

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное стационарное
учреждение социального обслуживания
«Психоневрологический интернат №6»
Центр социальной реабилитации инвалидов трудоспособного возраста**

Рассмотрено
На заседании
Педагогического совета № 1
от «18» 09 2019 г.

Утверждено
Приказом № 16 от 20 09 2019 г.
Директор СПб ГБУСО
«Психоневрологический интернат №6»

И.Г. Костив

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«БОЧЧЕ»**

Возраст обучающихся от 18 до 45 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Мисников Федор Григорьевич,
инструктор по ФК;
Магомедов Анвар Алаудинович,
инструктор по ФК

Санкт-Петербург

2019

Пояснительная записка

Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бочче» разработана на основании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные игры».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность определяет курс обучения игры в бочче знакомит с особенностями развития игровых навыков у обучающихся (находящихся на реабилитации) людей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ). Курс направлен на формирование необходимых представлений об особенностях развития игровой деятельности у обучающихся с ОВЗ, совершенствование умений и навыков, необходимых для проведения диагностики сформированности игровой деятельности и коррекционных занятий с людьми с ОВЗ.

Первый год обучения игре бочче.

Цели и задачи.

Цель: повышение двигательных способностей у лиц с ограниченными возможностями здоровья посредством игры в бочче для развития систем жизнеобеспечения и активации межличностного взаимодействия.

Задачи:

Образовательные;

- обучать игре в бочче;
- обучать правилам безопасности на занятиях;
- развивать умение применять тактические приемы в игре;
- совершенствовать технику броска мяча бочче.

Развивающие;

- повышать уровень физической и специальной подготовленности и развивать необходимые физические качества;
- корректировать и развивать психические и сенсорные способности;
- повышать специальную двигательную способность.

Воспитательные;

- формировать сознательное отношение и интерес к занятиям;
- формировать доброжелательные отношения между собой;
- закреплять у занимающихся стойкий интерес и сознательное отношение к занятиям.

Учебный план секции бочче

Первый год обучения

№ п/п	Раздел	Тема	Всего часо в	В том числе		Формы контроля
				теори я	практик а	
1	Подвижные игры с элементами игры в бочче	«Кегельбан»	4	1	3	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания
		«Броски к ориентирам»	4	1	3	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания
2	Техническая подготовка	Техника владения мячом (шаром)	10	1	9	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания
		Захват и бросок мяча (шара)	4	1	3	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания

		Положение игрока перед броском	2	1	1	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания
		Выбрасывание джек-болла (паллино)	6	1	5	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, мини-турниры
		Бросок к джек-боллу (паллино)	8	1	7	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, мини-турниры
		Атакующий бросок	10	1	9	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, мини-турниры
		Комбинированные упражнения	6	1	5	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания
3	Тактическая подготовка	Оптимальное расположение игрока перед броском	6	1	5	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания
		Тактика выбрасывания джек-	6	2	4	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные

		болла (паллино)				задания, мини- турниры
		Индивидуальные тактические действия в игре	10	2	8	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания
		Командные тактические действия в игре	4	1	3	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания
4	Тестирование, переводные занятия	Предварительное тестирование	1	-	1	Тестирование, анализ результатов
		Итоговое тестирование	1	-	1	Тестирование, анализ динамики результатов
Всего			84	15	69	

Календарно-тематическое планирование

Группы	Дата	Раздел программы. Тема занятий
	02. 09.2019	Бочче. Виды бочче. Инвентарь для игры в бочче. Правила соревнований. Подготовительные упражнения для освоения техники бросков.
	03. 09.2019	Комплекс ОФП. Обучение технике: основные упражнения для освоения техники броска джек-бола и упражнения для изучения техники броска.
	04. 09.2019	Общеразвивающие упражнения на увеличение силы всех мышечных групп, развитие гибкости, выносливости, ловкости
		Упражнения для определения расположения и правильной стойке

