

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 1
от 29.08.2025 г.

Утверждена
приказом №. 623
от 29.08.2025г.
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

Французова	Подписано цифровой
Ирина	подписью:
Вячеславовна	Французова Ирина
	Вячеславовна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«ИГРА БОЧЧЕ»

Возраст учащихся: 8 – 10 лет

Разработчик: Нестерович Наталья Леонидовна ,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025

Задачи

Обучающие:

- обучить основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков посредством игры в бочче;
- познакомить со спортивной терминологией, правилами игры бочче, жестами судей;
- формировать знания о тактических действиях в личных, парных и командных соревнованиях по бочче.

Развивающие:

- развить мотивации к занятиям физической культурой, подвижными и спортивными играми на примере игры в бочче;
- формировать потребности к сознательному применению физических упражнений в целях отдыха;
- развивать двигательные координационные способности, общую и специальную выносливость, меткость и точность при выполнении подачи шара, общую физическую и специальную подготовку.

Воспитательные:

- укрепить здоровье детей с ОВЗ ,
- развить морально-волевые качества личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, обучения игре бочче, соревнований.
- научить управлять эмоциональной сферой ребенка.

Содержание программы

Вводное занятие. Техника безопасности

Теория.

Знакомство с программой. Техника безопасности на занятии и на соревнованиях. История возникновения и развития игры бочче. Оборудование, инвентарь. Понятие о технике и тактике игры. Стойки у стартовой линии при выполнении броска.

Практика.

Беседа по теме занятия. Подвижная игра.

Контроль. Беседа. Педагогическое наблюдение.

2. Общая физическая подготовка.

Теория.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета и.п. сидя для мышц рук, туловища, ног. Строевые упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг и др. Легкая атлетика: ходьба, бег в медленном темпе, лазание, ползание, подлезание.

Практика.

Упражнения :

- Для мышц шеи – наклоны и повороты головы вправо, влево, вперед до касания подбородком груди.
- Для мышц плечевого пояса и рук – сжимание и разжимание пальцев, круговые вращения в лучезапястных суставах, поднимание и опускание плеч.
- Для мышц туловища – повороты туловища направо и налево.
- Для мышц ног – имитация ходьбы на месте, активное растирание руками бёдер.

Метание мяча, катание шара.

Спортивные игры: пионербол, футбол, бадминтон и др. Эстафеты с передачей предмета. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении с постепенным их усложнением, увеличением объёма и интенсивности выполнения.

Контроль. Педагогическое наблюдение

2. Специальная физическая подготовка.

Теория.

Специальная физическая подготовка(СФП): упражнения направлены на развитие глазомера (приложение 3), дифференциацию мышечных усилий при выполнении действий с мячом, шаром (приложение 4), на развитие пространственной ориентировки, удержание статического и

динамического равновесия (приложение 5). Эффективность упражнений при выполнении их не только на тренировках по бочке, но и в повседневной жизни самостоятельно и с родителями. Совершенствованию двигательных действий, необходимых для овладения техникой бочки, способствуют подводящие упражнения. (Приложение 1) и множество подвижных игр (Приложение 2). основное двигательное качество: выносливость

Практика. Упражнения СФП. Упражнения, направленные на повышение уровня основных двигательных качеств: выносливости, координационных способностей, силы. Эстафеты.

Контроль. Педагогическое наблюдение

Техническая подготовка.

Тренировочная программа по бочке

Теория.

Система движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких результатов.

Изучение конкретного двигательного действия, которое состоит из четырех этапов:

1. знакомство с двигательным действием или приёмом.
2. разучивание его в облегчённых условиях.
3. совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся – важнейшее условие совершенствования технического мастерства обучающегося.

Технические навыки в игре бочке в течение 15 минут.

Повторение ранее изученного материала, знакомство с новыми навыками и закрепление применение трех видов бросков бочки:

1. Катать мячи – ПУНТО.
2. Разбивать, сбивать, ударять с шумом – РАФФА.
3. Кидать сверху – вперед, чтобы замедлить ход бочки – ВОЛО.

