

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа-интернат № 22  
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Решением Педагогического совета  
Протокол № 1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 230 от 31.08.2023  
Директор ГБОУ школы-интерната № 22



Иванова И.Ю.

Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности «Бочче»

Возраст учащихся: 12-16 лет  
Срок реализации: 2023-2024 уч. год

**Разработчик:**  
Пушкина Марина Сергеевна  
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

## Пояснительная записка

### Основные характеристики программы

**Направленность** Программа «Бочче» является адаптированной дополнительной общеобразовательной программой физкультурно-спортивной направленности.

#### **Актуальность**

Физическое воспитание является важной составляющей в обучении и воспитании детей с ограниченными возможностями здоровья. Данная программа решает проблемы занятости детей в свободное от учебного процесса время, облегчает процесс адаптации в социуме, помогает реализовать интерес обучающихся на практике, значительно расширяет возможности коррекционно-педагогического воздействия на ребенка. Занятия по бочче направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Актуальность данной программы заключается в том, что адаптивная физкультура и приобщение к здоровому образу жизни детей с ОВЗ способствуют полному раскрытию физических возможностей, позволяют испытать чувство радости, полноты жизни. Ребенок с ОВЗ с помощью спорта получает возможность самореализовываться, совершенствоваться как личность, расширить свои социальные контакты и возможности. Бочче—это увлекательная и массовая игра. Ее отличительной чертой является доступность. В нее могут играть дети с ограниченными возможностями. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом

### Отличительные особенности программы

#### **Особенности занятий с детьми с ОВЗ**

Программа разработана с учетом следующих особенностей моторики у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

1. Значительное отставание от учащихся массовой школы в физическом развитии.
2. Сниженность антропометрических и физиометрических показателей: роста, веса, окружности грудной клетки, слабость брюшного пресса;
3. Быстрая утомляемость и истощаемость;
4. Разнообразие нарушений моторики, обусловленное поражением центральной нервной системы, и своеобразие качественных нарушений движений, которое проявилось в том, что ученики не могут быстро и точно начать движение, с трудом меняют быстроту, темп и ритм движения, испытывают трудности при выполнении противоположных и последовательных движений, плохо выполняют дифференцированные движения;
5. Стойкость нарушений отдельных компонентов движений: наличие патологического изменения тонуса в различных мышечных группах и содружественные движения, нарушающие точность и дифференцированность двигательного акта.

Данные свидетельствуют, что у многих учащихся нарушено общее физическое развитие и подчеркивают правильность положения о том, что все виды физических нагрузок вне зависимости от целевого использования физических упражнений в различных предметных областях должны носить коррекционную и оздоровительную направленность. Отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии не могут не влиять на умственную и трудовую работоспособность этих детей.

#### **Отличительная особенность игры**

Выполнение упражнений сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию координационных способностей. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Занятия по бочче направлены не только на коррекцию дефектов физического развития и моторики, но и укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Все это позволяет повысить уровень адаптивной работы и обеспечить в

дальнейшем успешную социализацию и полноценное участие в жизни общества детей с ограниченными возможностями здоровья.

#### **Отличительные особенности программы**

Овладение навыками игры в бочке, посредством которой мы рассматриваем коррекцию координационных способностей детей с умственной отсталостью, обеспечивает развитие способности согласовывать свои движения с направлением и скоростью движения шара (дифференцирование пространственно-временных отношений); развитие специальных физических способностей, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение моментом воздействия руками на шар (при подаче). Этому подчинены также подводящие упражнения, которые развивают специальные координационные способности для конкретного приема; развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности, мышления.

Особенности обучения заключаются, прежде всего, в гармоничном соединении физического, психического развития с передачей навыков игровой техники. Конечно, сама игра приносит неоценимое удовольствие, она безопаснее многих других видов спорта и экстремальных занятий подростков, а зависимость от неё может только положительно влиять на спортивную форму. Игра помогает ребёнку доказать своё преимущество, мастерство над соперниками: сверстниками и взрослыми, он, несомненно, помогает личностной самореализации, воспитывает несокрушимую волю и стойкий характер.

Занятия по программе имеют ряд методических и организационных особенностей:

- программа создана с учетом физических и психических особенностей младшего среднего школьного возраста;
  - программа и план обучения легко варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей;
  - в основе программы лежат классические методы обучения детей;
  - учитывая специфику соревновательной деятельности СОК - специального олимпийского комитета - в группе могут заниматься обучающиеся разного возраста и разного уровня подготовки;
  - тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма обучающихся и их умственному развитию;
  - в процессе всего периода занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью и физическим развитием.
  - программа реализуется на основе дифференцированного подхода к каждому ученику.
- Так как у всех способности и возможности разные.