	05.09.2019	Практические занятия. Подвижные игры: «Кегельбан», «Броски по секторам».
	06.09.2019	
	09.09.2019	Комплекс ОФП.
	10.09.2019	Обучение технике: Техника владения броском (шаром)
	11.09.2019	Положение игрока перед броском
	12.09.2019	Практические занятия. Подвижные игры: «Кегельбан», «Броски по секторам».
	13.09.2019	
	16.09.2019	Комплекс ОФП. Разновидности сооружений для гольфа. Состояние материальной базы.
	17.09.2019	Отбор мячей для соревнований и тренировок Обучение стойке: требования, предъявляемые к расположению стоп, распределению веса тяжести, положению ног, корпуса, рук, головы.
	18.09.2019	Требования, предъявляемые к положению плеч, бедер, стоп ног относительно линии прицеливания.
	19.09.2019	Практические занятия. Атакующий бросок Мини турнир
	20.09.2019	
	23.09.2019	Комплекс ОФП.
	24.09.2019	Комплекс ОФП. Техническая подготовка Подготовка к броску. Разновидности бросков
	25.09.2019	Упражнения для совершенствования техники броска по прямой
	26.09.2019	Крученный бросок по ориентиру.
	27.09.2019	Мини турнир (закрепление изученных приемов игры)
	30.09.2019	Общеразвивающие и специальные физические упражнения для развития силы, подвижности в суставах.
	01.10.2019	Прицеливание. Игровой метод обучения Подвижные игры с элементами игры в бочче
	02.10.2019	Комплекс ОФП. Классификация технических приемов в бочче Организация и судейство соревнований по бочче.
	03.10.2019	
	04.10.2019	Совершенствование техники бросков по выставленным ориентирам
	07.10.2019	Комплекс ОФП.
	08.10.2019	Общеразвивающие и специальные физические упражнения для развития силы, подвижности в суставах.
	09.10.2019	Тактика выбрасывания джек-бола (палино)
	10.10.2019	Индивидуальные тактические действия в игре
	11.10.2019	Упражнения для совершенствования рациональных вариантов техники и устранения ошибок в технике удара
	14.10.2019	Комплекс ОФП. Особенности техники выполнения обводящего удара.
	15.10.2019	Удар «патт» в игре. Контроль за эффективностью техники броска джек-бола
	16.10.2019	Особенности прикладности игровой деятельности игрока в бочче

		Гольф как активный вид отдыха
	17.10.2019	Дальние броски на точность. Подвижные игры с элементами игры в бочче
	18.10.2019	Мини турнир на (закрепление изученных приемов игры).
	21.10.2019	Комплекс ОФП (силовая подготовка). Подвижные игры.
	22.10.2019	Тренировка выполнение специальных ударов из различных игровых ситуаций. Подвижные игры.
	23.10.2019	Самостоятельное судейство мини турнира по бочче.
	24.10.2019	Броски по наклонной и в гору. Упражнения для совершенствования техники броска и направленность их воздействия.
	25.10.2019	
	28.10.2019	Совершенствование техники разучиваемых приемов игры
	29.10.2019	Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев на занятиях по бочче. Общеразвивающие и специальные физические упражнения для развития силы, подвижности в суставах.
	30.10.2019	Подвижные игры с элементами игры в бочче
	31.10.2019	Упражнения для совершенствования рациональных вариантов техники и устранения ошибок в технике броска
	01.11.2019	Совершенствование техники в подвижных играх: «Кегельбан», «Выбивание»
	05.11.2019	Общеразвивающие и специальные физические упражнения для развития силы, гибкости, подвижности в суставах.
	06.11.2019	Совершенствование техники с 6 метров
	07.11.2019	Совершенствование техники ударов по прямой с 12 метров.
	08.11.2019	
	11.11.2019	Комплекс ОФП. Упражнения для совершенствования техники удара и направленность их воздействия.
	12.11.2019	Подвижные игры с элементами игры в бочче
	13.11.2019	Развитие геометрического мышления при выборе броска. Комплекс специальных упражнений.
	14.11.2019	
	15.11.2019	Мини турнир (закрепление изученных приемов игры)
	19.11.2019	Подвижные игры с элементами игры в бочче
	20.11.2019	Совершенствование техники бросков с препятствием
	21.11.2019	
	22.11.2019	Упражнения, развивающие умение дифференцировать мышечное усилие и направление броска
	23.11.2019	Упражнения для совершенствования рациональных вариантов техники и устранения ошибок в технике бросков
	25.11.2019	Подвижные игры с элементами игры в бочче
	26.11.2019	Пробные броски из различных положений
	27.11.2019	Броски мяча (шара) с различными способами захвата