Учитывая возрастные и психо-физические особенности детей с нарушениями ТНР и ОДА, в период реализации этой программы предлагается обучить учащихся технике игры бочке с выполнением броска ПУНТО, т. к. он не требует больших физических затрат и менее травмоопасен. Правила безопасности. Представление оборудования, инвентаря. Демонстрация правильной стойки у стартовой линии, правильный захват большого шара (бочке).

Нарушение очередности выкатывания бочки, подача не своего шара, подача неравного количества шаров игроками одной команды и т.п.

Практика. Основная фиксированная стойка, выполнении броска, катание малого шара (паллино). Тренировка (позиции). Катание малого шара (паллино) на различные расстояния, используя ориентиры катание малого шара (паллино), захват большого шара (бочке). Правильного захвата большого шара (бочке), положения руки при броске, катание бочки в катании шаров с разных позиций на стартовой линии в различных направлениях за среднюю линию (по прямой, вправо, влево).

Катание малого шара (паллино) и большого шара (бочке) на разные расстояния за среднюю линию, используя ориентиры.

Подкатывание большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии. Определение трех ближайших шаров к паллино независимо от цвета. Подкатывание большого шара к малому с любого места на стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии. Определение трех ближайших шаров к паллино независимо от цвета.

Правила подсчета очков: определение ближайшего большого шара к паллино различными способами («на глаз», с использованием ленты, с использованием измерительного прибора), подсчет количества шаров одного цвета, которые находятся ближе к паллино, чем шары другого цвета (приложение 7).

Подкатывание большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 9 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией).

Практика подачи паллино в ограниченное пространство за среднюю линию в зону «С». Должны достичь одного результата из трёх попыток.

Подкатывание большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 11 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией).

Выполнение прямой подачи шара: малый шар располагается за средней линией в зоне «С» напротив игрока, нужно подкатить бочке к паллино.

Выполнение подачи бочке с целью подкатить к шару этого же цвета, сдвинуть его с места в направлении паллино.

Выполнение подачи бочке с целью разбить два шара другого цвета. Шары стоят рядом или друг за другом. Выбивание шарасоперника, сдвигание паллино своим шаром в выгодную позицию. Игра в парном разряде.

Контроль. Контрольные нормативы. Педагогическое наблюдение.

Тактическая подготовка

Теория:

- основные положения тела;
- нахождение своего места на корте;
- передвижение в игре бочке;
- выбор направления для выполнения броска;
- хват мяча;
- техника выполнения броска мяча способом:
 - 1) сверху из-за головы;
 - 2) снизу из-за колеса;
- выстраивание жёлоба для выполнения броска;
- расположение мяча в жёлобе.

Практика. Выполнение основных технико-тактических действий самостоятельно или с помощью педагога.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

Тренировочная подготовка.

Темы теоретической подготовки:

Тема 1. Техника безопасности на занятиях;

Тема 2. Специальная форма (костюм, обувь, принадлежности и др.);

Тема 3. Правила поведения в спортивном зале;

Тема 5. Понятие здоровья. Значение соблюдения режима дня для здоровья спортсмена.;

Тема 6. История возникновения игры «Бочке» и ее значение для организма человека.;

Тема 7. Развитие игры бочке в мире и России;

Тема 8. Бочке – Параолимпийский вид спорта;

Тема 9. Оборудование для игры в бочке.

Тема 10. Характеристика спортивного снаряжения: размеры и разметка корта, размеры шаров, способы измерения расстояния между шарами. Правила и тактика игры в бочке: экипировка, жеребьевка, система счета, перерывы и задержки в игре, поведение игроков, неправильное поведение и наказания, основы судейства.

Практика. Беседа по данным темам. Просмотр и обсуждение видеозаписей, презентаций; разбор правил игры.

Контроль. Беседа.

Психологическая подготовка.

Теория.

Создание ситуаций, требующих проявления терпения, настойчивости, умения мобилизоваться, преодоления неприятных ощущений, но не до предела возможностей. Создание ситуаций, требующих совместного взаимодействия детей.

Практика. Совместный просмотр соревнований других ребят с комментированием их выступлений. Создание условий для приобретения соревновательного опыта каждым учащимся.

Анализ выступления на соревнованиях каждого участника в индивидуальном порядке.

Контроль. Педагогическое наблюдение (формирование коммуникативных навыков, проявление волевых качеств. Индивидуальные беседы с учащимися и родителями по итогам педагогического наблюдения.)

