

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 627
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
ГБОУ школы № 627
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2020 № 1
с учетом мнения методического объединения
протокол от 26.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ школы №627 .
Невского района Санкт-Петербурга
Кочетова А.П.
Приказ от 31.08.2020 № 1



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

СЕКЦИЯ «БОЧЧА»

Модульная программа коррекционно-развивающей области и внеурочной деятельности (двигательная коррекция/спортивно-оздоровительное направление)

Адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

в соответствии с ФГОС образования обучающихся с УО (ИН)

КЛАСС: 5 В

Срок реализации рабочей программы: 2020-2021 учебный год

Количество часов в год 68 ч, в неделю 2 ч.

Сведения о составителях рабочей программы: Сохарева Татьяна Юрьевна,
учитель АФК высшей квалификационной категории

2020 год

Санкт-Петербург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Программа предназначена для проведения занятий спортивно – оздоровительного направления внеурочной деятельности Секция «Бочча» с обучающимися 5 – 9 классов с нарушением опорно-двигательного аппарата с учетом задержки психического развития.

Актуальность данной программы заключается в том что приобщает к здоровому образу жизни учащихся с нарушением опорно – двигательного аппарата способствуют полному раскрытию физических возможностей, позволяют испытать чувство радости, полноты жизни. Учащийся с нарушениями опорно – двигательного аппарата с помощью спорта получает возможность самореализовываться, совершенствоваться как личность, расширить свои социальные контакты и возможности. Занятия по «Бочча» 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 обеспечит в дальнейшем успешную социализацию и полноценное участие в жизни общества обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Нормативно – правовые документы:

1. Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 № ВБ-976/04 “Рекомендации по организации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий”
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).
3. Учебный план ГБОУ школы № 627 на 2020-2021 учебный год
4. Положение о рабочей программе краса внеурочной деятельности ГБОУ школы № 627 Невского района Санкт - Петербурга

Цель программы: Создание условий для формирования, сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата и задержкой психического развития. Создание воспитывающей среды, обеспечивающей осознанное стремление и практические навыки здорового и безопасного образа жизни через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, активным проживанием школьником данной деятельности, про чувствование предметно-физических упражнений (действий) и сознательным применением их в различных жизненных ситуаций в свободное время.

Задачи программы:

1. Содействовать охране и укреплению здоровья учащегося
2. Знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью.
3. Развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни на основе регуляции двигательной активности и т.д.
4. Создавать условия для развития физкультурно–силовых способностей и физической самореализации учащихся в различных видах и формах физкультурной деятельности
5. Обогащать двигательный опыт через различные виды движений.
6. Учить школьников организовывать и проводить физические упражнения и подвижные игры со своими сверстниками, действовать по инструкции, строго соблюдая ее в течение всего занятия.
7. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес к результатам своих занятий и к достижениям спортсменов.
8. Воспитывать положительные черты характера (организованность, дисциплинированность, самостоятельность, честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь,

умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю, ответственное выполнение поручений; проявлять такие волевые качества как: смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей, уверенность в своих силах, выдержка и др.)

9. Воспитывать положительные эмоции, создающие бодрое жизнерадостное настроение.

10. Развивать способность воспринимать, чувствовать, и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений, поз осанки, красоту костюмов, физкультурного инвентаря, окружающей обстановки.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

В учебном плане внеурочной деятельности «Секция Бочча» для обучающихся 5в класса 2 раз в неделю, 68 ч. (34 учебные недели), что соответствует учебному плану ГБОУ школы № 627 Невского района Санкт – Петербурга на 2020-2021 учебный год. Данный учебный курс может быть реализован с помощью электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Содержание программы

ПЕРВЫЙ и ВТОРОГО (5-6 класс) ГОД ОБУЧЕНИЯ

68 ч.

I.Раздел Теоритическое занятие. (12ч.)

Основы знаний (теоретическая подготовка спортсменов)

В данном разделе даются элементарные понятия и знания, необходимые для занятий бочча

- История возникновения игры бочча.
- Требования безопасного поведения на занятиях.
- Требования к одежде для занятий.
- Части тела человека.
- Показ, разъяснение и назначение используемого оборудования для игры.
- Терминология, применяемая в игре бочча.
- Правила соревнований.
- Показательная игра (проводится подготовленными спортсменами).

II.Раздел. Практическое занятие. (44ч.)