	28.11.2019	Мини турнир (закрепление изученных приемов игры)
	29.11.2019	Комплекс ОФП. Разновидности сооружений для гольфа. Отбор мячей для соревнований и тренировок Обучение стойке: требования, предъявляемые к расположению стоп, распределению веса тяжести, положению ног, корпуса, рук, головы.
	02.12.2019	Совершенствование техники в подвижных играх: «Кегельбан», «Выбивание», «Броски по секторам»
	03.12.2019	Броски и ловля мяча в парах, тройках
	04.12.2019	Состояние материальной базы. Отбор мячей для соревнований и тренировок Обучение стойке: требования, предъявляемые к расположению стоп, распределению веса тяжести, положению ног, корпуса, рук, головы
	05.12.2019	Броски мяча (шара) с различными способами захвата
	06.12.2019	Выбрасывание джек-бола на ближний и дальний корт
	09.12.2019	Тактика выбрасывания джек-бола (палино) Индивидуальные тактические действия в игре
	10.12.2019	Выбрасывание джек-бола к задней линии корта
	11.12.2019	Упражнения для совершенствования рациональных вариантов техники и устранения ошибок в технике удара
	12.12.2019	Броски с различными способами захвата
	13.12.2019	Совершенствование техники в подвижных играх: «Кегельбан», «Выбивание», «Броски по секторам»
	16.12.2019	Пробные броски из различных положений
	17.12.2019	Броски к боковым линиям корта по диагонали в заданную точку
	18.12.2019	Имитационные упражнения
	19.12.2019	Комплекс ОФП. Классификация технических приемов в бочке Организация и судейство соревнований по бочке.
	20.12.2019	Совершенствование техники бросков по выставленным ориентирам
	23.12.2019	Комплекс ОФП (силовая подготовка). Подвижные игры.
	24.12.2019	Тренировка выполнение специальных ударов из различных игровых ситуаций. Подвижные игры.
	25.12.2019	Самостоятельное судейство мини турнира по бочке. Мини-турнир
	26.12.2019	
	27.12.2019	
	30.12.2019	Сбивание кегли со средней и дальней дистанции
	31.12.2019	Замена среднего шара броском Бросок с подкатыванием мяча к джек-болу
	09.01.2020	Совершенствование техники в подвижных играх: «Кегельбан», «Выбивание», «Броски по секторам»
	10.01.2020	Броски и ловля мяча в парах, тройках
	13.01.2020	Удаление блежестоящего мяча броском
	14.01.2020	Комплекс ОФП. Классификация технических приемов в бочке Организация и судейство соревнований по бочке.

15.01.2020	Тактика выбрасывания джек-бола (палино) Индивидуальные тактические действия в игре
16.01.2020	
17.01.2020	Упражнения для совершенствования рациональных вариантов техники и устранения ошибок в технике удара
22.01.2020	Броски к боковым линиям корта по диагонали в заданную точку
21.01.2020	Имитационные упражнения
22.01.2020	Бросок с подкатыванием мяча к дальнему в ближней, средней и дальней игре
23.01.2020	Подвижные игры с элементами игры в бочче
24.01.2020	Развитие геометрического мышления при выборе броска. Комплекс специальных упражнений.
27.01.2020	Мини турнир (закрепление изученных приемов игры)
28.01.2020	Замена среднего шара броском Бросок с подкатыванием мяча к джек-болу
29.01.2020	Удаление мяча (шара) соперника в «аут»
30.01.2020	Комплекс ОФП. Классификация технических приемов в бочче Организация и судейство соревнований по бочче.
31.01.2020	Совершенствование техники бросков по выставленным ориентирам
03.02.2020	Комплекс ОФП. Классификация технических приемов в бочче Организация и судейство соревнований по бочче.
04.02.2020	Броски к боковым линиям корта по диагонали в заданную точку
05.02.2020	Имитационные упражнения
06.02.2020	Совершенствование техники в подвижных играх: «Кегельбан», «Выбивание», «Броски по секторам»
07.02.2020	Броски и ловля мяча в парах, тройках
10.02.2020	Подвижные игры с элементами игры в бочче
11.02.2020	Развитие геометрического мышления при выборе броска. Комплекс специальных упражнений.
12.02.2020	Мини турнир (закрепление изученных приемов игры)
13.02.2020	Совершенствование техники с 6 метров
14.02.2020	Совершенствование техники ударов по прямой с 12 метров.
17.02.2020	Удаление мяча (шара) соперника в «аут»
18.02.2020	
19.02.2020	Броски к боковым линиям корта по диагонали в заданную точку
20.02.2020	Имитационные упражнения
21.02.2020	Бросок с подкатыванием мяча к дальнему в ближней, средней и дальней игре
24.02.2020	Комплекс ОФП. Классификация технических приемов в бочче Организация и судейство соревнований по бочче.
25.02.2020	Совершенствование техники в подвижных играх: «Кегельбан», «Выбивание», «Броски по секторам»

