

ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА
МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«МОЙ ОСОБЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ЦЕНТР «ДОМ ДЕТЕЙ»
ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ
(«Мой особый семейный центр «Дом Детей»)

ПРИНЯТА

на заседании методического
объединения

Протокол № 4

« 20 » 12 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор «Мой особый семейный
центр «Дом Детей»

Е.Е. Цветкова

« 20 » 12 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

«Бочча»

направленность-физкультурно-спортивная
возраст обучающихся 5 - 18 лет
срок реализации – 1 год
уровень – ознакомительный

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования

Зорина Кристина Васильевна

Москва
2025г.

Пояснительная записка

Игра, как форма активности, занимает значительное место в жизни ребёнка. Участвуя в подвижных играх, дети ярко переживают все их события. Сам процесс игры, сколько бы раз она не повторялась, всегда связан с новыми ситуациями – как двигательными, так и эмоциональными.

Бочча — паралимпийский вид спорта. Это спортивная игра на точность, принадлежащая к семье игр с мячом, близкая к боулингу, петанку и боулзу. Впервые была включена в программу VII Паралимпийских летних игр 1984 года.

Она является активно развивающимся видом спорта для игроков с тяжелейшими формами поражения центральной нервной системы и травм позвоночника, воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков.

Бочча не травматична, доступна для каждого в качестве примера здорового образа жизни и проведения досуга.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность, целесообразность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной игре «Бочча» (далее - Программа) разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федеральный уровень:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Федерального закона РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями, внесенными на основании Федерального закона от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ); в соответствии со статьей 31 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 года №196 (ред. От 25.11.2013) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам», п.6.

- Письма Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»)
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации.
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648 -20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Региональный уровень:

- Приказа Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей» (в редакции приказов Департамента образования города Москвы от 7 августа 2015 г. № 1308, от 8 сентября 2015 г. № 2074, от 30 августа 2016 г. № 1035 и от 31 января 2017 г. № 30).

Бочка - единственная спортивная игра, в которую могут играть люди с тяжелыми и множественными нарушениями развития. В связи с тем, что рекомендованные для использования программы дополнительного образования для обучения игре бочка отсутствуют, то проблема разработки, апробации и внедрения крайне актуальна.

Данная образовательная программа *педагогически целесообразна*, т.к., позволяет воспитанникам с ОВЗ овладевать жизненно необходимыми социальными умениями и навыками. Она даёт возможность каждому ребёнку с ОВЗ, независимо от уровня физической подготовленности, овладеть навыками игры.

Педагогическое воздействие средствами физического воспитания позволит скорректировать двигательную сферу детей, сформировать компенсаторные механизмы, умение адаптироваться к обстоятельствам внешней среды и помочь стать полноценными членами общества.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной игре «Бочка» предполагает необходимость учёта индивидуальных возможностей и особенностей каждого обучающегося при выборе темпа, методов и способов обучения, обеспечивая ситуацию успеха каждому. При успешном освоении данной программы у детей появится возможность участия в соревнованиях и выезда в спортивные центры, что будет способствовать самореализации и социализации.

Новизна Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной игре «Бочча» заключается в том, что она позволяет по-новому решать проблему дополнительного образования детей с тяжёлыми множественными нарушениями развития.

Множество игровых положений, разнообразие технических приемов и тактических решений, необходимость многопланового анализа ситуации и адекватные ответные действия – это те обстоятельства игры в бочча, которые, безусловно, развивают координационную сферу ребенка с нарушениями в развитии. Данный вид деятельности позволяет привлечь детей с различной степенью нарушений двигательных возможностей.

Цель: создание условий для социальной адаптации обучающихся через организацию игровой деятельности.

Задачи:

образовательные:

- учить основным двигательным действиям при игре бочча;
- формировать представления о спортивной терминологии, классификации игроков, правилах соревнований, жестах судей;
- формировать основные двигательные умения и навыки при выполнении технических приёмов;

развивающие:

- развивать координационные способности, общую и специальную выносливость, меткость и точность при выполнении бросков мяча;
- развивать координацию действий в игре (тактические действия);
- развивать предметно-манипуляционную деятельность рук, зрительно-моторную координацию, мышечно-суставные чувства;

воспитательные:

- воспитывать решительность, организованность, ответственность, и дисциплинированность;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Данная программа рассчитана на детей от 5 до 18 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Формы организации деятельности: индивидуальная, подгрупповая. Режим занятий - 2 раза в неделю, по 20 минут.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: игры, эстафеты, соревнования, разные залы и оборудованные площадки на улице.