Инструкторская и судейская практика.

Теория.

Помощь педагогу в судействе игр во время занятий и соревнований. Содействие товарищам в передвижении по залу, распределение шаров на корте в зонах «А» и «D». Участие в организации соревнований. Уход за инвентарём и оборудованием спортивного зала.

Практика. Отработка судейской практики: показ сигнальных флажков, определяющих очередь подачи бочке, судейство на стартовой линии. Измерение расстояния между паллино и бочке с использованием ленты, измерительного прибора. Подсчет очков.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

Учебно-тренировочные игры (УТИ). Участие в соревнованиях

Практика.

Учебная игра. Товарищеские турниры. Соревнования.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

Итоговое занятие

Практика.

Контрольная игра.

Контроль. Зачет.

Планируемые результаты

Личностные

Обучающиеся:

- укрепят здоровье,
- разовьют морально-волевые качества личности,
- научатся управлять своей эмоциональной сферой,

Метапредметные

Обучающиеся:

- разовьют мотивацию к занятиям физической культурой, подвижным и спортивным играм на примере игры в бочке;
- сформируют потребности к сознательному применению физических упражнений в целях отдыха;
- разовьют координационные способности, общую и специальную выносливость, меткость и точность при выполнении подачи шара, общую физическую и специальную подготовку;

Предметные

Обучающиеся:

- освоят основы техники движений, сформируют жизненно необходимых умений и навыки посредством игры в бочке;
- познакомятся со спортивной терминологией, правилами игры «Бочке», жестах судей;
- сформируют знания о тактических действиях в личных, парных и командных соревнованиях по бочке

Календарно-тематический план

Раздел/ № занятия	Тема занятия, краткое содержание занятия	Количество часов		Дата плани- руемая	Дата факти- ческая
		План	Факт		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2			

2.	Физическая культура как важное средство всестороннего воспитания и укрепления здоровья людей. ОФП.	2			
3.	История возникновения игры Бочче. ОФП. Обучение основным положения туловища.	2			
4.	Гигиена, закаливание, режим. ОФП. Исходные положения.	2			
5.	Физкультура и спорт в России. ОФП. Дыхательные упражнения.	2			
6.	ОФП. Понятие о технике и тактике игры. Предупреждение травматизма – основные положения правил, нарушения, правила соревнований. Термины. Бросок. Виды бросков	2			
7.	ОФП. Дыхательные упражнения. Ознакомление с техникой броска.	2			
8.	ОФП. Подвижные игры на развитие глазомера, координационных способностей. Бросок. Отработка позы броска, задержка дыхания при броске – ознакомление с техникой броска.	2			
9.	ОФП. СФП. Подвижные игры на развитие глазомера, координационных способностей. Техничко-тактические приемы: отработка позы броска.	2			
10.	ОФП. СФП. Подвижные игры на развитие глазомера, координационных способностей. Техничко-тактические приемы: задержка дыхания при броске – ознакомление с техникой.	2			
11.	ОФП. СФП. Подвижные игры на развитие глазомера, координационных способностей. Техника выполнения броска.	2			
12.	ОФП. СФП. Подвижные игры на развитие глазомера, координационных	2			

	способностей. Техника выполнения броска. Обучение технике выполнения броска мяча закрытой ладонью.				
13.	ОФП. Броски мяча в установленную цель.	2			
14.	ОФП. СФП. Техника выполнения броска. Обучение технике выполнения броска мяча открытой ладонью	2			
15.	ОФП. СФП. Техника выполнения броска.	2			
16.	ОФП. СФП. Инструктаж по технике безопасности. Меткость броска: техника выполнения броска, броски с разных зон.	2			
17.	ОФП. СФП. Меткость броска: техника выполнения броска, броски с разных зон.	2			
18.	ОФП. СФП. Меткость броска: техника выполнения броска, броски с разных зон. Перенос центра тяжести тела с толчковой ноги на опорную.	2			
19.	ОФП. СФП. Меткость броска: техника выполнения броска, броски с разных зон. Кучность.	2			
20.	ОФП. СФП. Броски мяча на точность на заданное расстояние (3,5,7 м)	2			
21.	ОФП. СФП. Комбинированные упражнения.	2			
22.	ОФП. СФП. Комбинированные упражнения.	2			
23.	ОФП. СФП. Броски по кругу.	2			
24.	ОФП. СФП. Броски по кругу.	2			
25.	ОФП.СФП. Броски мячей на установленное расстояние с учетом времени.	2			
26.	ОФП. СФП. Закрывание мячей, выстроенных в ряд	2			
27.	ОФП. СФП. Выбивание «чужих» мячей.	2			
28.	ОФП. СФП. Выбивание «чужих» мячей с определенных расстояний.	2			
29.	ОФП. СФП. Выбивание «джекбола»	2			

