
2. Упражнение: хват, захват, способ держания шара.
3. Катание шаров с одного конца поля на другой, используя правильный захват:
 - а) с 2 колен;
 - в) с одного колена.
4. Катание малого мяча «паллино»:
 - а) в ограниченное пространство,
 - б) в различные части игровой площадки,
 - в) в цель.
5. Обучение катанию шара, из стойки игрока, от стартовой линии:
 - а) в ограниченном пространстве;
 - б) в различные части игровой площадки;
 - в) в цель (в другой шар, кеглю, паллино);
6. На средней линии «В» «С» чертится круг, туда помещается Паллино.
Задачи:
 - а) - задеть Паллино;
 - б) - сбить Паллино
 - в) - положить свой мяч как можно ближе к Паллино.
7. На 10 метровой линии устанавливается Паллино посередине и 2 пластиковые бутылки или стойки. Задача:
 - а) - попасть в Паллино - 2 очка;
 - б) - задеть бутылку (стойку) - 10 очков;
 - в) - пройти между бутылкой (стойкой) и Паллино - 1 очко.

3.2. Тактическая подготовка

1. Выбивание чужого шара.
2. Попадание в паллино через рикошет.
3. Выбор места на линии площадки для вбрасывания паллино.
4. Выбор места на линии площадки для бросания шара в цель.

IV. Подвижные игры на точность и развитие глазомера.

1. Подвижная игра «Набрасывание колец». Взять три кольца. Поставить табурет ножками вверх или палку на стойке высотой 0,5м. На расстоянии 2-3м от стойки или табурета проводится черта. Играющие встают в очередь около черты.

Описание игры: Первый участник берет 3 кольца и старается последовательно набросить их на ножки от табурета или на палку, затем кольца бросает следующий и т.д. Отмечается участники игры сумевшие набросить все 3 кольца.

2. Подвижная игра. «Попаду в мяч». Посередине площадки кладется волейбольный мяч. Играющие делятся на две команды и строятся в шеренгу на противоположенных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние 18-20м. перед носками играющих проводится по черте. Игроки одной команды получают по теннисному мячу. Описание игры. По сигналу руководителя игры, не заходя за черту, бросают маленькие мячи в волейбольный мяч, находящийся посередине площадки, стараясь откатить его к команде соперников. Игроки с другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно, команды метают мячи установленное количество раз. Можно дать всем по мячу и тогда одновременно бросают все мячи в большой мяч. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой.
Правила: а) бросают мячи одновременно по сигналу.
б) при броске нельзя заступать за черту.
в) если волейбольный мяч выскочит далеко в сторону от играющих, его возвращают на прежнее место.
3. При присуждении победы учитываются сделанные ошибки.
4. Командные игры «Бочче».

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

I. Основы знаний (теоретическая подготовка спортсменов)

В данном разделе даются понятия и знания, необходимые для занятий «Бочче»

1. Гигиенический режим спортсмена (режима дня, питания, сна, зарядки, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж).
2. Правила безопасности на занятиях «Бочче».
3. Гигиенические требования на занятиях «Бочче».
4. Изучение правил соревнований.
5. Поведение спортсменов на соревнованиях.
6. Терминология.
7. Наблюдение за тренировками команд высшего класса и отдельных игроков.
8. Беседы со спортсменами высшего мастерства.

II. Разминочные упражнения

Разминка перед тренировкой включает в себя следующие виды физической нагрузки: бег; прыжки; разнообразные упражнения для мышц рук, туловища, ног; упражнения для повышения гибкости рук, ног, позвоночника путем вращения во всех суставах (от межфаланговых суставов кистей до голеностопных).

Независимо от того, какой разминки придерживается спортсмен, результат всегда только один — обязательно должны быть разогреты все мышцы.

III. Индивидуальная подготовка спортсмена.

3.1 Техническая подготовка

1. Катание малого мяча «паллино»:
 1. ограниченное пространство;
 2. в различные части игровой площадки;
 3. в цель.
2. На средней линии «В» «С» чертится круг, туда помещается Паллино. Задачи:
 1. - задеть Паллино;
 2. - сбить Паллино;

3. - положить свой мяч как можно ближе к Паллино.
3. На 10 метровой линии устанавливается Паллино посередине и 2 пластиковые бутылки или стойки. Задача:
 1. - попасть в Паллино - 2 очка;
 2. - задеть бутылку (стойку) - 10 очков;
 3. - пройти между бутылкой (стойкой) и Паллино - 1 очко
4. Паллино устанавливается на 10 метровой линии. В зоне «В» по одной прямой расставляются наклейки, фишки, предметы. Задача: пройти коридор предметов по одной прямой, не задев их и попасть в Паллино.
5. На игровом корте расположен барьер, высотой 1 м - 1 м 20 см. За ним на расстоянии 1,5 м кладется автомобильная покрывка. Задача: бросать Бочке в боковую стенку так, чтобы он, отлетая (отскакивая) от стены, сбивал или задевал мяч соперника или свой мяч. Тем самым, занимая выгодную позицию к Паллино.