	26.02.2020	Броски и ловля мяча в парах, тройках
	27.02.2020	Комплекс ОФП. Классификация технических приемов в бочче Организация и судейство соревнований по бочче.
	28.02.2020	Совершенствование техники бросков по выставленным ориентирам
	02.03.2020	Подвижные игры с элементами игры в бочче
	03.03.2020	Развитие геометрического мышления при выборе броска. Комплекс специальных упражнений.
	04.03.2020	Мини турнир (закрепление изученных приемов игры)
	05.03.2020	Броски к боковым линиям корта по диагонали в заданную точку
	06.03.2020	Имитационные упражнения
	09.03.2020	Удаление мяча (шара) соперника в «аут»
	10.03.2020	Совершенствование техники в подвижных играх: «Кегельбан», «Выбивание», «Броски по секторам»
	11.03.2020	Броски и ловля мяча в парах, тройках
	12.03.2020	Броски к боковым линиям корта по диагонали в заданную точку
	13.03.2020	Имитационные упражнения
	16.03.2020	Бросок с подкатыванием мяча к дальнему в ближней, средней и дальней игре
	17.03.2020	Совершенствование техники в подвижных играх: «Кегельбан», «Выбивание», «Броски по секторам»
	18.03.2020	Броски и ловля мяча в парах, тройках
	19.03.2020	Замена среднего шара броском Бросок с подкатыванием мяча к джек-болу
	20.03.2020	Удаление мяча (шара) соперника в «аут»
	23.03.2020	Комплекс ОФП. Классификация технических приемов в бочче Организация и судейство соревнований по бочче.
	24.03.2020	Комплекс ОФП. Классификация технических приемов в бочче Организация и судейство соревнований по бочче.
	25.03.2020	Совершенствование техники бросков по выставленным ориентирам
	26.03.2020	Совершенствование техники с 6 метров
	27.03.2020	Совершенствование техники ударов по прямой с 12 метров.
	30.03.2020	Совершенствование техники в подвижных играх: «Кегельбан», «Выбивание», «Броски по секторам»
	31.03.2020	
	01.04.2020	Броски и ловля мяча в парах, тройках
	02.04.2020	Комплекс ОФП. Классификация технических приемов в бочче Организация и судейство соревнований по бочче.
	03.04.2020	
	06.04.2020	Броски к боковым линиям корта по диагонали в заданную точку

	07.04.2020	Имитационные упражнения
	08.04.2020	
	09.04.2020	Броски к боковым линиям корта по диагонали в заданную точку
	10.04.2020	Имитационные упражнения
	13.04.2020	Бросок с подкатыванием мяча к дальнему в ближней, средней и дальней игре
	14.04.2020	Совершенствование техники в подвижных играх: «Кегельбан», «Выбивание», «Броски по секторам»
	15.04.2020	Броски и ловля мяча в парах, тройках
	16.04.2020	Комплекс ОФП. Классификация технических приемов в бочче Организация и судейство соревнований по бочче.
	17.04.2020	Совершенствование техники бросков по выставленным ориентирам
	20.04.2020	Подвижные игры с элементами игры в бочче
	21.04.2020	Развитие геометрического мышления при выборе броска. Комплекс специальных упражнений.
	22.04.2020	Мини турнир (закрепление изученных приемов игры)
	23.04.2020	Броски к боковым линиям корта по диагонали в заданную точку
	24.04.2020	Имитационные упражнения
	27.04.2020	Совершенствование техники в подвижных играх: «Кегельбан», «Выбивание», «Броски по секторам»
	28.04.2020	Броски и ловля мяча в парах, тройках
	29.04.2020	Удаление мяча (шара) соперника в «аут»
	30.04.2020	Совершенствование техники с 6 метров
	04.05.2020	Совершенствование техники ударов по прямой с 12 метров.
	05.05.2020	Замена среднего шара броском Бросок с подкатыванием мяча к джек-болу
	06.05.2020	Совершенствование техники в подвижных играх: «Кегельбан», «Выбивание», «Броски по секторам»
	07.05.2020	
	08.05.2020	
	05.05.2020	Броски и ловля мяча в парах, тройках
	11.05.2020	Комплекс ОФП. Классификация технических приемов в бочче Организация и судейство соревнований по бочче.
	12.05.2020	Совершенствование техники бросков по выставленным ориентирам
	13.05.2020	Броски к боковым линиям корта по диагонали в заданную точку
	14.05.2020	Имитационные упражнения