Ожидаемые результаты:

Предметные

Ребенок будет:

- уметь выполнять броски мяча одним или несколькими способами;
- иметь представление о правилах игры бочча;
- применять полученные навыки в других видах деятельности.

Личностные

Будут сформированы:

- способность к саморегуляции, эмоциональной устойчивости;
- мотивация к занятиям физической культурой;

Метапредметные

Ребенок научится:

- соотносить свои действия и полученный результат;
- выполнять действия по словесной инструкции или показу;
- взаимодействовать с педагогом и напарником по игре.

Способы определения результативности.

Для оценки результативности применяется педагогическое наблюдение, включающее диагностику физического развития. Диагностика результатов освоения программы детьми проводится два раза в год (первичная и итоговая аттестация). На основе данных отслеживается динамика психомоторного развития и двигательных навыков ребенка.

Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Общая физическая подготовка	15	-	15
2.	Основы игры «Бочча»	20	1	19
3.	Специальная физическая подготовка	25	-	25
4.	Подвижные игры	12	-	12
Итого:		72	1	71

Содержание программы

Общая физическая подготовка. Упражнения и игры, направленные на развитие физических качеств и коррекцию двигательных нарушений. Упражнения на восприятие собственного тела.

Упражнения на улучшения восприятия вестибулярных и кинетических раздражителей.

Упражнения на улучшения контроля головы.

Упражнения для улучшения контроля над телом в положении лёжа.

Упражнения для улучшения контроля над телом в положении сидя.

Упражнения для улучшения подвижности верхнего плечевого пояса.

Основы игры «Бочча». Знакомство с площадкой и мячами. Правила игры и обязанности игроков (приложение №1).

Специальная физическая подготовка Развитие физических качеств и способностей, специфичных для бочча. Упражнения на развитие качеств, необходимых для овладения техникой бросков: укрепление кистей, увеличение их подвижности, равномерное сокращение мышц, развитие мышц рук или ног.

Упражнения, направленные на формирование тактических умений: развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в боксе и др.

Упражнения с отягощением: упражнения с утяжелителями или набивными мячами, для рук или ног для улучшения качества выполнения броска.

Упражнения с эластичной лентой: упражнения для рук, ног и корпуса для повышения специальной выносливости.

Упражнения на развитие глазомера: «солдатик», «ворота», «рикошет» и др.

Изучение видов и способов бросков: Многократное выбрасывание мяча правой и левой рукой на ближние дистанции. Изучение видов бросков (нижний, верхний), чередование бросков по длине, силе и направлению. Обучение броску нижним способом на блокировку. Многократная подкатка мячей к Джек болу.

Упражнения на повышение точности, силы броска.

Подвижные игры: «Гусеничка», «Дунем раз», «Кольцеброс», «Боулинг», «Найди предмет», «Попади в цель», «Рыбалка», «Передай другому», «Поймай колокольчик», «Зеркало», «Полоса препятствий», «Весёлый мяч», «Ладушки».

Материальное обеспечение

Набор мячей для игры «Бочча»;

- ракетка индикатор;
- рулетка;
- утяжелители;
- фитбол;
- набивные мячи;
- мячи разных диаметров;
- эспандер ленточный;
- кегли;
- кольца пластмассовые.

Методическая литература

1. Александрова Н.П. Особенности формирования пространственного восприятия у детей с трудностями адаптации / Н.П. Александрова // Вестник Московской государственной академии делового администрирования. Серия: философские, социальные и естественные науки. – 2012.
2. Голишникова Е.И. Формирование пространственных представлений старших дошкольников с детским церебральным параличом средствами моделирования / Е. И. Голишникова, А. С. Шихалеева. – Научные труды Института непрерывного профессионального образования. – 2014.
3. Казакова Т. Е. Бочча как средство социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья / Т.Е. Казакова, А.С. Махов // Копилка педагогического опыта 2: Сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции «Адаптивная физическая культура и раннее развитие – путь гуманизации и объединения общества», г. Екатеринбург, 28-31 октября 2015 г.
4. Казакова Т.Е. Мотивы спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата к занятиям бочча // Омский научный вестник. – 2015.
5. Марков К.К. Инновационные направления совершенствования технологий спортивной тренировки: монография. – Иркутск: Иркутский национальный исследовательский университет, 2016.
6. Международные Правила Бочча (BISFed International Boccia Rules – 2017 (v.1)) / Перевод Ю. Гревцевой. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://bocciarus.ru>