3.2 Тактическая подготовка.

1. Катание шара вдоль борта с выбиванием шара соперника.
2. Удар шара соперника отскоком от борта.
3. Выбивание шара соперника для создания выгодной ситуации для своей команды:
 3. шары соперника закрываю паллино;
 4. шары соперника находятся ближе шаров бросающего игрока.
4. Катание шара с целью попасть в другой шар.
5. Выбивание паллино:
 4. два и более шара соперника находятся ближе к паллино;
 5. паллино находится перед шаром соперника.

IV. Подвижные игры на точность и развитие глазомера.

1. Подвижная игра. «Попаду в мяч». Посередине площадки кладется волейбольный мяч. Играющие делятся на две команды и строятся в шеренгу на противоположенных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние 18-20м. перед носками играющих проводится по черте. Игроки одной команды получают по теннисному мячу.
2. Описание игры: По сигналу руководителя игры, не заходя за черту, бросают маленькие мячи в волейбольный мяч, находящийся посередине площадки, стараясь откатить его к команде соперников. Игроки с другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно, команды метают мячи установленное количество раз. Можно дать всем по мячу и тогда одновременно бросают все мячи в большой мяч. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой.

Правила: а) бросают мячи одновременно по сигналу.

б) при броске нельзя заступать за черту.

в) если волейбольный мяч выскочит далеко в сторону от играющих, его возвращают на прежнее место.

г) при присуждении победы учитываются сделанные ошибки

3. Подвижная игра. «Метко в цель». Площадка, зал. Мячи Б/тенниса- по количеству в половину играющих и 10 городков. Посередине площадки проводится черта вдоль которой ставится 10 городков. Играющие делятся на 2 команды и располагаются шеренгами одна против другой на противоположенных сторонах площадки. Участники одной команды получают по мячу.

Описание игры: По сигналу педагога играющие бросают мячи в городки, стараясь сбить их. Сбитый городок ставится на 1 шаг ближе к команде, участник которой его сбил. Затем также по сигналу бросают мячи в городки и игроки другой команды, и сбитые городки ставятся на один шаг ближе к ним. Каждая команда бросает мячи определенное

количество раз. Выигрывает команда сумевшая приблизить к себе городки на большее число шагов.

Правила:

1. бросать мячи можно только по сигналу педагога;
2. при броске нельзя заходить за черту, проведенную перед командой.
4. Командные игры бочче.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

I. Основы знаний (теоретическая подготовка спортсменов).

В данном разделе даются понятия и знания, необходимые для занятий «Бочче»

1. Элементарные сведения об анатомии и физиологии человека
2. Правила безопасности на занятиях бочче
3. Гигиенические требования на занятиях бочче
4. Изучение правил соревнований.
5. Поведение спортсменов на соревнованиях.
6. Терминология
7. Просмотр игр чемпионата среди команд мастеров высших дивизионов, международных соревнований.
8. Анализ своей игры на тренировках и соревнованиях.
9. Анализ тренировочного процесса.

II. Разминочные упражнения

Разминка перед тренировкой включает в себя следующие виды физической нагрузки: бег; прыжки; разнообразные упражнения для мышц рук, туловища, ног; упражнения для повышения гибкости рук, ног, позвоночника путем вращения во всех суставах (от межфаланговых суставов кистей до голеностопных).

Независимо от того, какой разминки придерживается спортсмен, результат всегда только один — обязательно должны быть разогреты все мышцы.

III. Индивидуальная подготовка спортсмена.

1. Техническая подготовка

1. Катание малого мяча «паллино»:
 1. ограниченное пространство;
 2. в различные части игровой площадки;
 3. цель.
2. Катание шара с целью попасть в шар соперника.
3. Катание шара с целью попасть в другой такой же шар.
4. Катание шара, чтобы разбить два других шара.
5. На 10 метровой линии устанавливается Паллино посередине и 2 пластиковые бутылки или стойки. Задача:
 - а) - попасть в Паллино - 2 очка;
 - б) - задеть бутылку (стойку) - 10 очков;
 - в) - пройти между бутылкой (стойкой) и Паллино - 1 очко.

I.

1. Тактическая подготовка.

1. Катание шара вдоль борта с выбиванием шара соперника.
2. Удар шара соперника отскоком от борта.
3. Выбивание шара соперника для создания выгодной ситуации для своей команды:
5. шары соперника закрываю паллино;
6. шары соперника находятся ближе шаров бросающего игрока.
4. Катание шара с целью попасть в другой шар.