#### **Адресат программы**

Программа адресована обучающимся с лёгкой умственной отсталостью младшего школьного возраста (12-16 лет).

### Объем реализации программы

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности усвоения программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы в год		
Общекультурный	1 год обучения	34	Формирование и развитие творческих способностей детей, формирование общей культуры учащихся; удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени	-освоение прогнозируемых результатов программы; -презентация результатов на уровне учреждения

### Срок реализации Программы – 1 год Режим занятий

Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
1	1 раз в неделю по 1 часу Продолжительность академического часа в образовательном учреждении составляет 40 мин.

#### **Цель и задачи программы**

Содержание программы направлено на формирование у школьников основ здорового образа жизни, активное вовлечение в регулярные занятия спортом и самостоятельную организацию своего досуга.

#### **Цель:**

Развитие интереса и двигательных способностей детей с ограниченными физическими возможностями, воспитание привычки к активным занятиям физическими упражнениями средствами и методами игры бочке, достижение высоких спортивных результатов и формирование социальной адаптации занимающихся через совместную игровую деятельность.

***Общие задачи занятий в отделении дополнительного образования являются:***

- \* социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- \* создание условий для самопознания,
- \* саморазвития и самореализации детей 10-14 лет по средствам игры;
- \* разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой;
- \* приобретение знаний, умений необходимых для игры;
- \* воспитание трудолюбия, дисциплины.

***Задачи:***

**Обучающие:**

- Научить занимающихся основным двигательным действиям при игре бочке;
- создать представление о спортивной терминологии, классификации игроков, правилах соревнований, жестах судей;
- содействовать формированию основных двигательных умений и навыков при выполнении технических приёмов;
- содействовать формированию знаний о тактических действиях в личных и командных соревнованиях.

**Оздоровительные:**

- способствовать укреплению здоровья;
- способствовать профилактике заболеваний;
- совершенствовать и повышать работоспособность организма;
- укрепление здоровья и закаливание организма;

**Развивающие:**

- содействовать развитию координационных способностей, общей и специальной выносливости, меткости и точности при выполнении бросков мяча, общей физической и специальной подготовки;
- содействовать развитию логического мышления, умственных способностей, умения координировать свои действия в игре (тактические действия);
- содействовать развитию предметно-манипуляционной деятельности рук, зрительно-моторной координации, мышечно-суставного чувства;
- содействовать развитию индивидуальных способностей, учитывая ограниченные физические возможности каждого обучающегося.

**Воспитательные:**

- способствовать воспитанию решительности, организованности, личной ответственности, трудолюбия и дисциплинированности у занимающихся;
- способствовать воспитанию чувства взаимопомощи и взаимной поддержки в коллективе;
- способствовать воспитанию привычки чёткой продуманности
- способствовать воспитанию способности к эмоциональной отзывчивости и сопереживанию как побед, так и неудачных выступлений;
- способствовать воспитанию понимания значимости здорового образа жизни и гармонии тела.

## **Условия реализации программы**

**Условия формирования групп:** принимаются все желающие. Для занятий необходимо иметь допуск врача, спортивную одежду и обувь. В 2022-23г. В соответствии с распоряжением Роспотребнадзора группа формируется по принципу класс-комплект, с целью реализации программы на базе ГБОУ школы-интерната № 22. В группе занимаются обучающиеся разных классов.

**Наполняемость групп:** количество учащихся в группе до 8-10 человек.

### **Особенности организации образовательного процесса:**

Учитывая особенности психомоторного недоразвития, физической и психической ретардации, трудностей восприятия учебного материала, при подборе средств необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами:

- 1) создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;
- 2) стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;
- 3) максимально активизировать познавательную деятельность;
- 4) ориентироваться на сохранные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;
- 5) при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал;
- 6) упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память

### **Основными формами проведения занятий являются:**

- игровое занятие (форма учебной деятельности в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта, фиксированного в социально закреплённых способах осуществления предметных действий, в предметах культуры)
- мастер-класс (интерактивное занятие, которое проводится педагогом или самими учащимися),

Применяемые формы занятий носят развивающий характер и направлены на формирование опыта учащихся, развитие их творческих и спортивных навыков. Сочетание данных форм занятий обуславливает низкий порог вхождения, делает образовательный процесс доступным и понятным, создает положительный эмоциональный фон восприятия учебного материала, что поддерживает мотивационность учащихся.