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА
С.А. МАТЕИ



Календарный учебный график на 2025 год

№	Дата	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
	09.01-17.01	Первичная аттестация			
1	20.01-24.01	1	Схема тела. Упражнения на восприятие собственного тела.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2	20.01-24.01	1	Схема тела. Игра «Бабочка».	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
3	27.01-31.01	1	Упражнения на согласованность движений различных звеньев тела.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
4	27.01-31.01	1	Изучение положения звеньев тела вверх/вниз, право/лево, вперёд/назад.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
5	03.03-07.03	1	Упражнения на фитболе для улучшения восприятия вестибулярных и кинестетических раздражителей.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
6	03.03-07.03	1	Упражнения на улучшения контроля головы.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
7	10.03-14.03	1	Упражнения для улучшения контроля над телом в положении лёжа на животе.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
8	10.03-14.03	1	Упражнения для улучшения контроля над телом в положении лёжа на боку.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
9-10	17.03-21.03	2	Упражнения для улучшения контроля над телом в положении лёжа на спине.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
11	24.03-28.03	1	Упражнения для улучшения контроля над телом в положении лёжа, переход из позы лёжа на спине в позу лёжа на боку, и на животе.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
12	24.03-28.03	1	Упражнения для улучшения контроля над телом в положении лёжа, переход из позы лёжа на спине в позу лёжа на боку, и на животе.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
13-14	31.03-04.04	2	Упражнения для улучшения контроля над телом в положении сидя.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

15	07.04-11.04	1	Упражнения для улучшения подвижности верхнего плечевого пояса.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
16	07.04-11.04	1	Подвижная игра «Гусеничка»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
17	14.04-18.04	1	Подвижная игра «Зеркало»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
18	14.04-18.04	1	Подвижная игра «Найди предмет»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
19	21.04-25.04	1	Подвижная игра «Дуном раз»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
20	21.04-25.04	1	Теория-знакомство с игрой «Бочча»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
21 - 22	28.04-07.05	2	Изучение основных линий разметки и мячей.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
23 - 26	12.05-23.05	4	Правила игры и обязанности игроков.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
27 - 28	26.05-30.05	2	Подвижная игра «Кольцеброс»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
29 - 30	02.06-06.06	2	Подвижная игра «Боулинг»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
31	09.06-11.06	1	Подвижная игра «Полоса препятствий»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
32	30.06-04.07	1	Упражнения на укрепление кистей, повышение их подвижности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
33	30.06-04.07	1	Упражнения на фитболе для улучшения контроля верхнего плечевого пояса.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
34 - 35	07.07-11.07	2	Упражнения на развитие быстроты реакции и ориентировки: «Ближе-дальше», «Кто быстрее».	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
36	14.07-18.07	1	Развитие общей силовой выносливости. Упражнения с собственным весом.		Педагогическое наблюдение
37	14.07-18.07	1	Изучение способов бросков рукой снизу	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
38 - 39	21.07-25.07	2	Изучение способов бросков рукой снизу	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

40 - 41	28.07- 01.08	2	Изучение способов бросков рукой сверху	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
42 - 43	25.08- 29.08	2	Изучение способов бросков рукой сверху	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
44	01.09- 05.09	1	Изучение способов бросков рукой сверху	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
45	01.09- 05.09	1	Изучение способов бросков ногой	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
46 - 47	08.09- 12.09	2	Тренировка бросков выбранным способом	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
48 - 49	15.09- 19.09	2	Тренировка бросков выбранным способом	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
50 - 51	22.09- 26.09	2	Тренировка бросков по зонам корта «поинтер»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
52 - 53	29.09- 03.10	2	Тренировка бросков по зонам корта «поинтер»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
54 - 55	06.10- 10.10	2	Тренировка бросков по зонам корта «поинтер»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
56	13.10- 17.10	1	Подвижная игра «Поймай колокольчик»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
57	13.10- 17.10	1	Подвижная игра «Понади в цель»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
58 59	20.10- 24.10	2	Подвижная игра «Полоса препятствий»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
60 61	27.10- 31.10	2	Правила игры и обязанности игроков.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
62 65	01.11- 14.11	4	Правила игры и обязанности игроков.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
66 69	17.11- 28.11	4	Чередование бросков по длине, силе и направлению	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
70	01.12- 05.12	1	Упражнения на формирование тактических умений	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
71 72	18.12- 12.12	2	Товарищеская игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
	15.12- 19.12		Любимая физическая активность. Игры на выбор.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
	22.12- 30.12	Итоговая аттестация			