5. Выбивание паллино:
6. два и более шара соперника находятся ближе к паллино;
7. поллино находится перед шаром соперника;
8. несколько своих шаров находятся рядом, ударом шара подкатить паллино ближе к своим шарам;
9. Зная, что соперник слабо играет на дальней дистанции, ударом шара переместить паллино

IV. Подвижные игры и упражнения на точность и развитие глазомера.

1. На низком барьере высотой 0,5м посередине закреплен утяжеленный большой мяч.
Задача: -с линии старта с силой посылать мячи с попаданием в тяжелый мяч.
Упражнение на точность.
2. Приземление. Начертите несколько маленьких кругов от 10 до 15 см в диаметре на различных расстояниях. Затем, стоя или присев, бросьте шар так, чтобы он приземлилось непосредственно в одном из кругов.
3. «Точное попадание». Для этого начертите перед собой круг диаметром 50см и расположите шар-цель в его центре. Вы должны научиться выбивать цель, при том, что ваш шар не должен выкатываться за пределы круга. Начните с расстояния 2-3 метра, затем увеличивайте его, уменьшая при этом диаметр круга, в котором расположена цель.
4. «Задний шар» Это - превосходный способ улучшить вашу точность. В 8-9 метрах от вашего круга, разместите два шара, один перед другим. При броске надо выбить задний шар, не дотрагиваясь шара стоящего перед ним.
5. Подвижная игра. «Попаду в мяч». Посередине площадки кладется волейбольный мяч. Играющие делятся на две команды и строятся в шеренгу на противоположенных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние 18-20м. перед носками играющих проводится по черте. Игроки одной команды получают по теннисному мячу.
Описание игры: По сигналу руководителя игры, не заходя за черту, бросают маленькие мячи в волейбольный мяч, находящийся посередине площадки, стараясь откатить его к команде соперников. Игроки с другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно, команды метают мячи установленное количество раз. Можно дать всем по мячу и тогда одновременно бросают все мячи в большой мяч. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой.

Правила:

1. бросают мячи одновременно по сигналу;
2. при броске нельзя заступать за черту;
3. если волейбольный мяч выскочит далеко в сторону от играющих, его возвращают на прежнее место;
4. при присуждении победы учитываются сделанные ошибки.
6. Подвижная игра. «Метко в цель». Площадка, зал. Мячи Б/тенниса- по количеству в половину играющих и 10 городков. Посередине площадки проводится черта вдоль которой ставится 10 городков. Играющие делятся на 2 команды и располагаются шеренгами одна против другой на противоположенных сторонах площадки. Участники одной команды получают по мячу.

Описание игры: По сигналу педагога играющие бросают мячи в городки, стараясь сбить их. Сбитый городок ставится на 1 шаг ближе к команде, участник которой его сбил. Затем также по сигналу бросают мячи в городки и игроки другой команды, и сбитые городки ставятся на один шаг ближе к ним. Каждая команда бросает мячи определенное количество раз. Выигрывает команда сумевшая приблизить к себе городки на большее число шагов.

Правила:

1. бросать мячи можно только по сигналу педагога.
2. при броске нельзя заходить за черту, проведенную перед командой
7. Подвижная игра. «Подвижная цель»; зал, площадка, 1 или 2 мяча.

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутой руки. Перед их носками чертится окружность. Игроки получают волейбольный мяч. Выбирается водящий, который становится в середине круга. Если помещение позволяет, то лучше играющих поставить в два круга и в каждом из них проводить игру самостоятельно.

Описание игры. Игроки перекидывают мяч, стараются попасть им в водящего. Водящий, спасаясь от мяча, бегаёт, прыгает, увертывается в кругу. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Играют 5-7 минут. Отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться дольше других в середине круга и наиболее меткие игроки. Если играют в 2-х кругах, можно провести между ними соревнование; начиная одновременно игру в двух кругах, побеждает команда первой попавшая мячом в водящего. В этом случае водящим каждый раз становится игрок другой команды.

Правила:

1. засчитывается попадание в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается.
2. если в водящего попал мяч, отскочивший от пола или от предмета, то попадание не засчитывается.
3. при броске мяча в водящего, заступившему за черту, попадание не засчитывается.
8. Командные игры «Бочче».
9. Личные первенства.
10. Парные игры.
- 11.

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.

1. 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.

1.6. 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.

2. 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.
3. **Измерительное устройство**
Для измерения расстояния между шарами может использоваться любое измерительное устройство (желательно не гибкое) с градацией в миллиметрах. Обычно используется стальная рулетка.
2. **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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575784

Владелец Пименова Инна Юрьевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022