	15.05.2020	
	18.05.2020	
	19.05.2020	Комплекс ОФП. Классификация технических приемов в бочче Организация и судейство соревнований по бочче.
	20.05.2020	Совершенствование техники бросков по выставленным ориентирам
	21.05.2020	Броски к боковым линиям корта по диагонали в заданную точку
	22.05.2020	Имитационные упражнения
	25.05.2020	Бросок с подкатыванием мяча к дальнему в ближней, средней и дальней игре
	26.05.2020	Удаление мяча (шара) соперника в «аут»
	27.05.2020	Совершенствование техники в подвижных играх: «Кегельбан», «Выбивание», «Броски по секторам»
	28.05.2020	Броски и ловля мяча в парах, тройках
	29.05.2020	Броски к боковым линиям корта по диагонали в заданную точку
	01.06. 2020	Имитационные упражнения
	02.06. 2020	Бросок с подкатыванием мяча к дальнему в ближней, средней и дальней игре
	03.06. 2020	Броски к боковым линиям корта по диагонали в заданную точку
	04.06. 2020	Имитационные упражнения
	05.06. 2020	Подвижные игры с элементами игры в бочче
	08.06. 2020	Развитие геометрического мышления при выборе броска. Комплекс специальных упражнений.
	09.06. 2020	Мини турнир (закрепление изученных приемов игры)
	11.06. 2020	Тестирование.
	15.06. 2020	

Общие сведения об игре в бочче: - история возникновения игры бочче; - демократичность игры; - популярность игры в мире; - виды игры бочче.	<i>В процессе занятий</i>
Правила безопасности на занятиях: - правила спортивной гигиены; - врачебный контроль и самоконтроль; - правила поведения на занятиях;	<i>В процессе занятий</i>
Общая и специальная общефизическая подготовка (ОФП)	<i>В процессе занятий</i>

<p>и СФП):</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на развитие основных физических способностей; - упражнения на увеличение функциональных способностей; - влияние физических упражнений на организм человека. 	
<p>Учебно-тренировочные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игровая практика; - анализ игровых ситуаций; - рациональное использование технических и тактических приемов в игре. 	<p><i>В процессе занятий</i></p>
<p>Психологическая подготовка :</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие познавательных способностей; - развитие волевых свойств личности; - этика поведения на тренировках и соревнованиях. 	<p><i>В процессе занятий</i></p>
<p>Участие в соревнованиях</p>	<p><i>В соответствии с календарем спортивных мероприятий</i></p>

- Теоретические сведения даются во время каждого занятия при изучении учебного материала.
- Общая физическая подготовка (ОФП) является составной частью каждого занятия.
- Распределение часов носит условный характер. Часы, отведенные на тот, или иной раздел программы, могут быть изменены в сторону увеличения, или уменьшения, по уважительным причинам.
- Инструктор по ФК оказывает необходимую помощь обучающимся на занятии с учетом специфики их потребностей и возможностей.

Содержание программы первого года обучения

Теоретическая подготовка

Общие сведения об игре в бочче

История возникновения игры в бочче, ее названия. Демократичность игры. Популярность игры в мире. Виды игры бочче.

Правила безопасной игры

Правила поведения на секционных занятиях в зале и на спортивной площадке. Правила обращения с инвентарем.

Основы знаний о личной гигиене, гигиене одежды и обуви

Понятие о гигиене человека. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий.

Общие правила игры в бочче

Размеры корта. Значение линий разметки на корте при игре в бочче. Расположение игроков при игре в бочче, джек-болл (паллино) и очередность его выбрасывания. Количество мячей у каждого игрока и очередность выбрасывания. Правила подсчета очков.