Разминочные упражнения

Разминка перед тренировкой включает в себя следующие виды физической нагрузки; разнообразные упражнения для мышц рук, туловища, ног; упражнения для повышения гибкости рук, ног, позвоночника путем вращения во всех суставах (от межфаланговых суставов кистей до голеностопных).

Независимо от того, какой разминки придерживается спортсмен, результат всегда только один — обязательно должны быть разогреты все мышцы.

Индивидуальная подготовка спортсмена.

Техническая подготовка

- Обучение исходного положения, в котором должен стоять игрок.
- Упражнение: хват, захват, способ держания шара.
- Катание шаров с одного конца поля на другой, используя правильный захват.

Катание мяча «джек бол»:

- а) в ограниченное пространство,
- б) в различные части игровой площадки,
- в) в цель.

- Обучение катанию шара, из стойки игрока, от стартовой линии:

- а) в ограниченное пространство;
- б) в различные части игровой площадки;
- в) в цель (в другой шар, кеглю, джек бол) ;

-На средней линии «В» «С» чертится круг, туда помещается джек бол.

Задачи:

- а) - задеть джек бол;

б) - сбить джек бол

в) - положить свой мяч как можно ближе к джек бол.

7. На 6 метровой линии устанавливается джек бол посередине и 2 пластиковые бутылки или стойки.

Задача:

а) - попасть в джек бол - 2 очка;

б) - задеть бутылку (стойку) - 10 очков;

в) - пройти между бутылкой (стойкой) и джек бол- 1 очко.

Тактическая подготовка

1. Выбивание чужого шара.

2. Попадание в джек бол через рикошет.

3. Выбор места на линии площадки для вбрасывания джек бол.

4. Выбор места на линии площадки для бросания шара в цель.

IV. Игры на точность и развитие глазомера. (12ч.)

1. Подвижная игра «Набрасывание колец». Взять три кольца. Поставить табурет ножками вверх или палку на стойке высотой 0,5м. На расстоянии 2-3м от стойки или пирамиды проводится черта. Играющие встают в очередь около черты.

Описание игры: Первый участник берет 3 кольца и старается последовательно набросить их на ножки от табурета или на палку, затем кольца бросает следующий и т.д. Отмечается участники игры сумевшие набросить все 3 кольца.

2. Подвижная игра. «Попаду в мяч». Посередине площадки кладется волейбольный мяч. Играющие делятся на две команды и строятся в шеренгу на противоположенных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние 18-20м. перед носками играющих проводится по черте. Игроки одной команды получают по теннисному мячу.

Описание игры: По сигналу руководителя игры, не заходя за черту, бросают маленькие мячи в волейбольный мяч, находящийся посередине площадки, стараясь откатить его к команде соперников. Игроки с другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно, команды метают мячи установленное количество раз. Можно дать всем по мячу и тогда одновременно бросают все мячи в большой мяч. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой.

Правила:

а) бросают мячи одновременно по сигналу.

б) при броске нельзя заступать за черту.

в) если волейбольный мяч выскочит далеко в сторону от играющих, его возвращают на прежнее место.

3. При присуждении победы учитываются сделанные ошибки.

4. Командные игры «Бочча».

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Мячи

Игровые набивные мячи должны соответствовать требованиям международных правил, а именно:

- мячи должны быть без видимых внешних повреждений;
- материал мячей - натуральная (искусственная) кожа;
- масса мяча $275 \text{ г} \pm 12 \text{ г}$;
- длина окружности $270 \text{ мм} \pm 8 \text{ мм}$;
- расцветка – красный – 6 шт., синий – 6 шт., белый – 1 шт.

Комплект судейский

Должен включать в себя:

-циркуль (каллипер) и рулетку для замера расстояний между мячами.

Конструкция устройств должны позволять производить внутренний замер расстояния, учитывая собственные толщины и габариты.

- сигнальное приспособление «coin» «индикатор», представляет собой

двухцветную пластиковую (деревянную) табличку в форме круга с ручкой. Одна сторона таблички красного цвета, другая – синего.

- счетчик-табло с таймером на каждый корт

Корт Размер корта должен соответствовать требованиям правил соревнований 12,5 х 6 метров.

Информационные ресурсы (Контакт, Google – Класс, YouTube),

Образовательные платформы (Инфоурок, Российская электронная школа, официальные сайты по Бочча).