30.	СФП. Определение направления броска и свое местоположение при броске и ожидании.	2			
31.	ОФП. СФП. Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма - основные положения правил.	2			
32.	ОФП. СФП. Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма - основные положения правил, нарушения.	2			
33.	ОФП. СФП. Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма - правила соревнований.	2			
34.	ОФП. СФП. Понятие о технике и тактике игры. Изучение новых тактических приемов.	2			
35.	ОФП. СФП. Понятие о технике и тактике игры. Отработка разноплановых бросков.	2			
36.	ОФП. СФП. Понятие о технике и тактике игры. УТИ: отработка навыков.	2			
37.	ОФП. СФП. Понятие о технике и тактике игры. УТИ: отработка индивидуальных действий.	2			
38.	ОФП. СФП. Пробные игры по упрощенным правилам.	2			
39.	ОФП. СФП. Пробные игры по упрощенным правилам.	2			
40.	Контрольные игры.	2			
41.	СФП. Индивидуальная игра. Игра на ближней дистанции	2			
42.	СФП. Индивидуальная игра. Игра на средней дистанции	2			
43.	СФП. Индивидуальная игра. Игра на дальней дистанции.	2			

44.	ОФП. СФП. Понятие о технике и тактике игры. Жесты судей. УТИ: отработка навыков, отработка индивидуальных действий.	2			
45.	ОФП. СФП. УТИ: отработка навыков, отработка индивидуальных действий.	2			
46.	ОФП. СФП. Выполнение бросков по меткам. Выполнение бросков по меткам. Игра индивидуальная.	2			
47.	СФП. Выполнение бросков по заданным ситуациям.	2			
48.	ОФП. СФП. УТИ: отработка навыков, отработка индивидуальных действий.	2			
49.	ОФП. СФП. УТИ: отработка навыков, отработка индивидуальных действий.	2			
50.	СФП. Учебно-тренировочные игры: отработка навыков, отработка индивидуальных и командных действий.	2			
51.	ОФП. СФП. УТИ: Играют, взаимодействуя в парах.	2			
52.	СФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. УТИ: отработка навыков.	2			
53.	СФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. УТИ: отработка отработка индивидуальных и командных действий.	2			
54.	ОФП. СФП. Парные игры по упрощенным правилам.	2			
55.	Парная игра. Игра на ближней дистанции.	2			
56.	СФП. Парная игра. Игра на средней дистанции.	2			
57.	СФП. Парная игра. Игра на дальней дистанции.	2			
58.	ОФП. СФП. Командные игры по упрощенным правилам	2			
59.	СФП. Командная игра. Игра на ближней дистанции.	2			
60.	СФП. Командная игра. Игра на средней дистанции.	2			

61.	СФП. Командная игра. Игра на дальней дистанции.	2			
62.	СФП. Инструктаж по технике безопасности. Школьные соревнования по бочке. Судейство игр - отработка навыков судейства школьных соревнований.	2			
63.	СФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Меткость броска. Кучность.	2			
64.	СФП. Меткость броска. Кучность.	2			
65.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка. УТИ: отработка навыков, отработка индивидуальных и командных действий.	2			
66.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка. УТИ: отработка навыков, отработка индивидуальных и командных действий.	2			
67.	СФП. Парные игры по упрощенным правилам.	2			
68.	СФП. Парные игры по упрощенным правилам.	2			
69.	Значение спортивных соревнований. Положение о соревновании. Программа соревнований. ОФП. Тренировочные игры.	2			
70.	СФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Командная игра.	2			
71.	СФП. Контрольные нормативы.	2			
72.	Итоговое занятие.	2			
Итого:		144			