Оборудование, терминология

Общие сведения о материально-техническом обеспечении. Бережное отношение к спортивному инвентарю. Понятия «мяч бочче», «джек-болл», «паллино», «корт», «линия сбрасывания», «аут», «сигнальная ракетка».

Тестирование и переводные испытания

Значение и необходимость тестирования, сроки и формы проведения.
Контрольные тесты, порядок и техника выполнения.

Практическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)

Общеразвивающие упражнения, направленные на увеличение силы всех мышечных групп, развитие гибкости, выносливости и ловкости. Упражнения, развивающие умение дифференцировать мышечное усилие и направление броска: попасть в кеглю на расстоянии 3 м., 5 м., попасть в «коридор» шириной 1 м., попасть в квадрат на расстоянии 5 м. от игрока, прокатить мая по одной линии до джек – болла на расстоянии 3 и 5 м. Упражнения для концентрации внимания: перебрасывание мяча из одной руки в другую, подбрасывание мача и ловля левой и правой рукой, подкатывать мяч к заданному цвету ориентира. Разнообразные упражнения на все группы мышц.

Подвижные игры с элементами игры в бочче

Легкий бег, ходьба с заданием, комплекс общеразвивающих упражнений. «Кегельбан». Сбить мячами (шарами) бочке кегли с изменением расстояния и различным расположением их на корте. Считать очки личные и командные. «Броски к ориентирам». На поло расставлены предметы различной формы и цвета, на различном расстоянии от линии выброса. Подкатить мяч (шар) бочке к заданному предмету (цвет, расстояние, направление). Считать очки личные и командные.

Техническая подготовка

Катание шара между ладонями. Подбрасывание мяча вверх с одним хлопком, с двумя хлопками. Перекидывание мяча из одной руки в другую. Перекладывание мяча из одной руки в другую за спиной. Броски и ловля в парах. Тройках.

Броски мяча (шара) с различными способами захвата из различных исходных положений. Выбрасывание ждек-болла на ближний корт, на средний корт, на дальний корт, к боковым линиям корта по-прямой, к задней

линии корта по диагонали. Имитационные упражнения. Упражнения развивающие умение дифференцировать мышечное усилие, направление броска.

Прокатывание мяча к джек-боллу по означенной прямой линии, по означенной кривой линии, между кеглями. С заданием коснуться кегли справа, слева, постепенно изменяя расстояние. Выполнение атакующего броска (броском сбить кеглю, оставив мяч (шар) на ближнем и среднем расстоянии. Броском заменить средний шар из трех, поставленных на одну линию. Броском выбить чужой шар за линию, оставив свой у линии в ближней, средней и дальней игре.

Тактическая подготовка

Оптимальное расположение игрока перед броском

Отработка бросков мяча из различных исходных положений. Самостоятельное определение оптимального расположения игрока при броске в зависимости от игровых ситуаций:

- джек-болл заблокирован одним мячом по прямой, сбоку;
- джек-болл заблокирован двумя и более мячами по прямой и сбоку;
- джек-болл расположен у боковой линии корта.

Тактика выбрасывания джек-болла. Отработка бросков с разбором игровых моментов с условным противником. Его игровыми возможностями и расположением игроков. Отработка индивидуальных бросков и ударов и актуальность их применения в определенных игровых ситуациях.

Командные тактические действия в игре. Определение лучших игроков в игре, средней, дальней. Определение возможных капитанов. Отработка индивидуальных бросков и ударов. Отработка техники блокировки джек-болла. Проведение учебно-тренировочных игр, соревнований. Проведение тестирования и переводных испытаний.

Планируемые результаты первого года обучения

По окончании первого года обучения обучающиеся должны знать и уметь:

- правила поведения на секционных занятиях в зале и на спортивной площадке;
- Понятия «мячбочче», «джек-болл», «корт», «линия сбрасывания», «аут», «сигнальная ракетка», основы техники броска в игре;
- правила соревнований при игре в бочче простейшие судейские жесты.

«18» _____ 2018 _____ 50 _____ год

И скреплено печатью _____ листов
Противоположно пронумерованно _____


М.П. Косляк
«Исключительно индивидуальный инструктор»
Тирфактор СПС ГРСаСО