### **Формы организации деятельности учащихся на занятиях:**

Основными формами организации деятельности учащихся на занятиях являются:

- Индивидуальная форма обучения - предполагает самостоятельную работу учащихся и помощь педагога каждому ребенку, при этом, не уменьшая активности подростка, содействовать отработке навыков, умений;
- групповая форма - при работе в группах детям предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности;
- фронтальная форма - предусматривает подачу учебного материала по темам всему коллективу, знакомство с приемами овладения технологией. С последующей отработкой их на практике. Все это способствует быстрому и качественному выполнению работ.

### **Кадровое обеспечение Программы:**

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилем образованием и опытом работы.

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

**Наглядные пособия:** картинки, видео, Мультимедийное оборудование (компьютер);

Оборудование необходимое для занятий:

1. Мячи для игры в бочче;
2. Корт с разметкой для игры в бочче;
3. Специальные устройства для хранения мячей;
4. Ракетка и измеритель расстояния для судейства игр.

#### **Планируемые результаты освоения программы:**

Основываясь на Федеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся с интеллектуальными нарушениями, данная программа предполагает достижение учащихся двух видов результатов освоения программы: **личностных и предметных**. Планируемое освоение **метапредметных** результатов, будут реализованы при наличии в группе обучающихся по программе с ЗПР.

По окончании полного курса обучения учащиеся получают следующие результаты:

**Личностными результатами** являются следующие умения:

- \* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- \* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- \* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- \* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** являются следующие умения:

- \* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- \* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- \* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- \* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- \* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

**Предметными результатами** являются следующие:

**Учащиеся имеют представление:**

- \* об необходимом оборудовании и порядке его использования.

**Учащиеся должны знать и иметь представление:**

- \* правила безопасного обращения с инвентарем, порядка его хранения и ухода за ним.
- \* общие правила игры.
- \* штрафы при игре.
- \* правила проведения соревнований.
- \* правила поведения на занятиях и на турнирах.

**Учащиеся владеют навыками:**

- \* первичных приемов выполнения упражнения по игре;
- \* основные упражнения игры;
- \* обязательного, точного, быстрого выполнения всех рекомендаций педагога.
- \* сознательного переключения внимания, управления своим поведением, формируются волевые свойства личности

**У обучающихся развиваются:**

\* воображение, память, внимание, чувство ритма, чувство пространства и времени; мелкая моторика пальцев.

**Способы диагностики результативности**

\* теоретический опрос;

\* основным критерием результативности освоения материала является успешная игра.

\* турниры разного уровня.

Карта прогнозирования ожидаемых результатов освоения учащимися представлена в приложении 1

### Учебный план

№	Название темы	Количество часов			форма
		всего	теория	Практика	контроля
1.	Правила безопасности и поведения на занятиях	-	В процессе занятия	-	опрос
2.	История возникновения игры	-	В процессе занятия	-	опрос
3.	Правила игры	-	В процессе занятия	-	опрос
4.	Общая физическая подготовка	6	-	6	тестирование
5.	Специальная физическая подготовка	12	-	12	тестирование
6.	Обучение техническим и тактическим приёмам	12	2	10	тестирование
7.	Интегральная подготовка.	2	-	2	Участие в соревнованиях турнирах
8.	Тестирование	2	-	2	-
	Итого:	34	2	32	

### Оценочные материалы

Для регулярного контроля уровня развития физических качеств учащихся проводится педагогическое тестирование (тесты) по физической подготовке.

В сентябре проводится **входная диагностика** с целью выявления первоначального уровня физической подготовки учащегося. Диагностика физических качеств каждого ребёнка проводится индивидуально. Тесты состоят из упражнений, позволяющих выявить как общий уровень и физического развития, так и уровень специальной подготовки.

В мае проводится **итоговая диагностика** физической подготовки учащихся.

\* Результат (динамика) определяется по уровню личного (индивидуального) прироста показателей учащегося.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности функционирует система контроля усвоения учащимися Программы:

**Входной контроль** - проводится в сентябре и октябре с целью способностей и умения.

Формы:

- Педагогическое наблюдение
- Выполнение каждым учащимся тестирования

Результаты входного контроля фиксируются в бланке входного контроля.

**Текущий контроль** – осуществляется на занятиях в течении всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала по разделам Программы.

Формы:

- выполнение игровых тестов для оценки практических навыков.

**Промежуточный контроль** – осуществляется в декабре и в конце учебного года с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения. Участие в игровых турнирах (школьных).

**Итоговый контроль** - проводится в конце 1 года обучения.

Процедура подведения итогов освоения программы представляет собой школьный игровой турнир. Результаты итогового контроля фиксируются в бланке итогового контроля.

Оценка степени достижения метапредметных и личностных результатов осуществляются на основании наблюдения при выполнении тестирования учащихся.

Результаты промежуточного и итогового контроля фиксируются в карте педагогического мониторинга.

