

Санкт-Петербургское государственное бюджетное стационарное
учреждение социального обслуживания «Дом-интернат для детей-инвалидов и инвалидов с
детства с нарушениями умственного развития №1»
Комитета по социальной политике

ПРИНЯТО
Педагогическим советом ДДИ №1
Протокол № 1 от 31.08.2018 г.



Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«БОЧЧЕ»
возраст воспитанников от 18 лет и старше
срок реализации – 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Асикритов Александр Николаевич

Санкт-Петербург
2018-2019 учебный год

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.

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 общеобразовательная общеразвивающая программа «Бочче» носит **физкультурно-спортивную 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 общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что она позволяет по-новому решать проблему дополнительного образования учащихся с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ). Обучение, воспитание таких учащихся 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 учащиеся 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.

Отличительной особенностью программы «Бочче» является то, что она даёт возможность каждому учащемуся 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.

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

Адресат программы. Программа обучения игре «бочче» адресована учащимся с отклонениями в умственном развитии 18 лет и старше. Учащихся 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.

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

Основными задачами учебно-тренировочных занятий по бочче являются:

Обучающие задачи

1. Способствовать овладению учащимися 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 учащегося с нарушением интеллекта рационально проявить себя в процессе игры, соревнования, стремлением показать свой лучший результат.
5. Подготовить учащихся 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 учащихся чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;
3. Воспитание основных физических качеств выносливости, ловкости, гибкости.
4. Формирование у учащихся 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 учащихся 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 учащихся с ограниченными возможностями.
2. Подготовка к самостоятельной жизни учащихся, адекватное вхождение учащихся в систему социальных отношений; социализация учащихся через обучение при взаимодействии друг с другом и педагогом в процессе тренировок и соревнований.
3. Создание условий для самореализации учащихся.
4. Развитие навыков самоорганизации, самоуправления, самоконтроля.
5. Преодоление недостатков психического и физического развития учащихся

Планируемые результаты

Учащиеся будут знать:

- гигиенический режим учащегося (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.

Учащиеся 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 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.

Условия реализации программы

Набор и формирование групп осуществляется на добровольной основе с учетом рекомендаций ППМС консилиума специализированного структурного подразделения.

Предполагаемый объем учебного времени – 2-3 часа в неделю. Продолжительность занятия по времени 45 минут.

Содержание программы ориентировано на группы в количестве от 12 до 15 человек. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Программу реализует педагог дополнительного образования

Занятия организуются с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья учащихся. На практических занятиях с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта средствами игры бочче происходит физическая реабилитация и социальная адаптация учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Во время отпуска педагога дополнительного образования вариативную часть учебного плана программы реализуют: воспитатели, педагог-психолог, законные представители учащихся.

Проверка знаний и умений учащихся 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 бочке допускаются учащиеся при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятий адаптивной физкультурой и спортом.

Занятия проводятся в спортивном зале, оснащенный в соответствии с требованием СанПиН 2.4.4.3172-14

1. Корт и его оборудование

1.1.Корт прямоугольный: в ширину - 3.66 метра, в длину - 18.29 метров.

1.2.Поверхность ковровое покрытие

1.3.Ограничения корта - боковые и торцевые стены, которые сделанные из дерева. Высота торцевой стены – 15 см. Высота боковой стены – 15 см скреплены снаружи железными уголками.

1.4.В начале и конце корта (с торцевых сторон) бруски обиты резиной или другим материалом для более мягкой остановки мячей.

1.5. Корт имеет 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).

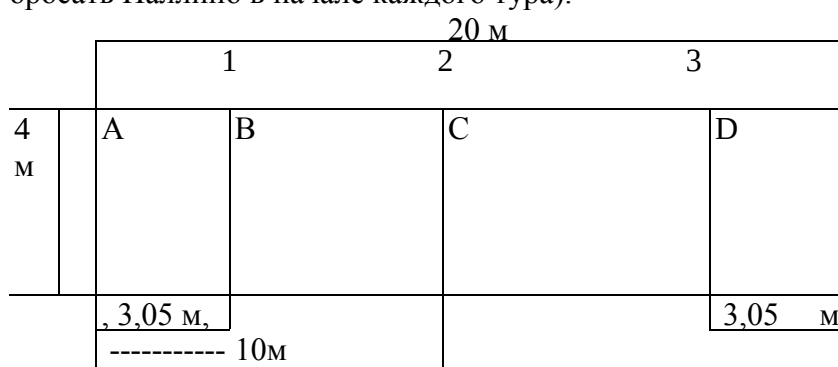


Рис. 1. Разметка корта

(А) с этой стороны площадки игроки кидают Паллино и мячи в сетах.: первом, третьем, пятом, и т.д.

(Д) с этой стороны площадки игроки кидают Паллино и мячи в сетах: втором, четвертом, шестом, и т.д.

1.6.Около кортов определены места для спортсменов.

