

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

школа № 755 «Региональный центр аутизма»

Василеостровского района Санкт-Петербурга

Принято и рекомендовано

к использованию

педагогическим советом ОУ № 1

от 29.08.2024 г.

Утверждено

Приказом № 111-ОД от 29.08.2024 г.

Директор  Л.Н. Демьянчук



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «БОЧЧА»

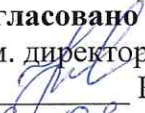
Составил:

Бекетов Виктор Ефимович

Учитель высшей категории

Согласовано

Зам. директора по УВР

 Карева О.П.

«29» 08 2024 г.

Санкт-Петербург
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Бочча» составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования (Пр. к письму МО № 06-1844 от 11.12.2006 г) На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Бочча» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

Организовать турнир просто: площадка размером 12,5 на 6 метров, набор мячей и от 2 до 6 играющих. В каждом наборе один белый мяч, 6 голубых и 6 красных. Участвуют две команды с равным числом игроков. У каждой - свой цвет мячей. Белый называется целью и укладывается у самого края поля. Игрок любым доступным ему способом старается кинуть кожаный шар так, чтобы он

ближе лег к цели. И так до последнего броска. После этого подсчитываются очки. Выигрывает та команда, которая больше сгруппирует своих метательных орудий возле цели. 4-6 сетов — и победитель определен.

Цель — обучение техническим и тактическим приемам игры в бочча с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи:

сформировать общие представления о технике и тактике бочча, начальные навыки судейства; содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
воспитывать моральные и волевые качества занимающихся

Программа курса «Бочча» для детей с РАС обучающиеся по программе 8.3 рассчитана на два года, первый год, включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в бочча. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по бочча.

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся 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.

Условия реализации программы

Условия комплектования групп:

Занятия, предусмотренные программой дополнительного образования, проводятся после окончания основного учебного процесса и перерыва, отведенного на отдых.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность – 40 минут.

Место проведения: спортивный зал

В группу записываются все желающие по заявлению родителей (законных представителей).

Группы комплектуются из числа обучающихся 12-17 лет. Количество обучающихся в группе по норме наполняемости – около 6 человек.

Специальный отбор в группы не проводится.

Специальных требований к возрасту и полу обучающихся не предъявляется.

Специальные способности не требуются.

Наличие базовых знаний по направлению программы не требуется.

Наличие специальной физической и практической подготовки не требуется.

Особенности организации учебного процесса.

Общая трудоемкость программы составляет - по 34 ч. для каждой группы - класса.

Продолжительность занятия – 40 мин.

Программа по уровню освоения является общекультурной.

Форма организации деятельности обучающихся: групповая

Кадровые условия

Педагог дополнительного образования ГБОУ школы № 755 «Региональный центр аутизма» Бекетов Виктор Ефимович.

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, оборудованный:

Искусственный газон 4-18 м

Шары для бочче 2 набора

Борты для бочче

Судейский набор

Скамейки

4

Табло для счета

Складной стол

Складные стулья

Оценка практической подготовленности

по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Попадание в мишень	Бросок (из 5 попыток)	10 11	3 4	2 3	1 2	3 4	2 3	1 2
	Бросок по зонам (из 3 попыток)	10 11	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
Попадание в сектора	Попадание в воображаемую мишень	10 11	4 5	3 3	2 2	3 4	2 2	1 1
		10 11	1 2	- 1	- -	1 2	- 1	- -

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения.

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.

I.	Основы знаний	5		5
	Понятие о технике и тактике игры	2	3	5
	Правила игры бочча	1	2	5
	Техника безопасности	1	2	5
	Правила соревнований	1	2	5
II.	Специальная физическая подготовка	10	1	10
III.	Технические и тактические приемы	57	1	
	Отработка позы	5	2	5
	Броски	5	2	5
	Кучность	5	2	5
	Меткость	5	2	5
	Комбинированные упражнения	2		13
	Учебно-тренировочные упражнения	2	4	11
	Итого:	102	23	79

2-й год обучения.