**Способы и средства выявления, фиксации результатов обучения.**

1. наблюдения
2. выполнение тестов
3. игровые турниры

**Формы предъявления результатов обучения**

1. тестирование
2. результаты игровых турниров в виде сканов дипломов и оригиналов и других документов.
3. отчетная документация.
4. участие в соревнованиях.

### Описание тестов диагностики физической подготовки учащихся.

Физические качества	Название теста	Описание теста	Требование к выполнению
Силовая выносливость	Приседания	Глубокие приседания на двух ногах	кол-во раз за 20 секунд
Внешнее дыхание и оценка физической работоспособности	проба Штанге	Проба Штанге (на вдохе) проводится в положении сидя. После 5-ти минут отдыха сидя, нужно сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, пальцами зажимают ноздри, ладонь свободной руки размещается на диафрагме, чтобы исключить произвольные дыхательные движения.	Время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения.

### Описание теста диагностики специальной физической подготовки

Физические качества	Название теста	Описание теста	Требование к выполнению
Точность При игре в Бочче	Бросок на точность мяча в вертикальную цель, расположенную на полу	С расстояния 3 метра малым мячом сбиваются кегли	Из 5 попыток

#### Тесты ОФП

1. Тесты для измерения выносливости: Приседания (кол-во раз за 20 секунд)

Минимальный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
5-7 раз	11-15 раз	15-18 раз

2. Внешнее дыхание и оценка физической работоспособности: проба Штанге.

Данный тест характеризует выносливость дыхательной системы к дефициту кислорода. Гипоксемическая проба Штанге: измеряется максимальное время задержки дыхания после субмаксимального вдоха.

Нормативы уровня развития дыхательной системы (В.В Понаморёв, С. В. Лыков, 2007г).

Возраст, лет	Мальчики	Девочки
10	50	50
11	51	44
12	60	48
13	61	50
14	64	54
15	68	60
16	71	64

**Тесты по СФП**  
Оценка точности

2. Бросок на точность мяча в вертикальную цель, расположенную на полу.(5 попыток)

Минимальный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1-2	3	4-5

**Методические материалы**

**Методы и приемы обучения**

<i>Группа методов</i>	<i>Методы</i>	<i>Приемы</i>
Методы, в основе которых лежит способ организации занятия	- наблюдения	Умение наблюдать окружающее, устанавливать связи между явлениями действительности, выделять общее и индивидуальное
	- словесный	Словесная передача и слуховое восприятие (рассказ, лекция, беседа)
	- наглядной передачи и зрительного восприятия	Использование видео-показа игры
	- практический	Выполнение игровых элементов
Методы организации репродуктивной и методы организации поисковой деятельности	объяснительно-иллюстративный	Показ видео
	репродуктивный	Самостоятельное выполнение элемента игры
	Частично-поисковый	Педагог создает проблемную ситуацию, учащиеся решают ее под руководством педагога
Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся	фронтальный	Одновременная работа со всеми учащимися
	индивидуальный	Индивидуальное выполнение задания

**Современные педагогические технологии**

**Проблемное обучение**

В учебной деятельности проблемных ситуаций и организации активной самостоятельности деятельности учащихся по их разрешению, в результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями, навыками, развиваются мыслительные способности.

**Разноуровневое обучение**

У педагога появляется возможность помогать слабому, уделять внимание сильному, реализуется желание сильных воспитанников быстрее и глубже продвигаться в образовании. Сильные воспитанники утверждают в своих способностях, слабые получают возможность испытывать учебный успех, повышается уровень мотивации ученья.

### ***Проектные методы обучения***

Работа по данной методике дает возможность развивать индивидуальные творческие способности учащихся, более осознанно подходить к профессиональному и социальному самоопределению.

### ***Исследовательские методы в обучении***

Дает возможность учащимся самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения. Это важно для определения индивидуальной траектории развития каждого ученика.

### ***Дидактические материалы***

1. разработка учебных и методических пособий по темам.
2. материалы из опыта работы педагога
3. видеоматериалы

### ***Информационные источники***

Список литературы:

1. Бочке - 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.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М., 2004.
- Полевщеников М.М., Устыменко О.Н. Бочке. Официальные правила проведения соревнований Специальной Олимпиады России. М.: ООБОПИСУО «Специальная Олимпиада России», 2005.
4. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология: учебное пособие. М.: Просвещение, 2002. 6.
- Шухатович В. Р. Здоровый образ жизни / Энциклопедия социологии. Мн: Книжный Дом, 2003.

[www.akkord-spb.ru](http://www.akkord-spb.ru) <http://www.rezeptsport.ru/class/01.php>