2. Инвентарь

2.1. 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, 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 пластмассовые. Они одинакового размера. Размер шаров в диаметре 110 мм. Цвет шаров: синий, желтый. Размер паллино 63 мм. Цвет паллино белый.

2.2. Прибор для измерения расстояния – рулетка.

3. Экипировка

3.1.Игроки должны быть одеты так, чтобы это вызывало уважение к ним и к спорту Бочке.

4.2.Форма участников обычно соответствует цвету шаров команды и представляет собой разноцветные манишки или нагрудники.

4.3.Игрокам запрещается играть в обуви, которая может повредить поверхность корта.

Учебный план: группа №1. (понедельник)

Учебный план группы 8-11 (поделывик)					
	Разделы программы	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
Базовая часть					
I.	Основы знаний (теоретическая подготовка спортсменов)	34	34		Журнал посещаемости
II.	Разминочные упражнения.	3		3	
III	Индивидуальная подготовка спортсмена.	53		53	Тесты
IV	Подвижные игры на точность и развитие глазомера.	18		18	Спортивный праздник
V	Соревнования	12		12	Протоколы, грамоты, медали
	ВСЕГО	120	34	86	
Вариативная часть					
	Основы знаний	6	6		
	Индивидуальная подготовка спортсмена.	15		15	
	Подвижные игры	6		6	
	ВСЕГО	27	6	21	
	ИТОГО	147	40	107	

Учебный план программа Группа № 2,3

	Разделы программы	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
Базовая часть					
I.	Основы знаний (теоретическая подготовка спортсменов)	20	20		Журнал посещаемости
II.	Разминочные упражнения.	2		2	
III	Индивидуальная подготовка спортсмена.	39		39	Тесты
IV	Подвижные игры на точность и развитие глазомера.	11		11	Спортивный праздник
V	Соревнования	8		8	Протоколы, грамоты, медали
	ВСЕГО	80	20	60	
Вариативная часть					
	Основы знаний	4	4		
	Индивидуальная подготовка спортсмена.	10		10	
	Подвижные игры	4		4	
	ВСЕГО	18	4	14	
	ИТОГО	98	24	74	

Учебный план программа Группа № 4

	Разделы программы	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
Базовая часть					
I.	Основы знаний (теоретическая подготовка спортсменов)	37	37		Журнал посещаемости

II.	Разминочные упражнения.	2		2	
III	Индивидуальная подготовка спортсмена.	55		55	Тесты
IV	Подвижные игры на точность и развитие глазомера.	18		18	Спортивный праздник
V	Соревнования	8		8	Протоколы, грамоты, медали
	ВСЕГО	120	37	83	
Вариативная часть					
	Основы знаний	6	6		
	Индивидуальная подготовка спортсмена.	15		15	
	Подвижные игры	6		6	
	ВСЕГО	27	6	18	
	ИТОГО	147	43	104	

Календарный учебный график для группы № 1

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября 2018 года	31 августа 2019 года	52 недели	147	1 раз в неделю по 3 часа

Календарный учебный график для групп № 2,3,

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября 2018 года	31 августа 2019 года	52 недели	98	1 раз в неделю по 2 часа

Календарный учебный график для группы № 4

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября 2018 года	31 августа 2019 года	52 недели	147	1 раз в неделю по 3 часа

Рабочая программа

Основными задачами учебно-тренировочных занятий по бочке являются:

Обучающие задачи

6. Способствовать овладению учащимися спортивной игрой «Бочке».
7. Формирование умений выполнять различные задания по их демонстрации, словесному описанию. (Выполнение упражнений различной координационной сложности.)
8. Формирование эмоционально-волевых качеств: чувства удовлетворения от полученного результата, умения преодолевать трудности, чувствовать себя сильным, ловким и выносливым.
9. Формирование определенных спортивных умений и навыков, умение учащегося с нарушением интеллекта рационально проявить себя в процессе игры, соревнования, стремлением показать свой лучший результат.
10. Подготовить учащихся для участия в соревнованиях по бочке городского, регионального, российского и международного уровня.

Воспитательные задачи:

7. Воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям по бочке;
8. Воспитание в учащихся чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;
9. Воспитание основных физических качеств выносливости, ловкости, гибкости.
10. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности.
11. Воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
12. Воспитание моральных и волевых качеств, чувство коллективизма

Развивающие задачи

5. Развитие у учащихся способностей ориентироваться в различных социальных ситуациях, участвовать в них или отказываться от этого, обосновывая при этом свой выбор.
6. 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).
7. Развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости.
8. Развитие умения думать, умения исследовать, умения общаться, умения взаимодействовать, умения доводить дело до конца.