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.

I.	Основы знаний	7	7	
	Понятие о технике и тактике игры	3	3	
	Правила игры бочче	1	1	
	Техника безопасности	1	1	
	Правила соревнований	2	2	
	Специальная физическая подготовка	15		10
	Технические и тактические приемы	86		
	Отработка позы	8	2	7
	Броски	8	2	7
	Кучность	8	2	7
	Меткость	8	2	7
	Комбинированные упражнения	19		20
	Учебно-тренировочные упражнения	20	5	16
	Судейство игр	9	3	6
	Итого:	102	22	80

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний –

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил, нарушения, правила соревнований

II. Специальная физическая подготовка –

Упражнения для развития навыков меткости кучности задержки дыхания. Упражнения для развития качеств при броске. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упражнения для развития качеств, необходимых при броске. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Выбирая для себя позицию для броска, ни должны помнить о том, что шар достаточно тяжелый по весу, расстояние до сигнального шара разное, а цель очень мала по размеру. Вы достигнете успеха, если при броске ваш корпус, слегка наклоненный вперед, будет неподвижен, а бросок будет произведен локтевом и кистевой частями руки

III. Технико-тактические приемы –

1. Отработка позы броска 6 часов

2. Кучность–

3.Меткость броска—

техника выполнения

броска; - броски с разных

зон.

4.Задержка дыхания при броске –6 часов

- ознакомление с техникой;

5. Комбинированные упражнения –13 часов

Броски по кругу

6. Учебно-тренировочные игры –14 часов - отработка

навыков;

- отработка индивидуальных действий;

7. Судейство игр – 6 часов

- отработка навыков судейства школьных соревнований. На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

2 год обучения

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний –7часов

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма - основные положения правил. Нарушения, правила соревнований

II. Специальная физическая подготовка – 15 часов

Упражнения для развития навыков меткости кучности задержки дыхания. Упражнения для развития качеств при броске. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями,

сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упражнения для развития качеств, необходимых при броске. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

III. Техничко-тактические приемы

1. Отработка позы броска

2. Кучность

3. Меткость броска-

техника выполнения

броска; - броски с разных

зон.

4. Задержка дыхания при броске

- ознакомление с техникой;

5. Комбинированные упражнения

Броски по кругу

6. Учебно-тренировочные игры –навыков;

- отработка индивидуальных действий;

7. Судейство игр –9часов

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Паралимпийский комитет России [Электронный ресурс] [//http://paralymp.ru/sport/sports/paralimpiyskie-distipliny/bochcha/](http://paralymp.ru/sport/sports/paralimpiyskie-distipliny/bochcha/).- (дата обращения 25.06.2016).
2. Федерация бочча лиц с поражением опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] [//http://bocciarus.ru/articles](http://bocciarus.ru/articles) (дата обращения 26.06.2016).
3. Соломахина Л.А., Кудяшева А.Н., Ашрафуллина Г.Ш. /Бочче как средство повышения двигательных возможностей и психоэмоционального состояния юношей с детским церебральным параличом./ Современная медицина: актуальные вопросы № 30, 2014 [Электронный ресурс] <http://cyberleninka.ru/article/n/bochche-kak-sredstvo-povysheniya-dvigatelnyh-vozmozhnostey-i-psihoemotsionalnogo-sostoyaniya-yunoshey-s-detskim-tserebralnym/>.- (дата обращения 26.06.2016).
4. Аверин, В. А. Психология детей и подростков / В. А. Аверин. - СПб: Педиатрический медицинский институт Центр общественного здоровья – 2005 г.
5. МОСКОВСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ БОЧЧЕ bosce.msk.ru 3. croquet-club.com 4 http://ориента.рф/upload/программы%20по%20видам%20спорта/Программа_бо_чча.
6. Башкирова М.М., Емлина З.В. Международная ассоциация спорта и физической культуры для лиц с церебральным параличом (СП ИСРА). Правила игры в бочча.- М., 2010.
7. Бочче. Правила игры [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://croquet-club.com/shop/bosce.htm>