Коррекционные задачи

6. Формирование и закрепление эмоционально-позитивных установок в самооценке учащихся с ограниченными возможностями.
7. Подготовка к самостоятельной жизни учащихся, адекватное вхождение учащихся в систему социальных отношений; социализация учащихся через обучение при взаимодействии друг с другом и педагогом в процессе тренировок и соревнований.
8. Создание условий для самореализации учащихся.
9. Развитие навыков самоорганизации, самоуправления, самоконтроля.
10. Преодоление недостатков психического и физического развития учащихся

Ожидаемые результаты

Учащиеся будут знать:

- гигиенический режим учащегося (режима дня, питания, сна, зарядки, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж);
- правила безопасности на занятиях «Бочке».
- гигиенические требования на занятиях «Бочке».
- правила соревнований.
- требования к поведению спортсменов на соревнованиях.

- терминологию, применяемую в игре бочче.

Учащиеся *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;
 - поллино находится перед шаром соперника

Содержание программы

I. Основы знаний (теоретическая подготовка спортсменов)

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

1. Гигиенический режим учащихся (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 учащийся результат всегда только один — обязательно должны быть разогреты все мышцы.

III. Индивидуальная подготовка учащихся.

3.1 Техническая подготовка

1. Катание малого мяча «паллино»:
 - а) ограниченное пространство;
 - б) в различные части игровой площадки;
 - в) в цель.
2. 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.
3. 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
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 крышка. Задача: бросать Бочче 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:
 - а) шары соперника закрывают паллино;
 - б) шары соперника находятся ближе шаров бросающего игрока.
4. Катание шара с целью попасть в другой шар.
5. Выбивание паллино:

- а) два и более шара соперника находятся ближе к паллино;
- б) поллино 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 проводятся 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:

а) бросать мячи можно только по сигналу педагога;

б) при броске нельзя заходить за черту, проведенную перед командой.

4. Командные игры бочче.

IV. Соревнование.

а) Одиночные.

б) Парные.

в) Командные(четыре игрока)

Оценочные и методические материалы

Методическое обеспечение программы.

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

Особенности организации занятий в бочче с учащимися, 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.. Учащихся 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

Определения:

Игрок - любое лицо, играющее в бочче.

Матч - основное действие в бочче между противостоящими сторонами, каждая из 2 или 4 игроков.

Шар Бочче- игровой спортивный снаряд в форме шара. В игре используется восемь мячей - по четыре мяча у каждой команды.

Паллино - маленький сигнальный мяч.

Шар считается «живой» если он лежит на площадке (в рамках игры), т.е. мяч, который был подан (включен в игру).

Шар считается «мертвым» если он был изъят из игры. Судья может изъять мяч в случаях: штрафа, если мяч улетел из площадки, если кто-то (игрок, капитан, тренер, зритель) оттолкнул его с места или помешал его свободному движению.

Попадание - иногда называемое «выстрелом», «бомбардировкой».

Рикошетный бросок - игра мячом от боковой стенки.

Рамка - период игры, в котором шары играют с одной стороны корта на другую. По результатам «рамки» присуждаются очки «баллы».

Очко (балл) - присуждается за то, что шар достиг ближайшей (чем другие мячи) точки к Паллино.

Фол - нарушение правил, за которое назначается наказание.

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.

Способы определения результативности

Формы выявления результатов	Формы фиксации результатов	Формы предъявления результатов
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 Статьи в прессе Аналитические справки Методические разработки	Соревнования Отчеты Открытые занятия Диагностические карты Тесты Аналитические справки

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

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

Соревнование.

- а) Одиночные.
- б) Парные.
- в) Командные(четыре игрока)

Упражнения для разминки.

Бег.

1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.
2. Бег с произвольным ускорением 3—5 м.
3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.
4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.
5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег с захлестывающим движением голени назад.
7. Бег спиной вперед.
8. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).
9. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).
10. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево.
11. То же самое, но спиной вперед.
12. Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

Упражнения для разминки Прыжковые.

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

Упражнения для разминки мышц рук.

1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам — круговые вращения руками.
3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.
5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.
6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.
7. Сжатие и разжатие кистей в кулак из положения руки вперед.
8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.
9. Сцепить кисти «в замок» — разминание.
10. Правая рука вверх, левая внизу рывки руками назад.
11. Правая рука вверх, левая внизу — рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверх, правая вниз.
12. Стоя лицом к стене — отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.
13. Упор лежа — отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.
14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.

Упражнения для разминки мышц туловища.

1. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.
2. Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.
3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.
4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.
5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг
6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.
7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.
8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.
9. То же, что и упражнение но руки сцеплены вверху над головой.
10. То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.
11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.
12. Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.
13. Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.
14. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.
15. То же, но руки за головой.
16. То же, но руки вверху.
17. Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.
18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

Упражнения для разминки мышц ног.

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.
2. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.
3. То же, но смена ног прыжком.
4. То же, но выпад ногой в сторону.
5. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.
6. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.
7. Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.
8. Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.
9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.
10. Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.
11. Отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее — поднимание на носках.
12. Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец впрыска.